

Avdeling for pedagogikk og sosialfag

Siri Nordaune Holte

Masteroppgave

Erfaringer med Circle of Security Parenting i sentre for foreldre og barn

Master i psykososialt arbeid med barn og unge

2018

FORORD

Å jobbe med dette prosjektet har vært en lærerik, spennende og til tider frustrerende prosess. Det som i størst grad har gjort at prosjektet for min del lander på plussiden, er de modige og rause menneskene som sa seg til villig til å dele sine tanker, erfaringer og opplevelser til denne studien.

En stor takk til foreldre barn sentrene som tok seg tid til å rekruttere informanter for meg i en travel arbeidshverdag - uten dere hadde ikke dette vært mulig.

Jeg vil også takke min gode arbeidsplass for motivering og tilrettelegging, samt en ekstra takk til kollega Gunn Stokke for nyttige, faglige tilbakemeldinger.

Min veileder Halvor Norby, en stor takk til deg for din optimisme vedrørende prosjektet, gode råd og konstruktiv veiledning.

Sist, men ikke minst, en spesiell takk til mine nærmeste for praktisk hjelp og korrekturlesning, og for støtte og forståelse for at mor har måttet prioritere bort fotballkamper og leksehjelp. Vi er mange som nå gleder oss over at denne oppgaven er ved veis ende!

Molde, september 2018

Siri Nordaune Holte

SAMMENDRAG

Tema i denne studien er erfaringer foreldre og veiledere i sentre for foreldre og barn har med foreldreveiledningsprogrammet Circle of Security Parenting (COS-P).

Circle of Security er utviklet på bakgrunn av tilknytningsteori, og har ”Trygghets sirkelen” som sitt viktigste arbeidsredskap for å forstå hvordan omsorgsgivere kan hjelpe barna sine til å etablere en trygg tilknytning. Trygghets sirkelen oppsummerer de mest vesentlige funnene fra tilknytningsforskning inn i en modell for å forstå barns grunnleggende behov. COS-P anses å være en mentaliseringsfremmende metode. Oppgavens teoretiske utgangspunkt er derfor, i tillegg til tilknytningsteori, sammenhengen mellom mentalisering og tilknytning.

Sentre for foreldre og barn er døgnbaserte, frivillige hjelpetiltak etter barnevernloven.

Målgruppen er familier med barn i alderen 0-6 år der det er bekymring for barnets omsorgssituasjon. COS-P har på kort tid blitt en utbredt metode i veiledningsarbeidet på sentrene. Dette til tross for at forskningen på COS er begrenset og det foreligger per i dag ingen forskning om bruk av metoden i barnevernsammenheng i Norge.

Denne studien har et kvalitativt design forankret i fenomenologien. I semistrukturerte intervju fortalte 13 foreldre og veiledere, fra 3 ulike sentre om sine erfaringer og opplevelser knyttet til COS-P i et barneverntiltak. Resultatene viser blant annet at foreldre og veiledere er samstemte i at trygghets sirkelen er et godt kart for foreldrene til å forstå barnets behov for støtte og bekreftelse både når barnet har det vanskelig og når det vil utforske sine omgivelser.

Foreldrene opplevde å få større innsikt i hva barnet trenger fra dem som foreldre, samt økt selvbevissthet for sin egen rolle i relasjonen til barnet. En økt forståelse av sin egen rolle kunne imidlertid skape dårlig samvittighet og sterk skyldfølelse. COS-P kunne også bli vanskelig i saker der foreldre følte seg presset til å ta i mot barneverntiltaket og/eller når foreldre var veldig redde. På den annen side erfarte veilederne at COS-P i seg selv kunne virke tryggende og motiverende for en del foreldre.

Funnene viser også at COS-P på sentre for foreldre og barn er en utvidelse av den forebyggende COS-P intervensjonen som vanligvis blir gitt som gruppetilbud. Sentrene gjør individuelle tilpasninger og bruker trygghets sirkelen og begrepene aktivt inn i direkteveiledning og i andre veiledningsmetoder. Motsatt blir veilederens observasjoner av samspillet mellom barn og forelder tatt med inn i COS-P timene som eksempler. Dette kan bidra til at foreldrene raskere får en forståelse for trygghets sirkelen og hvordan den ser ut for sitt barn.

Innhold

FORORD	1
SAMMENDRAG	2
1. INNLEDNING	5
1.2 Sentre for foreldre og barn som hjelpetiltak.....	6
1.3 Implementering av COS i foreldre-barn senter	9
1.4 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	10
2. TEORETISK RAMME	11
2.1 Tilknytning	11
2.1.1 Tilknytningsmønstre	12
2.2 Mentalisering.....	15
2.4 COS-P	17
2.4 Forskning på COS-P.....	20
3. METODISK TILNÆRMING OG FORSKNINGSDESIGN.....	22
3.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming	22
3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet	23
3.2.1 Utvalg og rekruttering	23
3.2.2 Forberedelse og gjennomføring av intervjuene.....	25
3.2.3 Transkribering av intervju.....	26
3.2.4 Analyse	26
3.3 Forskningsetiske betraktninger	27
3.3.1 Relevans og overførbarhet	27
3.1.2 Forske på eget arbeidsfelt	29
4. RESULTAT.....	29
4.1 Veiledernes erfaringer.....	30
4.1.1 Organisering av COS-P på sentrene.....	30
4.1.2 Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig	32
4.1.3 Trygghets sirkelen i miljøterapi og i annen type veiledning.....	37
4.1.4 Passer COS-P for alle?.....	41
4.2 Foreldrenes erfaringer.....	46
4.2.1 COS-P veiledning på foreldre-barn senter.....	46
4.2.2 Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig	52
4.2.3 Endringsprosessen.....	58

5. DISKUSJON.....	64
5.1 Har veiledere og foreldre en felles opplevelse av nytteverdien av COS-P på sentrene?.....	64
5.2 Hvordan kan likhetene og ulikhetene forstås?.....	67
5.3 Virker COS-P i henhold til intensjonen?	68
5.3.1 Virker det når det gjelder foreldrenes behov for trygghet?.....	68
5.3.2 Opplever foreldrene at det fører til en endring?	69
5.4 Når blir COS-P vanskelig?	71
5.5 Føringer for praksis.....	73
5.5.1 Er COS-P nok?	73
5.5.2 Hvordan bør COS-P fasiliteres i sentrene?	74
6. AVSLUTNING.....	77
Litteraturliste.....	78
Vedlegg.....	83
Vedlegg 1. Informasjonsskriv til foreldre	83
Vedlegg 2. Informasjonsskriv til veiledere	84
Vedlegg 3. Intervjuguide foreldre.....	85
Vedlegg 4. Intervjuguide veiledere.....	86

1. INNLEDNING

Når det lille spedbarnet kommer til verden er det fullstendig avhengig av sine foreldre i lang tid fremover. Foreldrene skal bidra i reguleringen av fysiologiske prosesser ved å håndtere babyen varsomt, beskytte det mot farer, temperaturregulere, gi barnet mat og næring og legge til rette for motorisk og kognitiv utvikling. Foreldrene bidrar likeså med regulering av følelser og tilstander, ved å roe og trøste, og ved å hjelpe den lille inn og ut av søvn. Videre bidrar foreldrene i reguleringen av den sosiale atferden, ved å støtte og videreutvikle barnets sosiale og relasjonelle kompetanse. Dette er naturlig, god og nødvendig omsorg de aller fleste foreldre gir sine små barn. Noen vil imidlertid streve, og enkelte vil svikte. Overgrep og vanskjøtsel, manglende sensitivitet, forutsigbarhet og spedbarnstilpasset omsorg setter alle barnets utvikling i fare. Forskning innenfor utviklingspsykologi, tilknytning og nevrobiologi har gitt ny kunnskap om hvordan opplevelser i barndommen kan påvirke mennesket gjennom livet. Man vet at voksne som har vært utsatt for omsorgssvikt som barn har langt større risiko for selv å få problemer knyttet til rus og psykiske lidelser. Forskning viser at det ikke stopper der; barn som blir sviktet av sine foreldre, ender oftere enn andre med å svikte sine barn selv. Slike generasjonsoverføringer kan brytes, men det krever kunnskap, innsikt og innsats (Ekhaugen, Rasmussen og Holmeid 2016) .

Fokuset på Sped- og småbarns behov for tidlig hjelp har de senere årene blitt mer fremtredende, med utarbeiding av nye tiltak og økt kompetanse. Sentre for foreldre og barn er det statlige barnevernets tiltak for risikoutsatte familier med sped- og småbarn, med det formål: *å gi det enkelte barn bedre utviklingsmuligheter gjennom styrking av gode og utviklingsstøttende foreldreferdigheter* (Brean et al. 2017 s. 4).

Sentrene sitt mandat er altså å hjelpe barna via foreldrene. For å få til det er sentrene avhengig av gode arbeidsmåter, verktøy og metoder som foreldre profiterer på. Et av verktøyene som blir brukt på sentrene er Circle of Security Parenting (COS-P). Circle of Security, eller Trygghets sirkelen på norsk, ble utviklet som en intervensjon for å endre kvaliteten på relasjonen mellom omsorgsgiver og barn. Målet var å hindre at voksnes vansker fikk slå rot hos barna fra de var ganske små. Opphaverne bak COS hadde som formål å lage en brukervennlig modell for å hjelpe foreldre til å tolke barns handlinger, følelser og behov for kunne veilede foreldre i utviklingstøttende omsorg (Powell et al. 2015). COS har i løpet av kort tid blitt en av de mest brukte strukturerte hjelpetiltakene i det norske barnevernet, dette til

tross for at det foreløpig ikke foreligger noen effektstudie av tiltaket i Norge (Christiansen et al. 2015).

Med bakgrunn i dette, ønsker jeg med denne studien å undersøke hva slags erfaringer foreldre og veiledere ved sentre for foreldre og barn har med COS-P. Dette innebærer blant annet å se på hvordan metoden brukes på sentrene, hvordan foreldre opplever metodens innhold og i hvilken grad den oppleves meningsfull og nyttig. Ved bruk av kvalitativ metode søker jeg en dypere innsikt i 7 foreldre og 6 veilederes opplevelser og erfaringer med COS-P på sentrene.

1.2 Sentre for foreldre og barn som hjelpetiltak

Sentrene er i utgangspunktet frivillige hjelpetiltak hjemlet i barnevernloven §4-4, andre ledd. Etter en lovendring 1. april 2016 kan imidlertid fylkesnemnda pålegge hjelpetiltak, herunder også opphold på sentre for foreldre og barn, «i tilfeller der det er nødvendig å sikre barnet tilfredsstillende omsorg eller av andre grunner», jf. Bvl §4-4, tredje ledd.

Primærmålgruppen for sentrene er familier med sped- og småbarn i aldersgruppen 0-3 år, der det er bekymring for barnets omsorgssituasjon. De fleste sentrene tar imidlertid imot foreldre med barn opp til skolealder. Det finnes også enkelte senter som retter seg mot en bredere målgruppe der de også tar i mot familier med barn opp til 13 år. Tilbudet består i de fleste sentrene av en kombinasjon av utredning og foreldrestøttende hjelpetiltak med opphold i døgninstitusjon. Prop. 73 L (2016-2017) viser til at det i de siste årene har vært en dreining mot mer vekt på utredninger, og at enkelte institusjoner kun tilbyr utredningsopphold uten endringstiltak/veiledning.

Det finnes i dag 19 sentre for foreldre og barn i Norge, hvorav 13 av dem er statlige og organisert under Barne-, ungdoms- og familieetaten (Bufetat). Sentrene er fordelt i Bufetets fem regioner; Øst, Vest, Sør, Nord og Midt-Norge. I 2017 mottok til sammen 617 barn tiltaket senter for foreldre og barn i Norge (tall fra SSB).

Det er barneverntjenesten i familiens hjemkommune som søker om plass på senter for foreldre og barn, og Bufetat gjør i inntaksarbeidet en egen vurdering av om familiene faller inn under vilkårene for tiltaket. I praksis er det gjerne barna som vurderes å være i størst risiko som prioriteres (Valås 2011).

I de fleste statlige sentrene deles tilbudet inn i en utrednings/kartleggingsfase og en endrings/veiledningsfase. Etter utredning gjør senteret en vurdering av om familien skal over i endrings/veiledningsfase. Dette avhenger blant annet om foreldrene vil være i stand til å ivareta omsorgen for barnet (forsvarlighet), og foreldrenes motivasjon for å jobbe målrettet med endring. En del av sentrene gir også hjemmebasert eller poliklinisk oppfølging i etterkant av oppholdet (Prop.73 L 2016-2017)

Som nevnt over er sentrenes formål å gi det enkelte barn bedre utviklingsmuligheter gjennom styrking av foreldreferdigheter. Kartlegging av barnas fungering og utvikling inngår i dette arbeidet for at det enkelte barn skal få best mulig individuelt tilpasset utviklingsstøtte. I tillegg vurderes foreldrenes funksjonsnivå, samspill mellom foreldre og barn, tilknytning og foreldres endringspotensiale. I tillegg til veiledning og opplæring i forelderrollen kan sentrene også gi tilbud om bo-trening. Gjennom hele oppholdet er det foreldrene selv som ivaretar omsorgen for barnet. Ved avslutning av tiltaket kan sentrene bidra med å avklare om barnet kan få tilstrekkelig hjelp gjennom tiltak i hjemmet eller om det er behov for at noen andre overtar omsorgen for barnet (ibid).

Hvem er brukerne?

Familiene som søkes inn på sentrene kan ha ulike vansker. Bekymringen kan være knyttet til foreldrenes fungering og omsorgsevne og til samspillsvansker mellom foreldre og barn. I følge en av sentrenes institusjonsplan vil typiske vansker være begrensninger i foreldrenes kunnskap og erfaring, vansker med å fylle omsorgsrollen, konflikter i parforholdet og vansker med samspill med barnet. Mange av foreldrene vil også kunne ha egne utfordringer i form av psykisk og/eller fysisk helseproblematikk, traumer fra egen barndom, kognitive vansker, rus, stå utenfor arbeidslivet, dårlig økonomi, eller på andre måter være i en vanskelig livssituasjon.

Barne- og likstillingsdepartementet foreslår i høringsnotatet «Forslag til endringer i barnevernloven: Kvalitets- og strukturreform» av 17. mars 2016 at den statlige bistanden kun skal gis til familier der det er «stor usikkerhet om barnets omsorgssituasjon», dvs. at det ikke skal gis i tilfeller der det bør være klart at det enten er behov for omsorgsovertakelse, eller forsvarlig at barnet bor hjemme med hjelpetiltak. I Christiansen og Moldestads evalueringstudie av et familiesenter (2008) viste undersøkelsen at de fleste familiene som hadde tiltak ved senteret hadde omfattende og sammensatte vansker, samt hadde hatt kontakt med barneverntjenesten i flere år. Forfatterne peker på at disse faktorene samlet kan være en indikasjon på at barna står i risiko for en omsorgsplassering.

Veiledning og endringsarbeid

I Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helses rapport om anbefalte metoder i sentre for foreldre og barn (2017) pekes det på at det finnes utallige metoder for utredning og behandling. Ulike fagmiljøer har satset ulikt på forskjellige typer metoder, avhengig av faggruppen, økonomi og opplæringsmulighetene i de enkelte sentrene. Spedbarnsnettverket fastslår at selv om en metode har høy validitet og reliabilitet må en samlet vurdering baseres på grunnlag av den enkelte fagpersons grunnkompetanse, hvordan senteret som helhet velger å satse på metoden, og om metoden passer til familiens problematikk. I rapporten skisseres det opp en rekke behandling/veiledningsmetoder som nettverket anser som passer for sentrenes målgruppe. Nettverket anbefaler en grunnpakke med metoder (til både utredning og behandling) som alle sentrene bør inneha kompetanse på, samt en liste over metoder for utvidet spisskompetanse. Grunnpakken består av kunnskap om utviklingspsykologi, tilknytningsteori, metode for samspillsobservasjon, verktøy for utviklingsvurdering og et refleksjonsverktøy. I tillegg skal det i grunnpakken ligge kunnskap om sped- og småbarnspsykologi, psykopatologi, miljøterapi samt kunnskap om mentalisering og endringsarbeid, og traumeforståelse.

Sentrene som er representert i dette studiet har implementert mange av de anbefalte metodene fra både grunnpakken og spisskompetanepakken. To av behandlingsmetodene som brukes i tillegg til COS er; Newborn Behavioral Observation (NBO) og Marte Meo. Metoder som brukes i ett eller flere senter, men som ikke er nevnt i rapporten er foreldreveiledningsprogrammene ICDP og PMTO. Ved to av sentrene benyttes mentaliseringsbasert miljøterapi (MBT-M), som i stor grad retter oppmerksomheten mot ledelse og ansatte, altså fagfolk med mange roller og sammensatte oppgaver. Formålet med MBT-M er å bygge mentaliserende kulturer som kommer til uttrykk i hvordan man tenker og snakker om dem de skal hjelpe, om hverandre og at undring og fleksibilitet er praktiske realiteter. Det handler om hvordan gruppen håndterer utfordringer og i etterkant greier å reflektere sammen over dem (Skårdrud og Sommerfeldt 2014) Ovenfor familiene på sentrene skal den terapeutiske holdningen innebære å være ikke-vitende nysgjerrig, leken, aktiv i dialog med klienten, og med et fokus på både egne tanker og den andres tanker og følelser. I modellen ligger det altså at mentalisering skal fungere som et overordnet begrep som guider klinisk arbeid, og med fokus på både kognitive og emosjonelle prosesser bygge bro mellom psykoedukative, kognitive og psykoanalytiske metoder.

Spedbarnsnettverket vektlegger også betydningen av grunnleggende miljøterapi, der det daglige livet til klienten blir brukt i det terapeutisk arbeidet. Rapporten viser til at det i foreldre-barn institusjoner finnes uendelige muligheter til å arbeide i det reelle møtet mellom foreldre, barn og ansatt, men at det krever kunnskap og tilrettelegging for å se det som faktisk skjer (Brean et al. 2017). For de ansatte kan det å arbeide for å fremme endring, samtidig som det foretas en fortløpende evaluering være utfordrende. Selv om sentrene ikke har vedtaksmyndighet, som barneverntjenesten, foreligger det alltid et skjevt maktforhold i en hjelper-klientrelasjon (Thomassen 2006). Sentrene sitter med den overordnede definisjonen av familiens fungering inne på senteret, og vurderingene legges stor vekt på når videre tiltak skal avgjøres. Sentrenes utfordring er å greie å etablere en hjelpende relasjon på tross av disse rammene.

1.3 Implementering av COS i foreldre-barn senter

COS ble utviklet i samarbeid mellom Robert S. Marvin ved The Ainsworth Attachment Clinic, University of Virginia og Burt Powell, Kent Hoffman og Glen Cooper ved Spokane. Etter uenigheter mellom opphaverne har COS-tiltaket blitt utviklet i to former og tilknyttet ulike institutter i USA: COS Virginia og COS International (Eng 2013). Innholdsmessig er den faglige forankringen lik, og begge instituttene tilbyr COS både som et forebyggende tiltak og som et terapeutisk tiltak. Alle de fire tiltakene er implementert i Norge, og har blitt brukt siden 2010. Det er to kompetanseinstitusjoner som tilbyr opplæring i metoden: R-BUP Øst og Sør benytter COS Virginia, mens Nic Waal Institute benytter COS International. COS-P (International) er den minst omfattende, og det er den skoleringen som er mest utbredt i Norge. Bråten og Sønsterudbråten (2016) viser til at implementeringen i Norge i hovedsak har skjedd «nedenfra». Programmets utbredelse er altså i hovedsak et resultat av at enkeltpersoner selv har ønsket kurs for å bli sertifisert som veiledere. Når det gjelder statlig implementering av COS har Bufetat stått for dette i fosterhjemsarbeid, mens det har vært opp til det enkelte foreldre- barn senter å kurse opp ansatte å ta i bruk metoden.

Selv om klinikere og brukere av metoden melder om stor begeistring og gode tilbakemeldinger fra foreldre (Berntsen og Holgersen 2015), er det enighet om at det trengs mer kunnskap om bruk og effekt av metoden i Norge generelt, og hos sårbare foreldre spesielt. Som nevnt vil mitt bidrag med denne oppgaven blant annet være å se på erfaringer og opplevelser ansatte og foreldre på foreldre-barn senter har gjort seg med bruk og mottak av COS-P.

1.4 Problemstilling og forskningsspørsmål

Følgende problemstilling er utarbeidet:

**Hva slags nytteverdi har COS-P for risikoutsatte familier med sped-og småbarn?
– erfaringer med COS-P metoden i sentre for foreldre og barn.**

Forskningsspørsmål:

1. På hvilken måte opplever foreldre at COS-P har hatt innvirkning på deres omsorgsutøvelse i etterkant av intervensjonen?
2. Opplever veiledere at COS-P er et nyttig hjelpemiddel for å styrke foreldres omsorgsutøvelse i et barneverntiltak?

Avgrensning

I problemstillingen brukes begrepet *nytteverdi*. Med nytteverdi menes i denne sammenhengen hvordan COS- veiledere og foreldrene selv opplever COS-P veiledningen, og i hvilken grad de erfarer at de har hatt utbytte av metoden. Studien har altså på ingen måte ambisjoner om å undersøke effekt i form av en målbar endring. COS-P er forankret i tilknytningsteori og har som hovedmål å hjelpe foreldre til å forstå hvordan de kan hjelpe sine barn til å utvikle en trygg tilknytning. Metoden er således refleksiv og tar sikte på at foreldrene skal se og forstå barnas behov og sin egen rolle og betydning for barnas tilknytning. Foreldrenes opplevelser, tanker, refleksjoner og meninger er derfor relevante for å kunne svare på om de opplever å ha fått denne kunnskapen og innsikten som skal til for at de skal kunne hjelpe barna sine.

Disposisjon

I kapittel 2 vil studiens teoretiske ramme presenteres, der tilknytningsteori og teori om mentalisering ligger til grunn som relevante fundament til oppgavens tema. Her vil også en inngående presentasjon av metodens og trykghetssirkelens innhold og forskning på metoden bli presentert. I kapittel 3 vil metode og gjennomføring av den kvalitative undersøkelsen bli gjort rede for. Deretter presenteres resultatene fra undersøkelsen i kapittel 4. Videre vil hovedfunnene drøftes opp mot teori og empiri i kapittel 5, før jeg avslutter og sammenfatter kort i kapittel 7.

2. TEORETISK RAMME

I dette studiet er temaet risikoutsatte familier som mottar foreldreveiledningsprogrammet COS-P. Det blir derfor naturlig å se empirien i lys av teoretiske perspektiv som både viser grunnlaget for programmets oppbygging og målsetting, programmets virkemiddel for å nå målene, og som implisitt kan belyse noe av det familiene på foreldre barn sentrene kan streve med.

Jeg vil starte med å redegjøre for tilknytningsteorien, som er selve forankringen og utgangspunktet til COS-P. Videre vil jeg se på betydningen mentalisering har for utviklingen av en trygg tilknytning, og til slutt hvordan denne kapasiteten kan utvikles gjennom COS-P metodikken.

2.1 Tilknytning

Begrepet tilknytning er sammensatt og har blitt tillagt mange ulike betydninger, men tar her utgangspunkt i John Bowlbys opprinnelige teori som beskrev tilknytning som barnets motivasjon til å søke trøst og beskyttelse hos tilknytningspersoner når det føler seg redd eller engstelig. Tilknytningsperson(ene) er utvalgte voksne som barnet har et nært følelsesmessig bånd til, vanligvis de primære omsorgsgiverne (Bowlby 1969). Utviklingen av Bowlbys tilknytningsteori tok over 30 år å formulere, og representerte en radikal endring fra tidligere antakelser som blant annet handlet om at barns bånd til moren hadde sammenheng med at det var moren som matet barnet (Main og Hesse 1990). I sin teoriutvikling hentet Bowlby kunnskap fra blant annet atferdsbiologi og etologi, og han bruke eksempler fra dyrestudier til å underbygge funn gjort hos mennesker. Bowlby viste til barnets nærhetssøken mot omsorgsgiveren som en kulturuavhengig, instinktivt biologisk funksjon som skulle sørge for beskyttelse mot fare (Cassidy og Shaver 2016). Samtidig anerkjente han også barnets behov for å utforske sine omgivelser, for å lære nødvendige ferdigheter for overlevelse. Bowlby (1969) så på denne pendlende væremåten mellom individets utforsking når det føler seg trygg og beskyttet, og søking av nærhet og regulering ved redsel og fare, som en evolusjonsmessig overlevelsesstrategi som er medfødt hos både dyr og mennesker. På denne måten er både tilknytningsbehovet og utforskingsbehovet avhengig av hverandre, og grunnleggende for barnets trygghet og livsglede. Bowlby understreket at uavhengig av hva slags omsorg barnet får vil det alltid knytte seg til den eller de personene som er fysisk tilgjengelig for dem over en lengre periode. Tilknytning er med andre ord et kvalitativt begrep i den forstand at det ikke

er snakk om sterk eller svak tilknytning, eller mengde tilknytning, men i stedet ulik kvalitet av tilknytningen (Kvelling 2011).

2.1.1 Tilknytningsmønstre

Bowlby beskrev hvordan barnets samspillserfaringer i de første leveårene gav grunnlaget for utviklingen av ulike tilknytningsmønstre og av barnets indre arbeidsmodeller. De indre arbeidsmodellene utvikles i samspill med omsorgsgiver, og generaliseres etter hvert som barnet blir eldre til andre voksne og den øvrige verden. Arbeidsmodellene kan forklares som mentale forståelser av seg selv og omgivelsene sine, og inneholder både kognitiv og affektiv informasjon, som påvirker både personlighet og atferd (Goldberg 2000). Hvis barnet opplever å bli møtt, forstått og bekreftet på sine behov vil barnet utvikle trygg tilknytning og kunne utvikle seg fra en trygg base. Barn som i lavere grad blir møtt på sine behov og opplever foreldres feilaktige respons vil kunne utvikle en utrygg tilknytningsstil til sine omsorgspersoner. Tilknytningsmønstre antas å være atferdsmessige uttrykk for forskjeller i barns indre arbeidsmodeller. Brandtzæg, Smith og Torsteinson (2011) understreker at barnets indre arbeidsmodeller ikke er en stabil mental tilstand, men bør forstås som mentale representasjoner som kan endres i takt med barnets kognitive utvikling og nye erfaringer. Det hevdes at de første, tidlige arbeidsmodellene som barnet danner i de to første leveårene er primitive og plastiske – og derfor kan endres mens barnet blir eldre (Smith 2002). Dette er særlig vesentlig med tanke på betydningen av tilknytningsintervensjoner for sped- og småbarnsfamilier, der barnet har erfart at foreldrene i liten grad møter dets tilknytningsbehov.

Bowlbys forskerassistente Mary Ainsworth og hennes kolleger tok tak i Bowlbys teorier og bygde videre på disse ved å utvikle en metode for å utrede organiseringen av det Bowlby betegnet som tilknytningsatferd, de signalene spedbarnet viser for å vekke tilknytningspersonens oppmerksomhet og som øker sannsynligheten for nærhet. Ainsworths metode har særlig fokus på emosjonelle uttrykk og emosjonell regulering (affektregulering), og skal synliggjøre kvaliteten av tilknytningen ved hvor godt den opparbeidede dyadiske reguleringen påvirker utforskning og mestring (Zachrisson 2010). *Fremmedsituasjonen* er i dag en av de vanligste og mest anerkjente metodene for å vurdere kvaliteten på tilknytningen mellom barn og omsorgsperson, og innebærer at barnet blir utsatt for en viss mengde stress for å kunne observere tilknytningsatferd – og motsatt, utforskningsatferd, ved separasjoner fra og gjenforeninger med tilknytningspersonen. I fremmedromsituasjoner observerte Ainsworth at de fleste barna reagerte som forventet på atskillelsen til omsorgsgiver, med fortvilelse og mindre utforskende lek. Det som overrasket henne var imidlertid at noen av barna ikke

reagerte med lettelse og glede når moren kom tilbake, og at enkelte ble aggressive mens andre snudde ryggen til eller viste manglende interesse på andre måter. Ainsworth så at laboratorieobservasjonene også var i samsvar med observasjoner hun hadde av de samme dyadene fra hjemmeobservasjoner, som viste disharmoniske mor-barn relasjoner. Ut fra disse observasjonene utviklet Ainsworth tre tilknytningsklassifikasjoner: trygg, utrygg ambivalent og utrygg unnvikende. Barn i den første kategorien vil ved gjenforening søke nærhet til omsorgsgiveren og la seg trøste og berolige. Barnets erfaringer viser at det kan ha tillit til at omsorgsgiveren er tilgjengelig, responderende og hjelpsom dersom det oppstår vanskelige eller skremmende situasjoner. Kategorien utrygg unnvikende (A) viser til barn som ikke viser like tydelige reaksjoner på separasjon og som later som det ikke trenger omsorgsgiver ved gjenforening. Disse barna har kanskje erfaringer med omsorgspersoners avvisning, eller at nærhet kun tilbys når barnet er fornøyd og utforskende. De har dermed utviklet en distansert og autonom strategi. De utrygge ambivalente (C) søker nærhet til omsorgsgiver ved gjenforening, men kan reagere med aggressivitet når nærheten er oppnådd og/eller har vansker med å la seg trøste. Disse barna har mest sannsynlig erfart inkonsekvent omsorg og uforutsigbare eller tilbaketrukne foreldre (Brandt og Grenvik 2010).

Senere studier basert på fremmedromsituasjon har vist at enkelte barn ikke har latt seg kategorisere som A, B eller C tilknyttede barn. Main og Solomon (1990) identifiserte en fjerde kategori D, desorganisert tilknytning og et kombinasjonsmønster A/C ble identifisert av Crittenden (1985). Barna som faller inn under kategorien desorganisert synes å mangle en klar strategi for å sikre nærhet til omsorgsgiver, noe som kan betegnes som et sammenbrudd i barnets tilknytningsatferd. De kan vise motsetningsfull atferd med sterk nærhetssøking kombinert med sterk unnvikelse. De kan vise ulike former for stereotyp atferd, forvirring eller frystilstand når omsorgspersonen nærmer seg. Crittendens fjerde kombinasjonsmønster viser til barn som evner å kombinere unnvikende og ambivalente (A/C) strategier. Dette er et annet perspektiv enn Main og Solomons der Crittenden argumenterer for at barna som faller utenfor Ainsworths tredeling er komplekst organiserte ved at de gjennom å veksle mellom de to strategiene klarer å oppnå en form for trygghet i vanskelige situasjoner. Altså at barnet i stedet for å miste alle strategier evner å tilpasse seg og sørge for omsorg selv under de mest ekstreme forhold. (Crittenden 1985). I følge Hesse & Main (2000) ses desorganisert atferd hos barn som på et eller annet vis har blitt skremt av det som er ment å skulle være deres trygge havn, altså tilknytningspersonen(e). Main og Hesse (1999) hevder at også foreldre som selv

opptrer som skremte og/eller med en tydelig dissosiativ atferd virker skremmende på barna, og at de slik kan føre til en desorganisert tilknytning.

Konsekvenser av tilknytningsstil

I tråd med Bowlbys tanker er det i dag bred enighet om at barnets tilknytning til sine omsorgsgivere påvirker barnets psykososiale og intellektuelle utvikling. Trygg tilknytning legger grunnlag for god mental helse og representerer en beskyttelsesfaktor for barnet i å skulle håndtere ulike utfordringer og belastninger i livet. Det betyr likevel ikke at trygg tilknytning i seg selv garanterer en god utvikling. På den andre siden kan det heller ikke sies at utrygg tilknytning i seg selv fører til psykiske vansker. Begge kategoriene kan finne sted hos både klinisk friske og hos barn med kliniske diagnoser (Zachrisson 2010). Grossman og Grossman (1990) viser til forskning som tyder på at så lenge det er samsvar mellom mor og barns atferd og forventninger, så kan den relativt utrygt unnvikende og utrygt ambivalente være tilstrekkelig for normal atferdstilpasning. Selv om utrygg tilknytning er knyttet til en relasjon, og ikke er en iboende egenskap ved barnet, kan unnvikende og manøvrerende strategier sees på som en risikofaktor for en utviklingsvei som vil kunne være relatert til senere problemer, spesielt dersom den kombineres med høyt stressnivå (Killèn 2003). Powell et al. (2014) beskriver hvordan barn som har et vedvarende unnvikende tilknytningsmønster har en tilbøyelighet til å kunne bli en person som stoler alt for mye på seg selv og, og avviser relasjoner i et forsøk på å være autonom. De vil også ha større sannsynlighet for å utvikle eksternaliseringsvansker (aggresjon og fiendtlighet) og atferdsforstyrrelser. Som voksen vil personen typisk skjule eller ikke vedkjenne seg egne følelser. For personer med et ambivalent mønster kan vanskene derimot komme til uttrykk som internaliseringsvansker, særlig angstlidelser. Som voksen er ambivalent mønster forbundet med passive og emosjonelt fokuserte mestringsstrategier og lav selvsikkerhet (ibid.). Det er de desorganiserte barna som er i størst risiko for å utvikle psykopatologi. Main og Hesse (2011) viser til en langsgående studie av Sroufe (1995) som fant at tidlig desorganisert tilknytning hadde en betydelig forekomst hos barn og ungdom diagnostisert med dissosiative lidelser. Forskning har også sett på sammenheng mellom ulike former for emosjonelle og atferdsmessige vansker, og funnet at desorganisert tilknytning øker risikoen og sårbarheten for å utvikle denne type vansker.

Studier har funnet at 82 % av utvalg med mishandlede barn kan karakteriseres med en desorganisert tilknytningsstil (Carlson, Cicchetti, Barnett & Braunwald 1989). I de senere årene har den tydelige sammenkoblingen mellom D mønster og omsorgssvikt forsøkt blitt nyansert. Duschinsky og Solomon (2017) påpeker at ettersom en relativt stor andel av

normalbefolkningen (opptil 15%) havner i denne kategorien er det grunn til å se nøyere på den bakenforliggende årsaken til klassifiseringen. De viser til at det råder en usikkerhet hvorvidt barnas atferd i fremmedromsituasjonen representerer frykt i samme grad og på samme måte. Videre er det uklart om denne frykten, enten som følge av mishandling, gjentatte separasjoner fra foreldrene eller dissosiative foreldre fører til den samme risikoen for utviklingspatologi.

2.2 Mentalisering

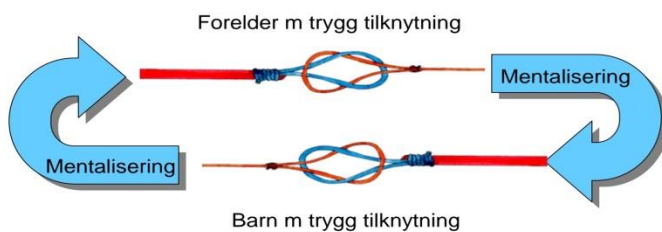
I følge Brandtzæg et al. var Ainsworth en av de første som for alvor tok tak i de teoretiske og empiriske spørsmålene om hva som bestemmer trygg og utrygg tilknytning blant normalutviklede barn. Hun tok til orde for at den viktigste faktoren for trygg tilknytning var omsorgsgivernes evne til å være sensitive for barnets signaler og å gi tilpasset respons. Enten det gjelder å ta foreldreledelse når nødvendig eller å følge barnets behov når det er mulig. Slik kan barna uanstrengt søkte trøst og beskyttelse når de trenger det, og få støtte til autonomi og utforskning når det har behov for det. For at foreldre skal være i stand til dette kreves det at de greier å skille sine egne følelser og behov fra barnas. Det vil si å ta barnets perspektiv uten å la seg farge av egne følelser (Brandtzæg, Smith og Thorsteinson 2011). Foreldrene må ta et skritt til siden og erkjenne sin egen mentale tilstand og hvordan ens følelser påvirker atferden, som i sin tur påvirker barnets følelser og atferd (Powell et al. 2015). Her kommer mentaliseringsbegrepet inn. Mentalisering kan defineres som evnen til å forestille seg mentale tilstander hos seg selv og hos andre, og evnen til å kunne forstå atferd med utgangspunkt i mental tilstand. I følge Skårderud og Sommerfeldt overlapper ordet mentalisering til en viss grad andre begreper som empati, emosjonell intelligens, selvinnsikt, selvrefleksjon, oppmerksomt nærvær. m.fl. (Skårderud og Sommerfeldt 2014).

I Fonagy, Gergely, Jurist og Targets teori om mentalisering forenes tilknytningsteori og psykoanalyse. De representerer en betydningsfull utvidelse av forståelsen for tilknytning, regulering av affekt og samspill i nære relasjoner (Fonagy og Target, 2005). De poengterer at det tidlige relasjonsmiljøet er helt avgjørende for barnet, fordi det bidrar til utviklingen av et mentalt bearbeidingsystem. Relasjoner til andre er helt avgjørende for barnets utvikling av en mental funksjon, for å forstå seg selv og menneskene omkring seg. En trygg tilknytning gjør utviklingen av en slik mental funksjon, eller mentaliseringsevne, mulig. En utrygg tilknytning vil kunne hemme en slik utvikling. Mentalisering kan altså sies å være en mental funksjon som gjør barnet i stand til å forholde seg til en indre verden og en ytre verden og å se disse

verdenene i sammenheng. Videre gir det barnet mulighet til å forholde seg til og regulere affekt (Fonagy, Gergely, Jurist og Targets 2003). Forskning har vist at mødre som har god evne til å tenke om barnet, og som ovenfor barnet kan verbalisere sine tanker om barnets indre tilstander hadde større tilbøyelighet til å få trygt tilknyttede barn. (Meins et al. 2002, Slade 1999). Foreldrenes evne til mentalisering eller reflektiv fungering fremmer altså sensitiv omsorg, som igjen beskytter det sårbare barnet mot traumatisk stress og aktivering. Den reflektive fungering innebærer også at foreldre greier å se og forstå effekten av sin egen fungering på barnet. Barnet utvikler på sin side evnen til mentalisering gjennom det tidlige samspillet med omsorgspersonene, der barnets følelser, tanker, opplevelser og intensjoner blir forstått, bekreftet og regulert (Skårderud og Sommerfeldt 2014).

Brandtsæg et al. (2011) peker på at jo mer en person er i stand til å tilegne mentale tilstander til atferd hos seg selv og andre, desto mer sannsynlig er det at personen kan etablere og opprettholde nære relasjoner til andre. I tillegg vil mentaliseringsevnen gjøre det lettere å balansere mellom avhengighet og autonomi i relasjonen til andre, noe som kjennetegner trygge individer.

Med tanke på risikoutsatte familier vil en utvikling av foreldrenes mentaliseringskapasitet være et sentralt virkemiddel i endringsarbeidet. Dette både med sikte på forandring av foreldrenes indre forestillinger om barnet, og videre føre til endringer i konkret oppdrager- og omsorgsatferd. Slik sett er mentalisering også sentralt med tanke på generasjonsoverføring av tilknytningsmønster. COS-P blir betegnet som en mentaliseringsfremmende metode, blant annet ved at den skal tydeliggjøre og bevisstgjøre når omsorgsgiverens egne følelser kommer i veien for å møte og respondere adekvat på barnets behov. Dette vil jeg komme nærmere inn på i neste kapittel som omhandler COS-P.



Figur 1: Trygg tilknytning fremmer mentalisering og mentalisering medierer tilknytningsmønster (Skårderud og Söderström 2007).

2.4 COS-P

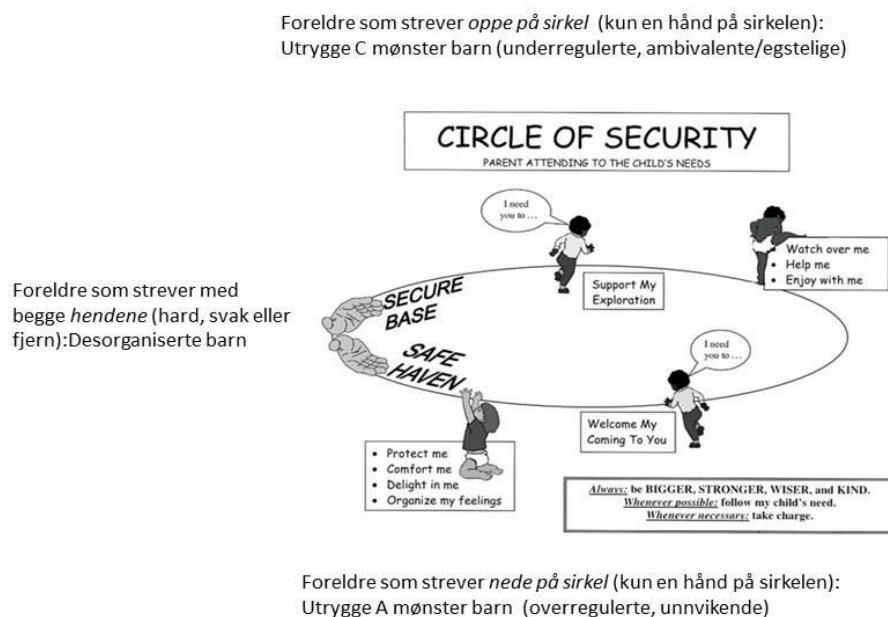
COS-P ble utviklet som en egen intervensjon med utgangspunkt i arbeidet og erfaringer grunnleggerne hadde med trygghetssirkelen (COS). Det er et DVD basert psykoedukativt program som kan administreres overfor foreldre over 8 ganger, med ulike målsettinger for hvert kapittel. De overordnede målsettingene er å forstå barnets ulike behov til utforskning og tilknytning, og hvordan foreldrens tilgjengelighet påvirker hvordan barnet uttrykker disse behovene (Brandtzæg et al. 2011).

Psykoedukasjon

Psykoedukasjon handler om å gi strukturert, systematisk og didaktisk informasjon om en situasjon eller tilstand. Psykoedukasjon er mest kjent i forbindelse med behandling av psykiske lidelser (Rummel-Kluge et al. 2006). Hensikten er at økt kunnskap om eksempelvis lidelsen og mestringsstrategier skal kunne gi en forebyggende og behandlingsmessig effekt. Forskning viser at psykoedukativ tilnærming har en positiv effekt for ulike pasientgrupper og pårørende (Lukens og McFarlane 2004, Dowrick et al. 1998, Kubany et al. 2003). I senere tid har mentaliseringsbegrepet fått større plass i de psykoedukative modellene, da med en forståelse av at denne funksjonen henger sammen med og påvirkes av psykiske tilstander. I tråd med denne utviklingen er psykoedukasjon blitt utviklet også innenfor tilknytningsbaserte behandlingsmetoder. I følge Brandtzæg et al. (2011) er COS-P det mest utviklede psykoedukative materialet som omhandler tilknytningsteori. Grunnleggerne av COS tok utgangspunkt i positive erfaringer de hadde med den psykoedukative delen av det opprinnelige Circle of Security programmet. Tanken var da at omsorgspersonene måtte få opplæring i hva som er barnets emosjonelle behov, og hvordan behovene uttrykkes. Trygghetssirkelen ble laget som et mentalt kart som foreldrene kunne ha med seg i møte med barna. På denne måten fikk foreldrene et språk og en forståelse basert på tilknytningsteori. De valgte å lage en DVD med psykoedukativt materiale med bred og enkel innføring i tilknytningspsykologi, inkludert flere samspillsbeskrivelser og intervjuer med klienter som har gjennomgått behandlingen. Det er også benyttet skuespillere som illustrerer viktige temaer og utfordringer som kan oppstå. Det veksler mellom å bruke grafisk materiale, videodemonstrasjoner, foreldrerefleksjoner og en kommentatorstemme som presenterer tilknytningsteori. Veilederen har ansvaret for å lede gruppediskusjoner, utfordre foreldrene i å ta ulike perspektiv og legge til rette for foreldrenes refleksjon over hvordan de håndterer sine egne barn og erfaringer fra sin egen oppvekst.

Tema og innhold i COS

Trygghetssirkelen er altså konstruert for å fremme mentalisering. Begrepet blir ikke brukt eksplisitt i programmet, men fenomenet er omtalt og forklart på en slik måte at det skal være lett å forstå (Brandtzæg et al. 2011). Trygghetssirkelen kan sees på som et verktøy for å få fart i mentaliseringsprosessen, ved å bli nysgjerrig på barnet sitt, og å fremme selvbevissthet og refleksjon.



Figur 2. Trygghetssirkelen: Barnets behov på de ulike delene av sirkelen.

Trygghetssirkelen – oppe, nede, hender.

Selve sirkeldiagrammet skal hjelpe foreldrene å forstå kompleksiteten i tilknytningsteorien. Den er bygget på de tre atferdssystemene som Bowlby definerte: utforskingssystemet, tilknytningssystemet og omsorgssystemet. Sirkelen illustrerer at det kreves en gjensidig relasjon mellom disse for å oppnå balansen mellom å være nær foreldrene og samtidig utvikler de ferdigheten man har bruk for som voksen (Powell et al 2015). Den øverste delen av sirkelen representerer barnets utforskingssatferd og den nederste delen barnets tilknytningssatferd. Hendene representerer omsorgspersonen på sirkelen og viser at barnet har behov for både en trygg havn å komme tilbake til for trøst og bekreftelse (fylle koppen) og en trygg base for å kunne gå ut og utforske når barnet kjenner seg trygg. Gjennom materialet får

foreldrene et veikart som hjelper dem til å gjenkjenne hvor barnet befinner seg på sirkelen og hva slags underliggende behov det har.

Større, sterkere, klokere og god

Begrepet viser til foreldrenes rolle som hender på barnets sirkel og sentrale foreldrefunksjoner. Med større menes at det skal være en klar rollefordeling mellom barn og voksen, og med sterkere menes at omsorgspersonen må være sterkere emosjonelt sett. Å være god handler om å bevare godhet for barnet selv når barnets emosjoner er sterke og vanskelige. Å være klokere innebærer at det er den voksne som skal forstå kompleksiteten i situasjonene og veilede barnet gjennom det som kan oppleves som motsetningsfylt (Brandtzæg 2011). Målet er å finne en balanse mellom å ta ledelse når det er nødvendig og å følge barnets behov og være hengiven når man kan. Her kreves det at forelderen mentaliserer barnet ved å gjenkjenne og vise empati for barnets tilstand, samtidig som en skiller mellom barnet og seg selv og handler på en ivaretagende måte.

Å være sammen med på sirkelen

Å være sammen med innebærer at omsorgsgiveren er emosjonelt tilgjengelig rundt hele sirkelen. Fra et tilknytningsperspektiv betyr det å ha en annen som er tilgjengelig for å forstå og på en empatisk måte kan regulere vanskelige og forvirrende opplevelser hos barnet. Barnets erfaringer med å bli trøstet, støttet, ømt stimulert og beroliget viser barnet at det kan være trygg sammen med omsorgsgiveren, og at alle følelser er normale og akseptable. Senere vil det føre til at barnet mestrer å håndtere sine egne følelser uten å bli overveldet (Powell et al. 2015). Målet er å hjelpe barnet å utvikle et emosjonelt sunt liv ved å tillate andre å være sammen med det, og samtidig lære barnet å være sammen med andre. Det handler med andre ord om å være i stand til både å samregulere og å selvregulere, avhengig av hva som er mest hensiktsmessig i hver enkelt situasjon i livet.

Haimusikk, villedende og veiledende signaler

Noe ganger kan foreldre streve med å være sammen med barnet på sirkelen. Barnets atferds- og følelsesuttrykk kan vekke uro hos forelderen og slik hindre at foreldrene er emosjonelt tilgjengelige. I COS betegnes dette som *haimusikk*. Det sentrale med haimusikk er at det ikke representerer en reell fare, men er et resultat av foreldrenes egne omsorgserfaringer og indre arbeidsmodeller. Foreldrenes uro eller vanskelige følelser knyttet til spesifikke behov hos barnet, eller på en del av sirkelen, kan hindre forelderen i å mentalisere barnet. Dette kan føre til at forelderen reagerer på en måte som er ubehagelig for barnet. Barnet opplever at omsorgspersonen ikke tåler enkelte behov eller følelsesmessige tilstander, og vil som en følge

av det forsøke å unngå den voksnes reaksjoner. Ettersom barn trenger en forbindelse med tilknytningspersonen, vil det kunne føre til at barnet ubevisst tilpasser seg omsorgspersonen ved å signalisere andre behov som ikke skaper ubehag hos forelderen. Dette kalles i COS *villedende signaler* (Powell et al. 2015). Dersom det er et forutsigbart mønster i foreldrenes manglende tilgjengelighet, vil barnet kunne utvikle en utrygg tilknytningsstrategi knyttet enten til den øverste delen av sirklen (ambivalent/engstelig) eller den nederste delen av sirkelen (unnvikende).

Veien til trygg tilknytning – mentalisering

Et av kapitlene i COS-P kalles veien til trygg tilknytning. Her skal omsorgsgiveren få hjelp av veilederen til å kjenne seg trygg nok til å kunne utforske sin egen sårbarhet og haimusikk. Ved å reflektere over egen haimusikk kan omsorgsgiveren velge å stå i ubehaget og følge barnets behov. COS-P søker å fremme et empatisk skifte ved å hjelpe omsorgspersonen til å se at barnets villedende signaler og utagering er selvbeskyttende atferd som ikke er motivert av ondsinnede intensjoner. Det innebærer ofte en forflytning av fokus fra atferd til indre tilstander. Foreldrene veiledes til å ta et skritt tilbake fra sin egen affektive opplevelse og reflektere over barnets subjektive intensjoner og følelser i øyeblikk med stress eller konflikt. På den måten skal COS-P bidra til at en i utgangspunktet implisitt mentaliseringskapasitet får muligheten til å utvikle seg (Brandtzæg et al. 2011).

2.4 Forskning på COS-P

Per i dag har det ikke blitt gjennomført forskning om bruk og effekt av COS metodikken i norsk sammenheng. Det er gjort flere internasjonale studier på den mer omfattende COS Intervention og Virginia, mens det finnes noen få publiserte empiriske studier som har sett på effekten av COS-P:

Et av studiene er en evalueringssstudie fra Australia. Kohlhoff et al. (2014) så på effekten av COS-P hos 15 ordinære familier, rekruttert gjennom primærhelsetjenester. Funnene viste at mødrene hadde høyere grad av refleksivitet etter å ha deltatt på COS-P. Videre viste mødrene en nedgang i følelsen av hjelpsløshet, en nedgang i avvisning og sinne overfor barnet og redusert foreldrerelatert stress. Svakheter ved studien er den er basert på selvrapporteringsskjema, manglende kontrollgruppe og at utvalget er relativt lite (Bråten og Sønsterudbråten 2016).

I en svensk randomisert studie av Neander og Mothander fra 2015, var utvalget foreldre med utfordringer i foreldrerollen. Studien tar for seg 52 familier som på daværende tidspunkt var under tiltak i ulike behandlingssenheter for foreldre og barn. Familiene ble delt inn i to tilfeldige grupper hvor 28 mottok COS-P veiledning i tillegg til de øvrige behandlingsskemaene som institusjonene tilbydde, mens de andre 24 familiene ikke fikk COS veiledning som tilleggsmetode (treatment as usual). Funnene viste at veiledere og foreldre var fornøyd med COS-P, de fant metoden stimulerende, og den gav dem dypere kunnskap. Resultatet pekte videre mot at det skjedde en sterkere positiv endring i samspillet mellom foreldre og barn i COS gruppen. Selv om forskerne ikke fant forskjeller mellom gruppene på foreldrenes mentalisering og evne til å reflektere over eget foreldreskap, konkluderte de med at COS-P fungerte som et betydelig tilskudd til den øvrige behandlingen (Neander og Mothander 2015). Sverige anses å være et land det er rimelig å sammenligne seg med ut i fra sosiokulturelle likheter, samt særskilt relevant for denne studien med tanke på studiens utvalg, og at både foreldre og veiledere ble intervjuet.

I en ny randomisert studie gjennomført av Jude Cassidy m.fl, ble effekten av COS-P for amerikanske lavinntektsfamilier undersøkt. Studien baserer seg på 141 familier som var søkt inn i Head Start programmet i USA. 75 av mødrene gjennomgikk COS-P intervensjonen mens de resterende 66 mødrene som sto på venteliste fungerte som kontrollgruppe. Metodene for måling av endring ble gjennomført på begge gruppene, og inneholdt blant annet fremmedromsituasjon, ulike selvrapporteringskjema og tester av barnas impuls kontroll og kognitive fleksibilitet. Analysene viste at intervensjonen ikke hadde ført til en signifikant forskjell i barnas tilknytningsstrategi/mønster, ved måling to uker etter programmet var avsluttet. I selvrapporteringen beskrev derimot foreldrene at de følte seg tryggere som foreldre og om en bedret foreldreatferd i form av færre ikke-støttende responser til barna. Funnene viste imidlertid ikke en økt frekvens av støttende foreldre responser. Videre viste analysene at utrygge mødre med A-problematikk (de unnnvikende) hadde størst endring, mens utrygge mødre med C- mønster (de engstelige/ambivalente) hadde minst endring. Dette kan tyde på at foreldre som strever med struktur og med å fremme barnets selvstendighet ikke har like stor effekt av COS-P. Når det gjaldt eksekutiv fungering hos barna kunne man se en betydelig effekt i form av høyere impuls kontroll i intervensjonsgruppen, men liten endring i barnas kognitive fleksibilitet. Cassidy fastslår at selv om familiene i denne studien var karakterisert under fattigdomsgrensen og med en høy andel av depressive symptomer, er det mange nivåer av behov, og at høyrisikofamilier med identifisert omsorgssvikt kan respondere ulikt på COS-

P, eller kan respondere bedre på andre intervensjoner. Hun konkluderer med at resultatene indikerer at det trengs ytterligere forskning på effekten av COS-P, tilpasninger av metoden samt implementeringen av programmet i ulike settinger. Dette med et særlig fokus på hva som virker for hvem (Cassidy et al. 2017).

3. METODISK TILNÆRMING OG FORSKNINGSDSIGN

3.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming

Hovedproblemstillingen som skal belyses er hva slags nytteverdi COS-P har for foreldre i barnevernet, avgrenset til erfaringer med metoden i foreldre-barn sentre i Norge. Nytteverdi er et intuitivt enkelt og godt begrep, men forskningsmetodisk komplekst å definere og måle. Dette er heller ikke ambisjonen i denne studien. COS-P er en strukturert arbeidsmetode som har til hensikt å skape en endring. Kjernen i denne studien er å innhente kunnskap om hva denne endringen kan bestå av, og hvordan endringsprosessen oppleves for de som er involvert – både foreldre og veiledere. Etersom ønsket er å få vite mer om erfaringer, opplevelser, tanker og holdninger vil en kvalitativ metode, som tar utgangspunkt i dynamiske prosesser, være mest hensiktsmessig (Malterud 2017).

Thomassen (2005) fremholder at studier av fenomen som avhenger av menneskelig samspill, påvirket av relasjon og individvariasjoner, må velge forskningsdesign som er åpne, både i datainnsamling og i analyse. Deler av den metodiske tilnærmingen har preg av fenomenologisk utforskning av praksis, der jeg forsøker å få frem opplevelsene innenfra – både med utgangspunkt i foreldres og veileders perspektiv. I fenomenologiske undersøkelser rettes oppmerksomheten mot verden slik den konkret oppleves og erfares fra et subjektperspektiv – det er den levde erfaringsverden vil vil forsøke å forstå. Den hermeneutiske dialogen med datagrunnlaget som blir til krever også åpenhet, og vil utfordre min forforståelse i hva jeg ser på som nytteverdi og hva jeg forstår er endringsmålet med COS-P. Den hermeneutiske sirkel viser til at forskerens forståelse utvikler seg i en gjennom en pendling mellom helhet og deler i det materialet som man ønsker å forstå (ibid).

I tillegg til behovet for et åpent forskningsdesign, poengterer Alvesson og Skoldberg (2011) at kvalitative tilnærminger er langt mer robust til å behandle flertydighet i datagrunnlaget, og ikke minst i større grad vektlegge studiesubjektenes perspektiv fremfor forskerens ideer om hvilke dimensjoner og kategorier i fenomen som skal stå i sentrum.

Med kvalitativt forskningsintervju som ramme for datainnsamlingen, vil samlede ressurser og tid sette begrensning for antallet informanter. Ettersom utvalget er strategisk utplukket er det ifølge Malterud (2017) heller ikke et mål at utvalget er så stort som mulig. Det er viktigere at utvalget omfatter deltakere som kan gi mest mulig relevant og variert informasjon som kan belyse problemstillingen.

I valg av metode for oppgaven har jeg vektlagt å få frem et rikt datagrunnlag fra strategisk utvalgte informanter som alle har sine selvstendige erfaringer med bruk av COS-P fra enten et foreldre- eller veilederperspektiv. Siden et sentralt utgangspunkt for problemstillingen var manglende forskning på effekt av metoden, har jeg i et metodisk perspektiv vurdert det riktig å velge et åpent forskningsdesign som ikke tvinger informanten til å ta stilling til predefinerte kategorier eller effektparameter påvirket av min forforståelse og kunnskapsgrunnlag. Siden svarene i mitt forskningsdesign vil vere åpne, må jeg kunne håndtere variasjon i språklige ressurser og evne til å sette ord på egne opplevelser, som videre vil kunne farge resultatene i retning av at de med rikt ordforråd tillegges mer vekt og betydning i den senere analysen.

3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

3.2.1 Utvalg og rekruttering

Informantene i studien er representert ut fra et strategisk utvalg, som betyr at de som ble spurt om å delta representerer egenskaper som er relevante og som kan belyse problemstillingen (Malterud 2017). Egenskapene hos informantene var i denne studien todelt. Hos den ene gruppen var egenskapene at de var foreldre som hadde gjennomført COS-P kurs inne på et foreldre- barn senter, mens det i den andre gruppen var COS-P veiledere som var ansatt på foreldre- barn sentre. For den første gruppen var det i tillegg et kriterie at de hadde flyttet hjem, men at oppholdet ikke var lengre tilbake i tid enn 3 år. Bakgrunnen for kriteriene var at jeg ønsket at foreldrene hadde fått tiltaket noe på avstand for lettere å kunne reflektere over ulike erfaringer, samt at det ikke hadde gått for lang tid med fare for at hukommelsen kan endres over tid (Walker et al. 2003). For den andre gruppen var det et kriterie at COS-P veilederne hadde gjennomført minimum 5 COS-P kurs med foreldre. Jeg ønsket å intervju erfarne veiledere for å få bredest mulig datamateriale for å kunne svare på problemstillingen og forskningsspørsmålene. Utover dette fantes det ingen inklusjons- eller eksklusjonskriterier. Jeg hadde som mål å intervju et omtrent likt antall foreldre og veiledere, samt at antallet informanter skulle være minimum 5 fra hver gruppe. Med færre informanter enn dette

vurderte jeg at det ville oppstå en risiko for at jeg ikke vil kunne få frem nok empiri til å kunne utforske problemstillingene som skulle undersøkes, og et utilstrekkelig grunnlag å sammenligne svar internt i gruppene.

Før rekruttering startet tok jeg kontakt med Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) og informerte om den planlagte undersøkelsen, inkludert opplysninger om hvordan jeg så for meg å rekruttere informanter, samt ba om veiledning på etiske spørsmål og spørsmål vedrørende personvern og meldeplikt. NSD gav generelle svar på hva som utløser meldeplikt, gav råd vedrørende etiske problemstillinger og overlot til meg å vurdere om dette prosjektet faller under kravene, og henviste til innhenting av personopplysninger og lagring av disse. I samråd med veileder landet jeg på at det var mulig å gjennomføre undersøkelsen uten at kravene om meldeplikt ble utløst. Gjennom hele prosessen har jeg unngått å samle inn, registrere og oppbevare direkte og indirekte personopplysninger som kan brukes til å identifisere enkeltpersoner. Dette vil jeg komme tilbake til.

Rekrutteringsprosessen ble startet ved å sende en felles forespørsel til enhetslederne ved alle de statlige (Bufetat) foreldre-barn sentrene. I henvendelsen informerte jeg om den planlagte undersøkelsen samt stilte to spørsmål; 1. Bruker foreldre- barn senteret COS-P metoden som en del av veiledningen til foreldre, og 2: Eventuelt hvor lenge har senteret drevet COS-P. Omtrent halvparten svarte, og samtlige informerte at de brukte COS-P på sentrene. Oppstarten varierte fra 2012 – 2015. Ettersom det finnes 13 statlige foreldre-barn senter, og jeg visste at et stort antall brukte metoden, var det også med på å redusere sannsynligheten for at tilknytning til et spesifikk senter kunne være identifiserende.

Videre tok jeg på nytt kontakt med lederne ved de respektive sentrene og ba om hjelp til rekruttering. Jeg formidlet samtidig at jeg ønsket en bredde av informanter som kunne representere ulike typer problematikk og ulik motivasjon for å ta i mot tiltaket. Jeg la ved informasjonsskriv for videreformidling til veiledere og foreldre der jeg informerte om undersøkelsens formål og en orientering om hvordan intervjuene ville foregå. Det ble også tydelig poengtert at alle data anonymiseres, samt at det er helt frivillig å delta og at informantene kan trekke seg når som helst underveis. Jeg fikk positiv respons fra fem ulike sentre, der de sa seg villig til å kontakte familier som falt inn under kriteriene for deltakelse. Jeg hadde derfor ikke kontakt med veiledere og foreldre før de hadde lest informasjonsskriv og meldt sin interesse for å la seg intervju. Det endte med at jeg fikk rekruttert 13

informanter, 7 foreldre (herav et foreldrepar) og 6 veiledere, med tilknytning til 3 ulike sentre. Barna til foreldrene var under tiltaksperioden i alderen 0-5 år.

3.2.2 Forberedelse og gjennomføring av intervjuene

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg to forskjellige intervjuguides til foreldre og veiledere. Felles i intervjuguidene var at jeg tok utgangspunkt i informantenes opplevelser med og oppfatning av programmet og materialet. Jeg la vekt på å utarbeide åpne spørsmål, men hadde også formulert noen mer faktarelaterte spørsmål som omhandlet den praktiske gjennomføringen av metoden. Formålet var å stille spørsmål som på ulike måter kunne være med å belyse problemstillingen.

Intervjuene ble gjennomført vinteren 2018. Fem av intervjuene med veilederne fant sted på de ulike sentrene, mens ett intervju ble gjennomført ved bruk av videokonferanse. Intervjuene med foreldrene fant sted enten hjemme hos informantene eller på senteret de hadde tilknytning til. For å fange opp den språklige dialogen og nærspråklige elementer som pauser, nøling og latter ble lydopptak brukt i alle intervjuene (Malterud 2011). Jeg hadde på forhånd blitt enig med informantene om å forsøke å unngå å nevne sted eller navn under intervjuene. Dersom det likevel kom frem navn eller andre personidentifiserende opplysninger orienterte jeg om at dette ikke ble tatt med under transkriberingen.

Det varierte hvor mye intervjuguiden ble benyttet i intervjuene da mange av temaene kom som naturlige svar i informantenes beskrivelser. Intervjuguiden opplevdes likevel som nyttig da den gav struktur til intervjuet og sikret at vi var innom alle temaene jeg ønsket å belyse.

Jeg var særlig bevisst på foreldrene som informanter, og det faktum at hvor mye de utdypet hvert spørsmål kunne avhenge av hva de ønsket å fortelle samt deres tillit til meg. Jeg var bestemt på å følge deres fokus og la de styre hva de mente var viktig å få frem på hvert spørsmål. Jeg forsøkte å vurdere fortløpende i hvor stor grad jeg skulle stille oppfølgingsspørsmål for å gå i dybden på det informantene fortalte. I tilfeller hvor jeg var usikker på om jeg hadde oppfattet intervjupersonen riktig, ble det stilt fortolkende spørsmål.

Kvale og Brinkmann (2009) omtaler det asymmetriske maktforholdet som alltid er tilstede i kvalitative forskningsintervjuer. I intervjuene var det jeg som definerte intervjusituasjonen, valgte tema og stilte spørsmål. Ved at noen spørsmål ble stilt mens andre ble utelatt ga jeg samtidig signaler på hva jeg mente var mest relevant å snakke om. Det kan tenkes at informantene hadde fremmet andre tema om de hadde fått snakke mer fritt. En ulempe er at

jeg ville hatt mindre kontroll med intervjuet, mengden overflødig informasjon ville blitt større og intervjumaterialet ville blitt vanskeligere å analysere.

I etterkant av hvert intervju noterte jeg ned ting jeg ble opptatt av underveis og som jeg ønsket å ta med meg inn i planleggingen av neste intervju. Det kunne eksempelvis være nye tema informantene brakte inn. Jacobsen (2015) hevder at de mer parallelle analysefasene er en av de sterkeste sidene ved en kvalitativ tilnærming. Ideer kan formes underveis, samtidig som nye ideer og funn former analysen og fremstillingen av data.

3.2.3 Transkribering av intervju

Jeg transkriberte det første intervjuet før jeg gjennomførte neste intervju. Dette opplevdes som svært nyttig da jeg fikk mulighet til å vurdere meg selv i intervjusituasjonen. Dette kunne jeg bruke til å gjøre kommunikative justeringer. Jeg la blant annet merke til at jeg hadde en tendens til å bli for aktiv med verbale bekreftelser, noe som kunne virke forstyrrende.

Transkriberingene ble gjort på bokmål selv om informantene hadde ulike dialekter. Jeg valgte å skrive alt ordrett. Ved gjengivelse av to direkte sitat i oppgaveteksten valgte jeg imidlertid å gjøre noen justeringer på setningen slik at den fremsto mer lettlest og sammenhengende. En av informantene hadde begrenset norskspråklig kunnskap, noe som kan forklare en ustrukturert setningsoppbygging. Dette er i tråd med Malterud (2017) som påpeker behovet for en bevissthet rundt ordrett gjengivelse da det kan latterliggjøre informantens utsagn og ikke nødvendigvis gjengir det som er uttrykt.

Som nevnt unngikk jeg å skrive ned eventuelle navn, stedsnavn og andre personopplysninger som alder og arbeidssituasjon. Dette gjaldt også navn på de ulike sentrene som var representert. Lydfilene ble slettet umiddelbart etter transkribering, i henhold til gjeldende lover og forskrifter om håndtering av personidentifiserbare opplysninger.

3.2.4 Analyse

Målet med analysen var å etablere meningsenheter for å beskrive de opplevelser og erfaringer med COS-P som var mest fremtredende og dekkende for informantene. I fenomenologisk tilnærming utforskes og beskrives informantenes erfaringer og forståelser av fenomenene som bringes opp (Malterud 2015). Jeg brukte dette til å gripe deres erfaringsverden, ettersom fenomenologi åpner for det flertydige. Ved fortolkningen var det særlig viktig å se informantens erfaringer i lys av den konteksten den var erfart i.

Som tidligere antydte, var jeg i gang med analyseprosessen allerede under intervjuene, ved at jeg oppdaget nye forhold underveis. Jacobsen (2015) fremholder at en viss koding og kategorisering oppstår gjennom hele prosessen. Analysearbeidet ble dessuten delvis forberedt under utarbeidelsen av intervjuguiden. Ved systematiseringen av data så jeg at intervjuguiden førte til at deler av materialet kunne sorteres inn under foreløpige tema og slik sett gjøres mer oversiktlig. Dette gjaldt i hovedsak kategoriene som omhandlet COS-P materialet og hvordan metoden ble brukt på sentrene. Malterud (2011) påpeker at forskerens jobb i denne fasen er å stoppe opp, tenke seg om og holde alternative tolkninger og versjoner opp mot hverandre. I løpet av analyseprosessen erfarte jeg viktigheten av å lese gjennom transkripsjonene flere ganger, og gjerne med noe tid i mellom for å distansere meg fra materialet. Gjennom veiledning ble jeg oppmerksom på at de først formulerte forskningsspørsmålene gjorde at jeg i stor grad vektla spesifikke tema i datamaterialet. Faren var at det kunne føre til begrensede og unyanserte analyser som ikke gjenspeilet problemstillingen i stor nok grad. Ved å justere forskningsspørsmålene og være mer sensitiv for dybden i materialet, erfarte jeg å kunne jeg gjøre nye oppdagelser i analysearbeidet.

Med bakgrunn i flere gjennomlesninger, i tillegg til at jeg hadde gjennomført transkripsjonene selv, ble jeg godt kjent med tekstene. Analysen ble en hermeneutisk prosess hvor det ble vekslet mellom helheter og deler i transkripsjonene. Tema som gikk igjen i intervjuene ble fargekodet og kategorisert. Binder, Holgersen og Nielsen (2010) beskriver at meningsfulle mønstre viser seg når informantenes opplevelse er noe sammenfallende, samtidig som det også er en moderat grad av ulikhet i deres opplevelse.

3.3 Forskningsetiske betraktninger

3.3.1 Relevans og overførbarhet

I kvalitativ forskning er troverdighet det overordnede begrepet for gyldighet, pålitelighet og overførbarhet (Denzin 2005). Spørsmål forskeren må stille seg er om forskningen undersøker det den sier at den skal og om metoden var egnet til å få frem den kunnskapen som søktes (Malterud 2017). Kvale og Brinkmann (2009) skildrer livsverden som et landskap og forskningen som et verktøy til å kartlegge terrenget. For at resultatene skal være troverdige må kartet stemme med terrenget. Det kvalitative forskningsintervjuet er velegnet i søken etter informantenes skildringer om spesielle hendelser og situasjoner som har preget deres

opplevelser, fra ders perspektiv (ibid). Slik sett passer metoden godt da det er foreldrenes og veiledernes opplevelser og erfaringer med COS-P som forskes på. I ettertid ser jeg at ved noen av temaene som omhandlet organiseringen av COS-P på sentrene med fordel kunne utvide datagrunnlaget med en enkel kvantitativ spørreundersøkelse. Dette kunne gitt en bredere innsikt i informasjon om metodens omfang, antall veiledere, og om veiledningen kjøres i gruppe eller individuelt, som da kunne ramme inn enkelte deler av funn fra intervjuene. Spørsmålet er om studien kan gi kunnskap som andre kan ta i bruk, og om kunnskapen har klinisk nytteverdi. Studiets omfang og metodens muligheter og begrensninger setter rammer for størrelsen på utvalget. Slik sett har den betydning for den eksterne validiteten. I studien er det 13 informanter, noe som kan anses som et tilfredstillende antall i kvalitative undersøkelser. Ettersom jeg intervjuer både veiledere og foreldre har studien to utvalgsgrupper. Til tross for et lavere antall deltakere i hver gruppe ser jeg det som en av studiets styrker å kunne sammenligne svarene fra de to gruppene. Gruppene bringer inn sine opplevelser rundt samme tema og problemstilling, men fra ulike perspektiver. Funnene predikerte at erfaringene på tvers av gruppene i stor grad samsvarte. Noe som er interessant i seg selv, men som også øker overføringsverdien. I tillegg består informantene av både menn og kvinner, og foreldre med barn i ulik alder.

Et annet aspekt er om utvalget er representativt. Faren for et skjevt utvalg kan være tilstede når det blir gjort skjønsmessige vurderinger i rekrutteringsprosessen. Ettersom det var sentrene som rekrutterte hadde ikke forskeren oversikt over om sentrene gjorde egne silingsprosesser på hvem de forespurte for deltakelse. Redalen et al. (2013) peker på at krevende saker og et beskyttelsesaspekt ovenfor klientene kan vanskeliggjøre rekruttering av informanter til forskning i barnevern. Som tidligere nevnt ble sentrene skriftlig orientert om forskerens ønske om mangfold i utvalget. Det ble eksplisitt lagt vekt på betydningen av å få rekruttert foreldre med ulike utfordringer og med ulik motivasjon for å ta imot hjelp. Dette med særlig tanke på at disse variasjonene gjenspeiler brukerne av tiltaket. I intervjuene beskriver foreldrene store ulikheter både i henvisningsgrunnlaget til sentrene og i hvilken grad de opplevde tiltaket som frivillig.

Prosjektet har særlig relevans for ansatte og fagfolk tilknyttet foreldre-barn sentre. Det kan også ha relevans for andre som jobber med risikoutsatte sped-og småbarnsfamilier, der COS-P blir eller vurderes brukt som intervensjon. Det være seg ansatte i barnevern, helsestasjon og BUP.

3.1.2 Forske på eget arbeidsfelt

Praksisnær forskning utløser behov for å stille ulike forskningsetiske spørsmål. Fra prosjektets begynnelse var jeg klar på at jeg ikke ville rekruttere foreldre som jeg selv hadde veiledet. I tillegg var det et mål å forsøke unngå at informantene hadde særlig tilknytning til meg som fagperson. Både i informasjonsskrivene og i presentasjonen av meg selv til informantene var det rollen min som masterstudent i psykososialt arbeid og som forsker i dette prosjektet som ble vektlagt.

I tråd med Pope og Mays (2006) reflekterte jeg over hvordan jeg som forsker med min personlige og faglige bakgrunn kan være med på å påvirke innhenting og tolkningen av materialet. Bevissthet rundt min egen rolle og forforståelse var viktig både under forberedelsene, under intervjuene og videre i analyseprosessen. Ettersom jeg selv er sertifisert COS-P veileder, og jobber på foreldre-barn senter sitter jeg med klare tanker, erfaringer og meninger om tema som informantene delte med meg. Dette kunne være med på å farge mottaket og forståelsen av det som ble formidlet. I tillegg var det en fare for at kunnskap og engasjement for COS-P kunne medføre at jeg følte trang til å korrigere uttalelser om metoden eller på andre måter utvide informantenes utsagn slik at det ble «riktig» ut fra min forståelse. På den annen side kunne min kliniske erfaring og kjennskap til metoden være et godt grunnlag for å stille treffende oppfølgingsspørsmål og ta tak i nyanser og detaljer i det informantene fortalte. Både underveis og i etterkant av hvert intervju reflekterte jeg over min egen rolle, og hvordan jeg påvirket samtalen og dynamikken med informanten. Denne gjennomgående bevisstheten og kontinuerlige refleksjonen om disse forholdene har etter mitt syn redusert muligheten for at jeg har påvirket resultatene i denne undersøkelsen.

4. RESULTAT

I det følgende presenteres funnene fra undersøkelsen. Resultatene tar utgangspunkt i tema som var fremtredende i datamaterialet og må sees i lys av forskningsspørsmålene: «På hvilken måte opplever foreldre at COS-P har hatt innvirkning på deres omsorgsutøvelse i etterkant av intervensjonen?» og «Opplever veiledere at COS-P er et nyttig hjelpemiddel for å styrke foreldres omsorgsutøvelse i et barneverntiltak. Resultatene presenteres derfor i to deler, veilederens erfaringer og foreldrenes erfaringer.

4.1 Veiledernes erfaringer

Jeg tenker at det er et utrolig viktig verktøy, og en viktig anledning til å gi foreldrene en mulighet til å tilnærme seg kunnskap som er helt essensiell.

Utsagnet er hentet fra en COS-P veileder ansatt ved et foreldre- barn senter. I dette delen gis et grundig innblikk i den opplevde nytteverdien av COS-P, sett fra veilederes synspunkt, samt litt om hvordan COS-P fasiliteres på sentrene.

Veiledernes erfaringer er delt inn i fire hoveddeler: Del 1: Organisering av COS-P på sentrene. Del 2: Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig. Del 3: Trygghetssirkelen i miljøterapi og i annen type veiledning. Del 4: Passer COS-P for alle?

4.1.1 Organisering av COS-P på sentrene

De tre foreldre-barn sentrene startet med COS-P i henholdsvis 2012 og 2014. Nesten alle faste ansatte ved de tre sentrene er sertifiserte COS-P veiledere, med unntak av nytilsatte terapeuter. To av sentrene har kun gjennomført COS-P individuelt, til enslige foreldre eller til par, mens ett senter har erfaring med både gruppe og individuell COS-P. Veilederne fra dette senteret har også erfaring med å invitere inn øvrig familie, som steforeldre, besteforeldre eller andre som er en del av foreldresystemet rundt barnet til å delta i COS-P gruppe sammen med foreldrene. Senteret ser nytten av å involvere nær familie og tenker at COS-P kan være en fin innfallsvinkel til en felles forståelse av hva barnet trenger.

Alle informantene forteller at de følger manualen og gjennomføre COS-P kapittel for kapittel, men mange har erfart nødvendigheten av å kjøre repetisjonstimer av enkelte eller alle kapitlene. Hos foreldre som snakker dårlig norsk og ikke har engelskkunnskaper kan det bli brukt tolk. Informantene har derimot erfaring med at de mister noe i oversettelsen, og at spesielt følelsesspråket kan være vanskelig å oversette. En av veilederne opplever det som en bedre løsning å gå svært sakte frem, og stoppe avsnitt for avsnitt og lese teksten på skjermen. Veilederen forklarer at hun forsøker å «dubbe» de ulike foreldrenes fortellinger og utsagn med innlevelse og følelser.

Veilederne ved to av sentrene forteller at de ikke har noen fast plan på at de skal være to veiledere under COS-P, mens de ved det tredje senteret alltid er to veiledere, uavhengig av om det var gruppe eller individuelt COS-P. En av informantene påpeker at han trives best med å være to ettersom flere erfaringer med familien, fra enda flere sider, gir flere eksempler å vise til. I tillegg blir det gjerne mer refleksjon og veilederne kan samarbeide om å finne måter å

formidle stoffet som gjør at foreldrene forstår. Informantene forteller at de forsøker å få til at i hvert fall en av veilederne er fast med på alle COS-P timene for å skape en forutsigbar og trygg ramme for foreldrene.

COS-P individuelt eller i gruppe?

Informantene fra de to sentrene som kun driver individuelle COS- P løp ser det som mest hensiktsmessig å gi COS-P individuelt ettersom mange av foreldrene som kommer inn på senteret opplever høyt stress, og at det kan være en ytterligere belastning å snakke om sensitive ting med andre foreldre til stede. Informantene fra senteret som både driver gruppe og individuelle kurs forteller at de alltid ser an familien og gjør egne vurderinger på hva som hva som tenkes best for den enkelte familie. Kriterier for å velge individuell COS-P kan blant annet være store utfordringer i språk, foreldrepar i konflikt, foreldre som har lav motivasjon for veiledning eller store ulikheter i kognitive evner, som denne informanten forteller om:

Det kan være en fare for at noen er flinkere enn andre og at det da kan blir utfordring å løfte opp alle og gi like mye oppmerksomhet og kred til alle for bidragene sine. Også er det en utfordring at noen bommer skikkelig og virkelig ikke har forstått. Det å huske å ikke moralisere da samtidig som du ser at de andre foreldrene reagerer, at vi bare må tillegge dem at de vil jo alt godt for ungene sine.. ja, det kan være kleint og vanskelig å få til. Da er det en fordel å ikke være gruppe for da kan du gå mye mer direkte inn i veiledning.

Informantene forteller videre om blandede erfaringer med å drive COS-P gruppe, både med tanke på grupper som har vært krevende å lede og med grupper som har hatt en positiv gruppeprosess:

Når gruppa av ulike årsaker lukker seg, kanskje fordi det har vært medlemmer der som jeg ikke har klart å veilede god nok og som har signalisert misnøye med andre sine svar, eller som ikke har virket tillitsvekkende for de andre.

Ellers så synes jeg at når det svinger så er det mye gøyere å ha grupper enn individuelt. For noen ganger er det rørende hvor lite betydningsfulle vi blir i forhold til de andre, utover det å tilrettelegge og sånn, da gjør de gjerne egne oppdagelser, og de identifiserer seg mye mer med hverandre enn med oss.

En annen informant trekker frem taushetsplikt som en annen utfordring inne på sentre, og viser til den moralske taushetsplikten som foreligger innenfor en gruppe, og at det noen ganger kan være vanskelig å huske for foreldre:

Det å vise bløtdelene sine, sårbarhetene sine, det kan være en utfordring når de går så tett på hverandre i miljøet ellers.

4.1.2 Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig

På spørsmål om hvordan veilederne opplevde opplæringskurset svarer de fleste at selv om det teoretiske grunnlaget ikke var nytt så opplevdes kurset meningsfullt og de vektla det positive med å kunne sette i gang med COS-P med en gang de kom hjem.

Jeg tenkte at det kan jeg faktisk bruke og det kan jeg treffe folk med. Det var ikke det at alt var nytt, men det var en forenklet måte å formidle et budskap på som vi hadde jobbet med lenge, så jeg var veldig fornøyd».

En annen veileder fortalte at hun opplevde kurset også som en oppvekker med hensyn til å forstå seg selv. Flere beskriver at de opplevde en endring hos seg selv ved at hele språket deres endret seg og at de begynte å tenke sirkelen også privat med egne barn og familier.

Noen av veilederne trekker frem at COS gav dem et hjelpemiddel som gjør det lettere å se hvilke områder foreldrene strever. Flere trekker frem det positive med å slippe å måtte bruke så mange ord i veiledningen, og de likte at kombinasjonen av teori og praksis ble formidlet på ulike måter gjennom eksempler og bilder. Veilederne påpeker at det passer denne brukergruppen godt. Alle veilederne gir uttrykk for at trygghetssirkelen er en veldig konkret, visuell, god måte å forstå tilknytning og hva barn trenger når de utforsker og når de søker nærhet. En av informantene beskriver sine tanker rundt kurset og trygghetssirkelen slik:

Jeg syntes det var en inspirerende måte å kunne legge frem et helhetlig bilde på tilknytning mellom barn og foreldre da, og det var en måte å se oppdragelse på i sin helhet som ikke bare varer mens du er et år, eller to år og som bare går inn i enkeltsituasjoner og veilede hvordan du skal forholde deg til barnet ditt, men at du får en måte å tenke på som omhandler barnet i alle situasjoner.

Informanten belyser at implementeringen av COS førte til at senteret fikk en ny måte å veilede foreldre på som var gyldig for alle barn og i alle slags situasjoner:

Man får en grunnleggende forståelse for barnet da, og hva det trenger. I stedet for det vi ofte gjorde, å veilede i en situasjon og i neste situasjon uten å klare å sette det i en sammenheng, og en teori som omfattet hvordan du egentlig kan tenke om barnet ditt, alltid.

Videre virker veilederne enstemte i at rammene i COS-P er med på å skape et trygt miljø både fordi det er en fast struktur, foreldre og veiledere vet hva som skal skje, og med tanke på at veiledningen er lite truende sammenlignet med andre typer veiledning der blikket hele tiden er rettet mot foreldrene selv og samspillet deres med barna. Informanten antar at foreldrene også i starten er redd for at COS-P er enda et sted hvor de skal bli vurdert, mens de kanskje erfarer noe annet. I COS-P sitter foreldre og veiledere «på samme side» og har i deler av veiledningen et felles fokus på det som skjer på skjermen. Veilederne forteller om positive tilbakemeldinger fra foreldre om at de opplever å få veiledning uten å føle skam:

Det kan jo være ganske påtrengende å bli dissekert selv, så de sier det er deilig at de kan se på andre, at de kan slappe av ganske mye.

Synspunkter på materialet

På spørsmål om hva veilederne synes om filmmaterialet svarer flere at de synes den er innholdsmessig god, den illustrerer godt hvordan de ulike behovene henger sammen og er passe vekslende mellom film og refleksjon. Flere av informantene opplever at den fremkaller følelser hos foreldrene.

En av informantene påpeker at det er fint at det i filmene er eksempler på ulike foreldretyper:

Jeg synes de veksler mellom typer mennesker som de kan gjenkjenne seg i; det er menn, der er damer, det er ulike fasoner, nasjonaliteter og sånn, det synes jeg er allright. Også er det fint at det er med et litt eldre barn, i og med at de mange av barna på senteret vårt ikke er spedbarn, for da er det lettere for foreldrene å identifisere seg. Det merker jeg.. at de kan våkne litt opp og se en unge som har et uttrykk som er veldig tydelig.. også følger vi den ungen og ser hvordan han lander, og det merker jeg berører foreldrene mye. Så jeg tenker at det gjerne kunne vært med mer av de eldre ungene.

Dette samsvarer med hva andre informantene sier, men flere påpeker at de skulle ønske det var flere eksempler generelt og gjerne flere filmsnutter med større barn:

Er det en ting vi strever med så er det foreldrenes forståelse for at babyen blir større, for det kan jo virke ganske lettvinnt med en liten baby i forhold til det som kommer til å skje.. at de vil

møte nye utfordringer når ungene deres blir større. Mer støtte i videomaterialet og en større variasjon hadde vært nyttig.

Selv om veilederne er fornøyd med innholdet i DVD- en påpeker fem av seks informanter at de synes filmen, samspillseksemplene og intervjuene fremstår som gamle og at de er overmodne for fornying. En av informantene opplever at enkelte foreldre kan humre litt av det og at stilen på en eller annen måte kan virke litt mindre troverdig for noen.

To av informantene bringer også opp at den tekniske biten kan være litt plundrete. De tenker det er gammeldags å bruke DVD, og har erfaring med at det lett blir hakk og at det er svært vanskelig å få tak i ny DVD. Informantene forteller at de er klar over at man nå kan streame filmen over nett, men forteller at det heller ikke har vært lett å få til på grunn av institusjonens brannmurer.

Veilederne har delte meninger om betydningen av utdelingsarkene. Mens noen synes arkene fungerer greit og viser til at de oppfordrer til foreldrenes deltakelse, forteller andre at de legger mindre vekt på dem. Informantene er derimot enige i at noen av arkene kan være litt vanskelig for foreldre å forstå, og at de kan føre til en prestasjonsangst for en del foreldre. Fire av informantene nevner spesielt arket «Sett navn på behovet», der foreldrene skal registrere hva slags behov som kommer til syne i ulike filmsnutter:

Avkrysningsarket eller den tabellen er jeg ikke så komfortabel med, både jeg og foreldrene synes den er forvirrende og vanskelig å henge med på.

Flere av veilederne bemerker at de derimot er fornøyd med håndboka, at den er lett å finne frem i og følge med på. De fleste bruker håndboka parallelt med filmen og forteller at de vil slite med å legge den fra seg. En av informantene forteller at han opplever å ha håndboka «under huden» og at han derfor i større grad kan legge den bort:

Jeg brukte den veldig mye i starten og var opptatt av å prøve å få frem alt som sto der, og når vi så en film så skulle jeg følge med der samtidig, så kanskje gikk jeg glipp av noe der som skulle vært snakket om. Det ser jeg etter hvert som jeg har klart å løsrive meg litt fra boka. Nå bruker jeg mye mer tid på å snakke om eksempler med foreldrene og deres barn [...] jeg har blitt litt friere.

Nyttige og utfordrende begreper

Veilederne fikk spørsmål om de opplevde noen av begrepene som spesielt nyttige eller anvendbare for foreldrene. Likeledes fikk de spørsmål om de har erfart noen begreper som forvirrende eller vanskelige å forstå for foreldrene.

Av spesielt anvendbare begreper sier samtlige veiledere at «følelseskoppen» eller «å fylle koppen», er noe de fleste foreldre tar til seg. Veilederne trekker frem at begrepet er lett å forstå og at foreldrene ofte tidlig begynner å bruke begrepet selv. Andre begreper som går igjen og som foreldrene lett tar i bruk er sirkelen i seg selv, «oppe og nede på sirkel» og «hendene».

Til tross for enighet om at sirkelen raskt blir integrert trekker to av veilederne frem at det noen ganger kan være utfordrende å få foreldre til å forstå hva de selv må bidra med når barnet er oppe på sirkel og utforsker, den utviklingsstøttende biten. Veilederne opplever at en del foreldre sier at de lar barna utforske, og at de ser for seg at barna går ut på egenhånd mens de gjerne ikke catcher like lett hva barnet trenger fra foreldrene av støtte og bekreftelse. Det er ofte lettere for foreldrene å forstå hvordan de møter nede på sirkel med trøst og nærhet når barnet gråter. Informantene sier at unntaket gjerne er det som omhandler å «organisere følelser» og regulering. Dette samsvarer med en annen informants uttalelser om at regulering og organisering av følelser ofte er vanskelig å forstå for foreldrene og at det må brukes mye tid på å oversette og gjøre ordene mindre fremmede.

Begrepet «haimusikk» ble nevnt av alle veilederne i intervjuene. De fleste forteller om ulik erfaring med hensyn til foreldrenes forståelse av begrepet:

Jeg opplever at det ikke gir samme mening for alle foreldre. Det krever jo at man greier å skille mellom hva som er mitt og hva som er barnets.. og det skal en del ressurser til, refleksive ressurser, og at du kanskje orker eller greier å kjenne hvordan du hadde det selv som liten og greier å sortere. Når vi har gått igjennom det og blitt enige om hva det faktisk er, så kan vi bruke det.

En av informantene forteller at noen foreldre henger seg opp i ordet, de forstår ikke hvorfor det kalles haimusikk. Informanten tenker at det blir litt for amerikansk, samtidig som hun tror at den foreldregenerasjonen som kommer nå ikke har noe forhold til filmen Haisommer, hvor musikken som blir brukt i filmene er hentet fra. En annen informant sier at det er litt skrekkfilm-aktig musikk, som kanskje gjør at de likevel kjenner på noe:

Men det å få formidlet at det er den type indre stress som hører til deg og ikke til situasjonen.. at det kan skje i samhandling eller i samspill med barnet ditt, det er en kneik for mange.

En annen informant forteller om sine erfaringer med at metaforen kan være vanskelig å forstå for noen foreldre. Hun viser til at det kan bli for abstrakt og at foreldre med lave kognitive ferdigheter lett kan mistforstå :

Jeg husker en mor som når hun så de to klippene fra stranden med ulik type musikk, som skal fremkalle ulike forventninger eller affekter, responderte med å si at hun likte forskjellig musikk hun, og at hun hadde ulik type musikk på ørene når hun var ute og gikk. Hun syntes det var fint med variasjon.

En av informantene viser til at det ikke er alltid de klarer via programmet å formidle hva det betyr. Flere av veilederne forteller også at de ofte må bruke mye tid på å hjelpe foreldrene til å finne «sin haimusikk». En informant beskriver sin erfaring slik:

.. altså det å kjenne på haimusikk det er stort sett greit å finne på en eller annen måte, spesielt når du har par, da kan man kjenne på reaksjoner på hverandre, men det kan være vanskeligere ovenfor barnet da, spesielt der barna er helt små. Og det kan også være vanskelig for noen å huske hvordan de hadde det selv, både fordi de ønsker at det ikke skulle vært dårlig, og noen tror faktisk ærlig ikke.. de tror at de har blitt møtt på det meste.

Informanten trekker også frem at manglende tillitsforhold til barnevernet og senteret gjør at noen holder igjen og ikke tørr å være åpne og dele sårbare sider ved seg selv:

Noen tenker kanskje at det vil være dumt å fortelle, at det ikke gagnar saken deres. Mens når vi har samtaler uten at barnet er i fokus, så kan det være lettere å fortelle ting.

To veiledere trekker frem «villedende og veiledende signaler» eller «que/misque» som også noe krevende å forstå.:

Det er ganske avansert synes jeg. Når du begynner å snakke om que og misque da skal du være ganske på barnet ditt og ganske sensitiv for å greie lese situasjoner som ikke er veldig overtydelige.

Veilederne var ellers samstemte i at med de foreldrene som strever minst så treffer stort sett de fleste begrepene, og at begrepene blir brukt av foreldrene når de snakker om barnet sitt og

hva barnet trenger. To av veilederne trekker imidlertid frem at det kan skje at foreldre tar til seg språk og begreper feil, eller ikke greier å omsette det til praksis. En av informantene sier:

Det blir litt sånn sjargongbegreper som høres ordentlig og fint ut, men som blir litt lempelig og lett når man ikke har gått ordentlig inn i materien.

Informantene påpeker at det kan hemme videre veiledning fordi de fronter at de kan det, eller på andre måter er utlært.

4.1.3 Trygghetssirkelen i miljøterapi og i annen type veiledning

Samtlige veiledere forteller at COS-P kjøres parallelt med annen type veiledning, og at forståelsen og språket overføres både inn i andre metoder og i miljøterapien for øvrig. Så snart foreldrene har blitt introdusert for sirkelen begynner terapeutene ved senteret å bruke hovedbegrepene fra COS:

Vi får et felles språk. Det var litt artig med en mamma vi hadde her inne, for hun hadde en partner som bare hadde samvær siden hun og barnefar hadde gått fra hverandre. Hun fortalte at hun brukte COS begrepene for å lære han litt da, hun sa; litt slik at vi snakker om det samme»

Flere av veilederne trekker frem at de er bevisste på at veiledningen foreldrene får skal være forståelig og henge sammen. En informant forteller at deres senter ofte har parallelløp med COS-P og ICDP og at det da er naturlig og vise til det som er felles mellom programmene og at de forsøker å flette inn noe av språket for å skape en sammenheng. COS blir også i stor grad brukt i videoveiledninger:

Da ser vi på barnet deres og tolker signaler og behov ut i fra trygghetssirkelen og hva slags respons det krever fra foreldrene.

Ved et av sentrene gjennomfører de også i system planlagte veilednings- og øvingstimer sammen med familiene med utgangspunkt i COS-P. En informant ved senteret forteller at de har som mål å ha en COS veiledning etter hvert COS-P kapittel. Informanten forteller at de hjelper foreldrene å se barnet sitt i et COS perspektiv:

For eksempel i leken sammen så beskriver vi det vi ser og får dem til å beskrive det de ser og hva slags behov barnet har, hva slags signaler det viser nå og hvor det er på sirkelen».

COS blir også brukt i ulike typer samtaler gjennom uken; både i parsamtaler, veiledningssamtaler, samtaler som omhandler foreldrenes voksenfungering og i samtaler som omhandler bekymringsnivå og hvor de står i prosessen. Ved et av sentrene praktiseres også COS-språket inn i evaluerings- og sluttrapporter.

Som tidligere nevnt har de fleste terapeutene på sentrene COS-P sertifisering. Flere påpeker det positive ved at alle snakker det samme språket, og at det også blir brukt på arenaer uten foreldre til stede:

[..] det er begreper og et språk som man kan bruke både i drøftinger og i overlapping, og der vi formidler ting oss i mellom og mellom teamene.

Veilederne opplever at senteret og miljøterapien er en stor og viktig øvingsarena for foreldrene, og at bruken av trygghetssirkelen i det naturlige miljøet gjør at det styrker sjansen for at det blir integrert hos foreldrene. De synes forøvrig COS passer godt inn i den miljøterapeutiske veiledningen gjennom dagen. En av informantene forteller:

Vi jobber jo veldig bevisst med å gjennom foreldrene hjelpe dem til å tolke og handle på barnet sitt signal. Mye av veiledningen foregår jo ved at vi setter fokus på det vi ser barnet uttrykker «nå tror jeg det ble litt tøft for han», eller «nå skjedde det ett eller annet», og når vi da får et språk med den COS sirkelen, så er det veldig godt å bruke.

Samtlige veiledere trekker også frem at det er en stor fordel å være så tett på familiene over tid, og dermed kan fange opp foreldrenes forståelse og overføring av veiledningen til praksis. Dersom noe er vanskelig kan man ta tak i det igjen, oppklare eventuelle misforståelser eller finne andre måter å formidle den egentlige betydningen:

Jeg tenker vi har en unik mulighet til å se om de skjønnte det og om det virker for dem og om de bruker det.

Å gå tett på familiene fører også til mange observasjoner og et rikt antall «sirkelhistorier». Veilederne beskriver den store nytten av å kjenne familiene godt og ha felles erfaringer med barna som de kan ta med inn i COS-P timene:

Vi har veldig mange eksempler på ting de jobber med da. [..] Jeg tror det hadde vært veldig mye annerledes dersom vi skulle hatt COS-P uten å sett de sammen med barna sine. Det hadde blitt en annen COS-P.

Relasjon

Det kommer klart frem i intervjuene at veilederne anser relasjonen mellom dem og foreldrene som betydningsfulle. De fleste påpeker at relasjonen har betydning for endringsarbeidet på senteret generelt, og dermed også COS-P. Trygghet er en fellesnevner som går igjen. Flere av veilederne trekker frem at de gjerne venter et par uker etter innflytting med å starte opp COS-P slik at foreldrene får «landet» i tiltaket og kanskje rukket å bli tryggere.

Da tenker jeg at de kjenner oss litt i forkant, noe som gjør dem tryggere på oss [...] vi går jo tett på dem i de 14 dagene, så vi rekker å bli ganske godt kjent. Men på noen merker vi at vi må vente enda litt lengre før vi begynner, det er de som er veldig redde og trenger mer tid til å stabiliseres.

Flere veiledere forteller at dersom de starter COS-P for tidlig, og foreldrene ikke er trygge kan det påvirke læringseffekten for foreldrene samt at dialogen blir anspent og mer lukket. En veileder nevner betydningen av kjemi:

..også er det jo sånn at det er noen du får bedre kjemi med da, og vi ser jo det at de vi har bedre kjemi med og føler seg tryggere på oss også blir åpnere.

En av veilederne forteller at de gjerne bruker enda lengre tid før de starter COS-P, og viser til senterets kartleggingsperiode på opptil 6 uker. Informanten trekker frem at han på den tiden rekker å bli godt kjent med familien og kan tilpasse seg foreldrenes væremåte best mulig:

Når jeg har blitt kjent med dem og vet hvordan jeg kan snakke med dem da kan jeg tulle litt eller provosere dem litt, ikke bare ta vare på, ikke sant. Og når man kjenner dem og har en relasjon så vet jeg hvordan jeg skal forholde meg til dem og bruke meg selv mer, fordi vi har en relasjon som gjør at jeg vet at vedkommende tåler mer fra meg

En annen informant beskriver betydningen av relasjon slik:

Jeg tenker at relasjonen gjør at man får mer effekt, for da tørr de å åpne seg mer og det blir mer.. litt sånn nær eller dypere veiledningsprosess i det. Så det tenker jeg er veldig utslagsgivende.

Som tidligere beskrevet opplever flere av informantene at COS-P programmet og rammene i seg selv er med på å trygge og bedre relasjoner, og at de kan være en god innfallsvinkel til relasjon. En av informantene beskriver det slik:

Det er noe med COS som er litt ufarlig på en måte.. vi bruker hjertet like mye som vi bruker hodet liksom. Vi sørger for lett stemning og gjør oss selv litt vimsete på en måte, vi prøver å gjøre det litt ufarlig. Min erfaring er at de fleste foreldre er pissredde, men av en eller annen grunn så får vi det til liksom.. noen ganger kommer de helt forvridde av redsel her.. det er liksom bare å vente og ha ro og være hender, gi dem de gode ansiktene eller det som skal til for at de skal slappe av.

Å trygge foreldre virker å være et felles mål for veilederne, og flere trekker frem betydningen av å være åpne og gi av seg selv. En av veilederne forteller at hun har fått tilbakemelding fra foreldre om hvor viktig det er at de også fremstår som mennesker og kan dele litt av sine erfaringer: *Vi kan ikke forvente at foreldrene skal gi uten at vi også gir litt.* Hennes opplevelse er at så fort hun kommer med egne eksempler jo raskere og lettere begynner foreldrene å åpne seg. Informanten tenker at dersom de bare skulle sittede der og stilt spørsmål ville det ikke hatt samme effekt. En annen veileder viser til at delene av COS som går på egen oppvekst og egne opplevelser, der foreldrene kan snakke om seg selv med bruk av COS språket gjør at veilederen kan forstå dem på en annen måte, at man blir kjent med en større del av mennesket, ikke bare som foreldre. På den annen side påpeker en annen informant at COS-P i utgangspunktet ikke er terapi, men kaller deler av innholdet *«en bombe av et terapimateriale»*. Informanten opplever at foreldrene ganske tidlig i programmet blir gjort oppmerksom på betydningen av egen oppvekst, og at det oppfordrer foreldrene til å dele hva de har blitt møtt på og ikke kanskje før foreldrene har blitt trygg nok på veilederen sin. Dette samsvarer med en annen informants erfaringer, men denne veilederen påpeker at foreldrenes egne barndomsopplevelser også er tema i andre individuelle samtaler samt at eventuelle sterke følelser eller reaksjoner blir fanget opp når de bor på et senter.

Det kommer frem at det er noe ulik praksis på sentrene hvem av terapeutene som har COS-P veiledningen med foreldrene. Ved ett av sentrene er de COS veiledere på tvers av nærteamene. Dette senteret vektlegger betydningen av å ikke stå for tett og mener det er viktig å stå litt utenfor med et litt annet blikk. En av informantene sier: *Flere kloke hoder til å se foreldrene i flere kontekster.* Informantene ved dette senteret påpeker at de uansett blir fort kjent ettersom de ikke er så mange som jobber der, og selv om det er nærteamet som har flest eksempler på sirkelhistorier fra hverdagen blir det etter en stund mange eksempler å ta av likevel.

I noen av intervjuene kom problemstillingen om at COS veilederne på senteret kunne ha en dobbeltrolle ovenfor foreldrene. På den ene siden var de «de store hendene» for foreldrene, som hjelpere og veiledere, og på den andre siden en som vurderte omsorg og hadde tilbakemeldingsansvar for foreldrene. En av veilederne var ikke knyttet til nærteamet rundt familien og opplevde det som fordelaktig å slippe å sitte i de mest alvorlige bekymringssamtalene med foreldre. Veilederen opplevde at det kanskje gjorde at han fikk en litt annen og mer nøytral relasjon til foreldrene i de vanskeligste sakene. En annen veileder som også er i nærteamet til familiene forteller at selv om saker har vært vanskelige og med høy bekymring så opplever hun at de ofte har fått til COS arbeidet ved at de har blitt tryggere på henne og vet hvor hun står:

[..] for vi prøver jo hele tiden å være tydelige og åpne på hvor vi er, og stå sammen med foreldrene også når det ikke er bra nok.

Veilederne tillegger altså relasjonen til foreldrene stor betydning. De bruker noe tid på å bli kjent og på å trygge foreldre før oppstart av COS-P. Mange beskriver at de er bevisste på bruken av seg selv som verktøy for å fremme trygghet og tillit og at det lettere fører til å foreldrene åpner opp. Veileders dobbeltrolle i form av å både være foreldrenes støttespiller og den som vurderer omsorg kan være utfordrende, og noen tenker at det kan være en fordel at noen utenfor nærteamet blir COS-P veileder for familien. Likevel opplever veilederne at strukturen og programmet i seg selv er med på å skape en trygg og åpen kommunikasjon, og at de tilbringer så mye tid med familiene utenom COS-P at de blir godt kjent med hverandre.

4.1.4 Passer COS-P for alle?

Informantene ble spurt om de opplever at COS-P passer for alle familier som kommer på senteret. Med noen få unntak får stort sett alle foreldre tilbud om COS, enten COS-P eller COS-I (tilbud ved ett av de tre sentrene i undersøkelsen). Årsaker til at det ikke blir startet COS kan være at foreldrene for kort tid siden gjennomgikk kurset via andre instanser, og at de ikke ønsker en ny runde.

Mange av veilederne gir uttrykk for at COS-P og innholdet i utgangspunktet er lett å formidle videre, men de beskriver ulike erfaringer med hvordan det blir mottatt. En av veilederne viser til at COS for noen gir veldig mening og gir dem et språk på det de har lurt og tenkt på, mens andre foreldre gir uttrykk for mer motstand. En av informantene reflekterer over sine erfaringer:

Det handler ikke om kurset i seg selv, det handler om det mennesket jeg har i rommet, hvor mye det strever. Jeg tenker at noen foreldre oppfatter COS forskjellig, for noen faller ting veldig på plass mens for andre så skaper det veldig dårlig samvittighet; for vi kan ha familier her som har unger som er 8-9-10 år gamle, og å begynne å snakke om dette nå kan gi dem dårlig samvittighet, som kan føre til veldig mye motstand.

Aldersaspektet påpekes også av en annen informant som har gjort seg erfaringer med at det kan være ulemper med å ha COS når barna begynner å bli ganske store. Informanten mener at det hos noen foreldre har ført til svært dårlig samvittighet og en følelse av at de fikk det for sent:

Det var en mamma her som sa at dette kan jeg ikke forstå, for da kommer jeg ikke til å klare å leve lenger, det var kjempevanskelig for henne. Når hun kom inn og så filmen og så på en måte hva hun ikke hadde fått til så ble det for mye for henne. Det endte med at vi måtte avslutte, for det ble nesten en retraumatisering og en skam som var veldig stor.

Selv om COS-P er et verktøy for å styrke mentalisering opplever de fleste veilederne at programmet krever en viss grunnleggende refleksjons- og mentaliseringsevne, og at de som får størst utbytte av programmet er de omsorgsgiverne som er kognitivt sterke. Informantene viser til at en del foreldre også etter lang tid i veiledning strever med å komme på eksempler med barnet sitt, og sette barnet inn i konteksten på sirkelen. De påpeker at når foreldrene ikke har denne forståelsen så er det også vanskelig å se sirkelen i hverdagen. En av veilederne beskrev det slik:

[..] det er det som er så forbanna kjedelig, som med alt annet, at de som har evne til en litt analytisk, eller en refleksjonsevne har mer utbytte av det. Mer evne til å integrere det til den praktiske hverdagen sin og gjøre oppdagelser og sånn. Så det er forholdsvis urettferdig det der. Foreldrene på senteret kan være veldig ulike i forhold til forståelse, refleksjons, mentaliseringsevne og kognitive evner.. det er veldig forskjellig kaliber, egentlig, noen gjør jo bare sånn (knipser med fingrene) og andre sliter mer med det. Men det er jo vår forbanna jobb å gjøre den utjevningen da.

Veilederne opplever at mange av foreldrene som kommer til senteret strever med mange områder i sin egen voksenfungering. Dette fører ofte til en høy grad av fokus på andre ting enn barnet. Noen foreldre klarer ofte ikke å ta inn over seg det de ser og mange strever med å se sammenhenger. En veileder forteller om foreldres vansker med å overføre fra det lille

barnet til tenåringsen sin, mens en annen informant har erfaring med at det oftest er motsatt; at utfordringen i størst grad gjelder foreldre med spedbarn. Informanten tenker at foreldre kanskje opplever det som enklere å se sirkelen når barna blir litt større og der det er flere episoder som både blir mer konkret og tydeligere.

Flere informanter påpeker at mange av brukerne av sentrene er en marginal gruppe, og at foreldrene ofte strever med egne ting fra barndom og oppvekst:

Jeg tror at kanskje de som er litt åpne, eller kanskje har sett seg selv litt fra utsiden på en måte.. hva er det med meg i historien min som kanskje kan være med på å farge hvordan jeg er som mor og far; hvordan var mine foreldre, hva vil jeg ta med meg.. og de som kanskje av ulike grunner har vært gjennom noe slik tenker jeg har et lite fortrinn med å gå inn i deler av materialet..

En av veilederne kommenterer at noen foreldre ikke greier å ta steget ut og se på sin egen oppvekst. Hun tenker at det kan handle om at de enten er veldig lojale mot sine foreldre, at de strever med å forstå eller makter å ta innover seg tidligere traumer eller at de kjenner på en skam som blir for vanskelig å snakke om:

[..] noen har ikke følelsspråk i det hele tatt, og da er det jammen ikke lett.

Selv om veilederne ser at programmet har begrensninger for noen foreldre, opplever veilederne likevel at de fleste har et visst utbytte av det. En informant uttalte:

[..] med de foreldrene vi har hatt her kan jeg tippe at en 75% nyttiggjør seg det og får en del ut av det selv om det kanskje ender med opp med en omsorgsovertakelse.

Veilederne forteller at tilbakemeldingene fra foreldre stort sett er positive, men at det alltid er en liten gruppe foreldre som gir uttrykk for at COS ikke hjelper dem. En av informantene påpeker at det gjerne er de som gir negativ tilbakemelding som strever mest eller viser motstand mot å forsøke å omsette det i praksis. Informanten trekker frem motivasjon for endring som en viktig faktor.

Betydningen av foreldrenes motivasjon

Fem av seks informanter mener at foreldrenes motivasjon i stor grad påvirker COS-P. Flere påpeker at dersom foreldrene er veldig redde og opplever at det ikke er deres valg å komme til senteret så farger det også COS-P veiledningen:

Det har innvirkning på alt. Viss de ikke er kunder for øvrig så er de ikke kunder i COS heller, og da tror jeg ikke vi gjør så stor forskjell

Informanten bruker begrepet «kunde» om de som er motivert for tilbudet, og «gjest» for de som er der fordi noen andre har bestemt det og senteret ikke greier å hjelpe dem med motivasjonen underveis. Veilederen har som mål å endre foreldrenes rolle fra gjest til kunde. Informantene forteller at hun gjerne bruker mer tid på foreldre som har lav motivasjon:

Noen foreldre forstår ikke at de kan ha nytte av kurset, eller de kan gi uttrykk for at det er nedverdige å måtte gå på foreldrekurs som om de ikke kan noen ting. Men jeg sier at kan de ikke gi det en sjanse og snu på det og tenke at mye av det faktisk er ting de får til. For han tenkte at foreldre som er på kurs ikke får til noe, og da blir jo motivasjonen deretter også. Så hos noen foreldre forsøker jeg å motivere dem med å snu på det til å bli mer bekreftende.

Flere informanter forteller at de forsøker å motivere foreldre på ulike vis. En informant opplever at hun ofte greier å «selge inn» kurset ved å fortelle at det er et program for alle foreldre, og at de ikke trenger å være i barnevernet for å få det, samt at mange foreldre synes det er givende. Informantene påpeker at det kan være svært vanskelig å hjelpe foreldre som har mye motstand og som ikke selv forstår hvorfor de må være her. En informant snakker om at de noen ganger ikke får det til:

Å ha COS med foreldre som er veldig i forsvar kan være tungt, jeg forsøker jo å motivere og lirke det inn og tenker at jeg må gi av meg selv, men det hender at vi ikke kommer så langt. [...] og jeg tenker at for noen har jeg veldig store hender og at det likevel ikke hjelper, men det er prosesser vi stort sett har avsluttet ganske fort. For det er jo viktig for oss som terapeuter å se at det er jo ikke mer enn det vi har, vi har jo det tilbudet vi har. Også må vi noen ganger si at vi kan ikke hjelpe deg.

En av informantene forteller at manglende motivasjon er en av årsakene til at senteret han jobber ved innførte en lengre kartleggingsperiode. Dersom foreldre ikke blir motiverte i løpet av kartleggingen blir det tatt opp med dem at dette ikke er riktig sted å være. Foreldre som har mye motstand og ikke virker å være mottakelige får da kanskje ikke tilbudet om å gå videre i veiledning. En annen informant tenker at noen foreldre trenger litt tid å bli trygg og at det kan gjøre at motivasjonen og forståelsen for hvorfor de er på senteret øker. Som tidligere nevnt kan være helt nødvendig å vente litt for være i stand til å ta inn. Men informanten forteller at

hun også har tenkt at de noen ganger skulle prøvd å starte opp tidligere, ettersom det kan gå lang tid før de får den riktige veiledningen;

Mens det blir litt mer hjelp til selvhjelp viss de har fått den forståelsen og tenkemåten tidligere.

En annen veileder bemerker noe av det samme, at når de først er i gang med COS så har hun inntrykk av at foreldrene synes det er «*alright*» til tross for at motivasjonen for å være på senteret er lav.

Oppsummert fremstår det tydelig at veilederne opplever COS-P som et godt hjelpemiddel i veiledningsprosessene med familiene på sentrene. Veilederne beskriver trygghetssirkelen som svært meningsfull, og som et lettfattelig men samtidig helhetlig bilde for å forstå tilknytning mellom barn og omsorgsgivere. Selv om filmmaterialet oppleves som noe gammelt og umoderne, er virkemidlene med bruk av det visuelle kombinert med at veileder og foreldre kan sitte sammen og reflektere over andre foreldre og barn faktorer som er med på å skape trygghet og fremme læring hos foreldrene. COS språket og begrepene brukes aktivt av de ansatte på sentrene, både i miljøterapien og i øvrig veiledning, noe som bidrar til å hjelpe foreldrene til å integrere sirkelen. I tillegg anser veilederne det som betydningsfullt at de kan synliggjøre for foreldrene og bidra til å overføre den nye kunnskapen til dem selv og barna deres med å bringe inn eksempler og observasjoner fra miljøet i COS-P veiledningen.

COS-P fasiliteres både i gruppe og individuelt ved ett av sentrene, mens to av sentrene har valgt å kun gi COS-P individuelt. Dette begrunnes med at familiene på sentrene er svært sårbare og at foreldrene kan ha ulike behov for individuelle tilpasninger. Veilederne som har erfaring med grupper påpeker de samme utfordringene, men opplever samtidig at når en gruppe først fungerer kan den ha god effekt på foreldrenes læring.

Selv om veilederne samlet opplever COS-P som et nyttig og godt supplement til øvrig veiledning, finnes det også erfaringer på at det kan være utfordringer. Flere veiledere erfarer at det psykoedukative materialet krever en viss evne til reflekterende funksjon eller mentalisering. Foreldre som er kognitivt svake kan ha vansker med å forstå deler av det abstrakte innholdet. Begrepet haimusikk og villedende og veiledende signaler omtales som både svært nyttig og som vanskelig å forstå for noen foreldre. Veilederne erfarer også at når foreldre på senteret har lav motivasjon for tiltaket og mangler forståelse for hvorfor de må være der, påvirker det også COS-P veiledningen. Veilederne forteller at de særlig i

begynnelsen av oppholdet jobber med foreldrenes motivasjon, men at det forventes at foreldre etter hvert endrer innstilling og får økt sin forståelse. Noen av veilederne opplever imidlertid at COS-P kan fenge foreldre selv om de ikke er motivert til å ta i mot øvrig veiledning. Til tross for at COS-P for kan bli vanskelig for noen foreldre, anser veilederne likevel at de fleste foreldrene har utbytte av programmet i en eller annen grad.

4.2 Foreldrenes erfaringer

En far etter fullført COS-P kurs:

Viss jeg på en måte skal si noe om det som virkelig har vært bra, så er det refleksjonene underveis. Det har liksom ikke bare vært at vi har sett en video også ok, nå skal du ut å bruke dette her. Jeg har blitt utfordret til å tenke på det jeg har sett når jeg er sammen med sønnen min, og knytte det både frem og tilbake egentlig, og det har vært veldig nyttig. Både liksom sånn at det begynte å forbedre kvaliteten med en gang, og at jeg så at det virka jo, det funker jo skikkelig bra.

I denne delen presenteres foreldrenes erfaringer, tanker og opplevelser med COS-P inne på et senter. Foreldrenes svar er delt inn i tre hoveddeler; Del 1: COS-P veiledning på foreldre-barn senter. Del 2: Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig. Del 3: Endringsprosessen.

4.2.1 COS-P veiledning på foreldre-barn senter

Foreldrenes motivasjon til tiltaket senter for foreldre og barn

Foreldrene beskriver sin motivasjon ved innflytting på senteret veldig forskjellig. Mens en forelder var svært negativ og viste sterk motstand tok en annen selv initiativ og ønsket seg inn i tiltaket. Flere beskriver at de visste at de trengte hjelp men at de var skeptiske til å flytte inn på et senter, og at de kjente seg usikre og redde. Foreldrene gir uttrykk for å være samstemte i at redsel og usikkerhet kan gjøre det vanskelig å ta i mot hjelp og åpne opp for å lære.

Moren som hadde sterkest motstand mot å flytte på senteret forteller at hun ikke fikk tid til å forberede seg før hun måtte inn:

.. jeg fikk jo helt panikk, jeg begynte å gråte og motivasjonen min var helt på bunn da for jeg hadde ikke fått forberedt meg noen verdens ting. Måtte flytte fra leiligheten, fra katten og enda et nytt sted for gutten min..

Moren forteller at den brå starten på tiltaket påvirket henne lenge etter at hun flyttet inn og at den manglende motivasjonen førte til en opplevelse av at alle var i mot henne og at hun måtte kjempe mot systemet. Hun følte ikke at hun hadde noe på senteret å gjøre og dermed ble det vanskelig å skulle ta inn veiledningen. Endringen kom etter en tid:

Etter et par måneder sa de at de ikke så noe forskjell på måten jeg taklet ting og sånn, i forhold til sønnen min, men så begynte det å skje noe.. en endring, og det kom fordi jeg liksom hadde falt mer til ro der inne da.. Og da så de også at det begynte å skje en endring hos meg. Så.. motivasjonen gikk opp etter hvert, og da lærte jeg mer.

En annen forelder forteller at hun opplevde behov for hjelp, men hun syntes det var vanskelig å samarbeide med barnevernet ettersom hun var svært utrygg. I tillegg gav familien hennes uttrykk for å være veldig negative til barnevernet og senteret som tiltak. Også denne moren beskriver at motivasjonen endret seg, da med bakgrunn i at hun ble tryggere på senteret og de som jobbet der. På grunn av morens utrygghet startet de ikke med COS-P før det hadde gått flere uker av oppholdet.

Et foreldrepar var også usikre på det å skulle flytte inn på foreldre barn senteret. De forklarer usikkerheten sin ved at de ikke visste noe om senteret foruten det de kunne lese på internett – noe som var entydig negativt. Etter å være på besøk og fått informasjon takket de ja.

Foreldrene var imidlertid nokså redde ettersom de tidligere hadde mistet omsorgen for et barn, og de kjente på blandete følelser ovenfor barnevernets hjelperolle. Foreldrene opplevde likevel å være motiverte og tenkte at nå ville de få god nok hjelp som også var på deres premisser:

Vi trivdes raskt veldig godt vi, og opplevde å få god hjelp til ting som vi kanskje hadde lurt på med det eldste barnet vårt også. Denne gangen bad vi om hjelp selv i stedet for at hjelpa ble påtvunget oss.

Forelderen som selv bad om å få senteret som tiltak beskriver at hun kjente seg heldig som ble sett og hørt for sitt behov for hjelp. Moren forteller at hun imidlertid opplevde mye redsel fra de andre familiene på senteret:

Jeg tenker at når folke er så redde og ikke ønsker å være der, da tar lengre tid å åpne seg og «finne feilen» også.

COS sammen med annen veiledning

Samtlige foreldre forteller at COS språket og tankegangen ble tatt med inn i andre former for veiledning. Foreldrene trekker frem at personalet var flinke til å bruke COS inn i miljøet og i situasjonsveiledning. En mor forteller at det både kunne være inne og ute og mens barnet for eksempel lekte på lekeplassen kunne de snakke sammen om hvor barnet var på sirkelen og hva slags behov hun hadde. En annen mor sa:

Det var slik de snakket; Nå har han ikke fylt koppen sin eller nå tror jeg du må fylle koppen hans, og kanskje han trenger en time in eller at de gav tilbakemelding på at måten jeg møtte behovet hans på var bra osv.

Foreldre forteller at de opplevde at COS passet godt sammen med behandlingsmetoden de bruker på senteret, og at personalet i tillegg til å bruke det i veiledning snakket COS språket også i andre settinger som i evalueringsmøter, samtaler og i hverdagen. En mor beskriver at hun opplevde at ting hang sammen på en god måte:

Det er jo det som er så bra med å være her også, fordi her så skal man på en måte etablere nye mønster og rive i stykker de gamle, og det å gjøre det sammen med et team som står der og backer deg og heier og da samtidig få COS veiledning og se liksom hvordan teorien henger sammen med det man gjør, det var veldig bra.

Foreldreparet opplevde imidlertid at summen av alle tiltakene på senteret innimellom kunne bli litt for stor. I tillegg til COS og annen veiledning var det andre avtaler, samtaler og møter. De savnet kanskje enda mer tid til å få bearbeide og øve på å bruke det de lærte før de hoppet over på neste avtale:

Kanskje kunne vi brukt enda lengre tid på COS`en. Repetert enda mer og fått mer tid til å la det synke inn. Det var ikke det at vi hadde så mange avtaler per dag, men vi så at enkelte andre hadde det. Det var møter for seg selv, møter for ungene, også var det kanskje fellesmøter og alt det andre utenom.

Betydningen av relasjon til veileder

I intervjuene ble foreldrene spurt om relasjonen til COS-P veilederen og i hvilken grad de opplevde det som betydningsfullt for deres egen prosess på senteret. Samtlige av foreldrene

formidler at relasjonen til COS-P veilederen hadde fra relativt stor til svært stor betydning for prosessen. Flere foreldre beskriver at relasjonen hjalp dem å bli trygg nok til å kunne ta i mot veiledning og til å lære. Flere av foreldrene påpeker at de ikke tror de ville vært i stand til å ta i mot veiledning av for eksempel saksbehandleren de hadde i barneverntjenesten. En av foreldrene forteller:

Hadde jeg hatt henne (saksbehandleren) som veileder så hadde det ikke gått like bra, hun hadde jeg ikke noe godt forhold til. Mens de på senteret hadde jeg et godt forhold til, og da var det lettere å ta til seg det de sa. [...] Jeg følte jeg rakk å bli kjent og bli trygg før vi startet på COS.

En mor forteller at hun var svært redd når hun kom inn på senteret. Moren hadde tidligere mistet omsorgen for flere barn, samt at hun hadde hørt mye negativt om det å bo på et foreldre-barn senter. Hun forteller at hun kjente en sterk redsel første gang hun traff familiekontakten sin, men at hun forsøkte å skjule det. Første gangen hun hadde COS-P var hun fortsatt usikker på familiekontakten, men etter hvert opplevde hun at familiekontakten i veiledningen jobbet iherdig for å få henne til å forstå trykksirkelen:

Jeg ble mindre redd etter hvert som jeg forstod at hun (veileder/familiekontakt) jobbet hardt for å prøve å lære meg. Når jeg ikke forsto så prøvde hun igjen og igjen å vise meg med hele seg. Dette gjorde at jeg forsto at hun ville mitt beste, derfor ble jeg tryggere på henne.

Denne moren snakker om betydningen av at senteret var «hender» for henne mens hun lærer seg å være hender for barnet sitt. Moren forteller at hun hadde mange negative relasjonserfaringer som gjorde at hun hadde liten tro på seg selv. Det var først når hun ble trygg nok på menneskene på senteret at endringsprosessen kunne starte. Her beskriver hun hvordan senteret hjalp henne til å bli tryggere på seg selv:

.. Gjennom COS på familiesenteret lærte jeg å være hender for jenta mi, ikke sant, og familiesenteret var to større hender for meg. Nå prøver vi å gå alene. Det var vanskelig først, når de tok tilbake de store hendene litt etter litt. [...] Før når jeg gjorde noe feil så ramlet jeg rett ned, men nå kan jeg fortsette å gå selv om det av og til blir feil.

Foreldrepåret vektlegger betydningen av at det var de samme personene gjennom hele COS-P kurset. Både på grunn av kontinuiteten, men også med tanke på utviklingen av et tillitsforhold. Foreldrene opplevde å bli godt kjent med veilederne sine, det var folk de stolte på, og som de ble trygge nok til å kunne ta opp vanskelige ting med. Alle foreldrene forteller

at minst en av COS- veilederene deres var en fra nærteamet rundt familien. Det fremstilles av foreldrene som positivt med tanke på at nærteamet kjenner familien og bakgrunnen deres best.

En forelder nevner også betydningen av kjemi med veilederen. Han opplevde å ha en svært god dialog ved veilederen sin, noe som gjorde det lettere å reflektere over det som ble sagt:

Vi fikk en veldig bra diskusjonskjemi da, men jeg vet ikke helt hva det kom av.

En annen forelder tar også opp betydningen av kjemi, men for henne ble det mindre viktig i selve COS veiledningen. Denne moren forteller at hun etter en stund byttet team fordi hun opplevde å ha dårlig kjemi med familiekontakten sin, noe hun opplevde gikk ut over sin egen endringsprosess

Det ble bare negativt for jeg følte..ja.. det var ikke så god kjemi da. Det var noe som kræsjet.

Mor forteller at hun likevel fortsatt å være en av COS veilederene hennes, og at det var greit ettersom det bare var en gang i uka:

Det var ikke sånn at jeg hatet henne liksom.. men.. siden det var et kurs så følte jeg liksom at det ikke var sånn at jeg ble uglesett hele tiden, og at noen fulgte med på meg.. for det var et kurs, jeg tok i mot råd, jeg fortalte hva jeg brukte i hverdagen om det, så det gikk greit sånn sett for meg.. Men jeg tror relasjonen til veilederen har stor betydning for hva man tør å si.

En av foreldrene forteller at hun hadde mottatt COS-P tidligere, men at hun den gang ikke opplevde å få tilstrekkelig utbytte av kurset. Moren tilskriver noe av årsaken til hennes lave utbytte på manglende relasjon til veilederne. Dette opplevde moren som annerledes ved senteret:

De som jobber her er veldig, veldig dyktige folk og de byr så på seg selv, og kommer med eksempler på sine egne erfaringer.. så har de en unik evne til å ufarliggjøre og åpne det da, og det er klart når man kjenner noen godt så er det lettere å ta til seg læring og.. ja, faktisk å gå inn i seg selv og tørre å være mer åpen da.

COS-P på senter versus COS-P på helsestasjonen

Foreldrene ble spurt om de kan se for seg hvordan det ville vært å få COS-P utenfor senteret, for eksempel i gruppe på helsestasjonen. To av informantene hadde erfaring med det fra tidligere. Samtlige informanter gir uttrykk for at de tenker de ville fått mindre utbytte av det. En av mødrene som hadde COS-P gjennom helsestasjonen når barnet var halvannet år svarer:

Jeg tenkte da at det kanskje ikke var så relevant siden hun var så liten, jeg så for meg at dette ville være mer aktuelt i fremtiden, også tenkte jeg at løpet var kjørt for det som hadde skjedd når hun var baby.

Mor tror kanskje ikke at hun greide å relatere det til seg selv og sitt barn slik situasjonen var da. Hun var mest opptatt av å finne ut hva som var galt med barnet sitt. Det mor husket best fra første gang, var å være sammen med på sirkel; å tåle å være sammen med barnet i følelsen. I ettertid har mor sett at hun misforstod hva det innebar:

Jeg gikk jo ned på sirkel sammen med henne og jeg ble egentlig på samme nivå som henne, og det er jo ikke bra.

Mor sier videre:

Når jeg fikk COS her så var det jo med noen som kjente meg veldig godt og visste hva slags svakheter jeg hadde og hvilke styrker hadde, slik at det ble litt sånn.. ehm.. det gav mer verdi da, fordi at man fikk så mange gode eksempler som man kunne henge på knagger. Det ble veldig tydelig.

Dette samsvarer med flere andre foreldre som vektlegger betydningen av at veilederne på senteret kjenner familien og familiens bakgrunn og relasjoner godt. I tillegg trekkes det frem som positivt at veilederne så samspeillet mellom foreldre og barn og dermed kunne knytte teorien til situasjoner i egen familie og foreldrenes egne opplevelser. Slik ble veiledningen mer konkret for foreldrene.

Den andre forelderen som har hatt COS tidligere forteller at hun opplevde de to kursene veldig annerledes. Hun tenker noe handler om at det var tydeligere rammer og forventninger på senteret:

Jeg tok det nok ikke like seriøst.. Jeg tenkte kanskje at det ikke var så viktig da, siden det på en måte hadde vært frivillig.. det er ikke noen som ser oss sammen, følger med hvor mye man tar til seg og sånn da.. Og jeg føler jeg har lært mye mer her enn det jeg gjorde på helsestasjonen. Jeg husker nesten ikke noe fra den første gangen, mens nå husker jeg det meste. .

En far beskriver at han tenker at COS-P på et senter er bra for å få det «skikkelig inn»:

Det kan jo være at du kommer på helsestasjonen da en time før du skal på jobb og da har du kanskje ikke fokus på det som blir sagt i veiledningen, mens på senteret har du fullt fokus på opplegget, for da er du der hele tiden.

Til tross for at informantene i ettertid tenker senteret var riktig tiltak for dem, og at de ikke kan se for seg at de hadde fått like stort utbytte av COS-P utenfor senteret, sier samtlige syv foreldre at COS-P er noe alle foreldre burde fått. Flere tar til orde for at de mener det burde være obligatorisk å gjennomgå kurset før man får barn.

4.2.2 Hva ved veiledningsprogrammet oppleves som nyttig

Synspunkter på materialet

Foreldrene ble spurt om de hadde noen synspunkter på materialet som brukes i COS-P. Svarene var blandede. Noen opplevde filmene som nyttige, med gode eksempler og som lette å relatere seg til. En mor forteller:

..da så man andre som gjorde feil, også gjorde de ting riktig etterpå, så så man jo da forskjellene, og tenkte at, selvfølgelig liksom!

Informanten ser ikke for seg at COS hadde vært det samme uten filmene, hun påpeker at det hadde ikke fenget like mye om det bare var noen veiledere som pratet. En annen informant forteller at det var svært nyttig for henne å se på samspillseksemplene av andre familier. Denne moren ønsket ikke å ta egne filmopptak av seg og barnet sitt til bruk i veiledning, og hun strevde med å legge merke til når det skjedde noe mellom dem i samspillet. Ved å se på COS filmene fikk hun trene opp egen sensitivitet, og hun opplevde å bli god til å legge merke til detaljer i samspillet.

Foreldreparet opplevde imidlertid at videoeksemplene kunne være vanskelig å relatere til sitt barn, som da var spedbarn. Foreldrene kunne tenkt seg flere kapitler med spedbarn eller at spedbarns kapitlet hadde kommet tidligere:

Jeg syntes det var mindre nyttig å se unger som både kunne gå, springe og hadde fullt utviklet språk når vi da hadde ei som var 2-3 måneder. [...] Og når bare ett av dem (kapitlene) er om spedbarn og det kommer ganske langt uti, så er du allerede.. kanskje en smule skeptisk på om dette er noe for meg i hele tatt.

Foreldrene opplevde også filmene som litt forenklete, i form av at det ikke var så mange eksempler på utfordrende situasjoner der barnet er nede på sirkel:

Det var ikke så mye gråt på ungene og sånne ting. Det var mye prating og barna var store nok til å forstå slik at foreldrene kunne forklare for dem... for i videoene så gikk det som smurt hele veien. Så viss foreldre kommer opp i situasjoner som ikke går så bra, også prøver man det der også går ikke det heller, da mister man jo litt trua.

Flere av foreldrene kommenterte at de syntes filmene var noe umoderne og gamle, de poengterte at noen av filmsnittene måtte være fra tiden de selv var små. En informant trakk frem at det burde vært en innledning eller innramming i forkant som sa noe om at familiene på skjermen er familier som har slitt med det samme som de selv gjør. Informanten, som hadde hatt COS-P tidligere, forteller at hun første gang ikke fikk med seg at det var filmklipp som viste før og etter COS, for å se endringer i barnet og i forelderen. Hun forteller at det ble lettere å sette seg inn i familienes situasjon, og relatere det til egne utfordringer, når veilederen opplyste om det:

Når jeg fikk vite det på gang nr. 2 så kjente jeg meg veldig igjen, jeg hadde jo opplevd akkurat de samme endringene i mitt samspill med mitt barn.

Foreldrene gir også blandede tilbakemeldinger på utdelingsarkene. Mens noen synes arkene er greie og nyttige å se på i ettertid, legger andre mindre vekt på betydningen av arkene:

Jeg følte jeg liksom bare fikk de også var det liksom ikke noe mer.. fylte kanskje ut et par.. men jeg følte ikke at de arkene var så viktige.

Begrepenes betydning

Foreldrene ble spurt om forholdet de hadde til de mest sentrale begrepene i COS-P. Det ble poengtert at formålet ikke var å få et «riktig» svar, men å finne ut av om i hvilken grad foreldrene opplevde begrepene som relevante og nyttige for dem.

Trygghetssirkelen

Samtlige foreldre beskriver sirkelen og delene; oppe, nede, trygg base og trygg havn som et nyttig verktøy for å forstå barnet sitt. Et foreldrepar trekker frem at trygg/base trygg havn var noe av det viktigste for dem:

[..] det å vite at ungene kan forlate oss eller basen da når de er trygge og at de kan komme tilbake til oss når de er utrygge og få den trøsten de trenger slik at det blir klare for å utforske igjen.

En av foreldrene med spedbarn opplevde imidlertid at det tok litt tid før hun forstod sirkelen. Moren så først for seg at barnet bokstavelig talt skulle gå ut døren og komme inn igjen, og hun skjønnte ikke hvordan det kunne være mulig for et barn som ikke kunne gå. Videre var det vanskelig for henne å helt forstå forskjellen på når barnet så bort for å ta pause og når det så bort for å gå ut på sirkelen.

De fleste foreldrene forteller at de opplever sirkelen som logisk og betegnet at de under kurset fikk en aha opplevelse; ting de hadde tenkt på ble nå satt ord på og visualisert:

Det ramler noen brikker på plass når man ser det og forstår at det er jo sånn det er på en måte..

En far får beskrive hvordan han ser for å være sammen med spedbarnet sitt på sirkelen:

For eksempel at han ligger på gulvet på matta også er jeg med, ikke sant, også har vi en dialog på en måte, eller at han trenger litt støtte i leken underveis, også vet jeg liksom hvor mye støtte jeg må gi for at jeg ikke skal gi for mye, at jeg leker for han og ikke lar han utvikle seg, og ikke for lite.. så er jeg der hele tiden. Det er ikke sånn at viss han ser bort så er kontakten ferdig, da vet jeg at nå prøver han å regulere seg selv eller akkurat nå så skal han gjøre noe annet også kommer han tilbake til meg på en måte. Han er ute og utforsker alene også kommer han tilbake til meg. Og etter hvert så kommer han til å ha behov for å få påfyll i følelseskoppen sin og da tar jeg han opp på fanget og holder han litt, og fyller opp og sånn også kan vi liksom begynne på nytt igjen. Så det har på en måte gjort at jeg kan være forut på veldig mange ting.

En annen forelder beskriver hvordan hun ser sirkelen hos barnet etter hvert som han har blitt eldre:

Jeg ser sirkelen enda liksom.. ikke like mye nå når han er eldre, men jeg ser det fortsatt i forskjellige grader. Viss vi er ute blant folk, for eksempel på lekeland og han får lov til å gå for seg selv, så kommer han innimellom til meg bare for å.. ikke gjøre noe men bare sier hei også går han igjen. Bare for å vite at jeg tar han i mot. Og viss det har skjedd noe, han gråter eller har slått seg så kommer han til meg med en gang.

Følelseskoppen

Følelseskoppen eller «å fylle koppen» blir beskrevet som lett å forstå og lett å bruke. En mor forteller at for henne var det spesielt godt å få et navn og en forståelse på et behov hun merket barnet hadde. Moren forteller at hun også bruker begrepet når hun er sammen med andre:

Jeg forklarer det til venner og sånn også at nå har han ikke fylt opp koppen sin så nå er han litt sutrete, eller at han trenger mer kos.

En annen informant forteller imidlertid om at selv om hun forstår begrepet og vet at det er viktig ikke er naturlig for henne å bruke akkurat de ordene. Informanten viser til at mens hun fikk kurset på senteret opplevde det som rart å høre medbeboere si til barnet sitt at «nå skal vi fylle koppen». Informanten forteller at for de andre virket det helt naturlig, men ikke for henne.

Haimusikk:

Alle informantene mener de har en forståelse av hva det er, men to av foreldrene gir uttrykk for at de ikke har kjent på haimusikk ovenfor barnet sitt. En far trekker frem eksempler på at han har kjent på en redsel når barnet har ramlet og slått seg, men reflekterer rundt at det er en naturlig ting å bli redd for og derfor ikke er haimusikk. Far kommenterer:

Den haimusikken får litt for mye fokus for min del. Jeg hadde ikke opplevd det mens vi var på senteret, og har heller ikke opplevd det etterpå. Den vil kanskje komme, men da vil vi være klar over det.

En mor forklarer hvordan bruken av ulike typer musikk på filmen hjalp henne å kjenne hvor stor forskjell man kan oppleve eller kjenne en situasjon avhengig av hva slags bakgrunn eller bagasje man har. Mens en annen far hadde sett filmen haisommer og relaterte det til den første gang han hørte begrepet. Faren beskriver sin bevissthet rundt haimusikk slik:

For eksempel når sønnen min gråt da så kunne jeg tenke at nå hjelper jeg ikke sønnen min, nå kommer folk til å tenke at jeg er en dårlig pappa. Mens nå så er det sånn at ok, han er trøtt eller han har et behov og hvordan kan jeg dekke det behovet på en måte. Og det å liksom vite at det er mine følelser da som.. det er det som er nå, det er det jeg føler, jeg tror ikke andre foreldre tenker at jeg er dårlig, det er det jeg som gjør».

Når faren ble bevisst på sin haimusikk kunne han tenke at det han gjorde var godt nok, han forsøkte å hjelpe sønnen sin og var trygg på at han skulle kunne dekke behovene hans, noe sønnen ville merke.

For en av mødrene i intervjuene var haimusikk det begrepet som traff henne best og noe hun opplevde som en svært stor begrensning i hennes rolle som forelder. Moren beskriver hvordan haimusikken påvirket store deler av hverdagen for henne selv og barnet:

Det begrenset oss begge. Jeg hadde så mye haimusikk at jeg til slutt endte opp med å bare være hjemme, fordi at da slapp jeg på en måte å kjenne på den haimusikken.. jeg kjente jo den hjemme også men da kunne jeg lettere tilpasse situasjonene slik at jeg slapp å kjenne på den.

Villedende og veiledende signal

Foreldrene er delte i sine synspunkt på dette begrepet. Mens tre av foreldrene ikke husker eller tenker at det har vært relevant for dem, beskriver to foreldre det som veldig relevant. En av foreldrene forklarer at han tenker mest på litt større barn, men tror at det også kan vise seg hos babyer. Informanten ser for seg feilsignal slik:

Viss du som forelder er veldig engstelig og når barnet ditt vil ut og leke og du liksom blir sånn åh, det er så vanskelig å være atskilt fra deg eller sier at du må være forsiktig nå, da vil på en måte barnet trekke mot deg igjen da for å dekke dine behov og ikke andre veien. Så barnet blir litt sånn utrygg og engstelig og kommer tilbake igjen, mens det det egentlig ville var å utforske.

En annen informant la heller ikke merke til feilsignal hos barnet sitt som var lite mens de var på senteret. Hun forteller imidlertid at hun har sett det nå når barnet har blitt litt eldre:

Viss hun er i en ekkel situasjon, for eksempel ved besøk hos noen der hun ikke er trygg, der kan hun overdrive og flire og virke glad mens hun egentlig er usikker.

Mor tenker at det for andre kan virke som hun har det kjempeartig, mens hun egentlig er utrygg.

En annen mor forteller at det å lære om feilsignaler hjalp henne å se barnet sitt på en ny måte:

Jeg har ikke klart å se signalene hun har sendt meg. Jeg har hele tiden tenkt at hun er veldig sånn.. hvordan skal jeg si det.. hun er en sånn person som når jeg slipper henne i et rom da så bare forsvinner hun, og hun virker veldig sånn sikker på seg selv.

Mor beskriver hvordan hun oppfatter at de fleste andre barn gjerne sitter på fanget til foreldrene en stund før de blir varme nok i trøya til å leke, mens hennes barn løp av gårde, noe som ble oppfattet som trivselsatferd.

Så det å klare å se at når hun girer seg opp så er det et signal på at hun er utrygg og at hun trenger meg der selv om hun ikke klarer selv å identifisere det da. Så det å på en måte være tett på og være den trygge havnen da når hun viser disse feilsignalene, det har vært veldig viktig.. og på en måte selve nøkkelen til vår utfordring da, at jeg klarte å lese og forstå hva hun egentlig trengte.

Mor forteller at hun opplevde store endringer hos barnet sitt når hun ble mer sensitiv for at barnet kunne sende ut villedende signaler på utforskningsatferd. Hun beskriver at hun opplevde å få et nytt barn ved at hun selv var mer nær og vise at hun tok henne i mot når hun hadde behov for det.

Brudd og reparasjon

De fleste foreldrene gir uttrykk for å ha tilegnet seg en forståelse av at reparasjon i relasjoner er viktig. En av foreldrene beskriver hvordan hun bruker reparasjon:

Viss jeg har snakket litt høyt til han eller sagt noe som jeg ikke skulle sagt eller misforstått han eller noe, så si jeg unnskyld etterpå, snakker om det som skjedde og reparerer mellom oss. Jeg kan si at det var dumt av meg, og jeg forteller han at jeg skjønner dersom han ble lei seg nå.

Moren opplever at det er bedre å kunne sitte der sammen og snakke om det som skjedde i stedet for at barnet blir værende alene. Hun viser til at dette er det motsatte av «time out», som hun tenker mange har sett på Supernanny og andre lignende program.

Selv om barnet hans enda er et spedbarn synes en far at tanken om reparasjon med barnet er viktig. Han sammenligner det med voksne relasjoner hvor man ofte forventer at man skal ordne opp seg i mellom:

..ikke bare «nå var det litt sånn, men nå gjør vi noe gøy i stedet», så er det veid opp liksom. For det er ikke sånn at det gode balanserer ut det dårlige, du må på en måte ordne opp i det som har skjedd da.

Større, sterkere, klokere, god.

Foreldrene ble ikke spurt direkte om dette begrepet, men en mor forteller at betydningen av denne setningen og balansen mellom de ulike egenskapene var noe av det viktigste hun lærte i COS-P:

Jeg lærte å sette grenser for barn på en god måte, ved det å være større, sterkere, klokere og god. Det er ikke bra å være større og sterkere uten å være klokere og god, og viss vi bare er

klokere og god uten å være større og sterkere så er det heller ikke bra for barnet. Vi må gå med alle fire sammen, på en flat og trygg vei.

Foreldrene ble også spurt om de bruker noen av COS begrepene i dag. Tre av syv foreldre forteller at de ikke bruker noen av begrepene i dag, men at de visuelt ser for seg sirkelen når de er sammen med barna. En av dem brukte begrepene rett etter hjemflytting, men forteller at de forsvant etter hvert.

4.2.3 Endringsprosessen

Bevisstgjøring av egne styrker og sårbarheter

Flere foreldre forteller om opplevelsen av dårlig samvittighet, både i forkant av intervensjonen og underveis som bevisstheten rundt sin egen rolle som omsorgsgiver økte. En mor forteller at hun slet med dårlig samvittighet før de kom inn på senteret og før de startet COS. Hun forteller om konflikter med faren til barnet, som hun fortsatt var sammen med:

Etter at jeg startet med COS-P sov jeg nesten ikke i hele tatt [...] jeg hadde så dårlig samvittighet når jeg begynte å forstå hvordan dette påvirket barnet mitt. [...] Jeg sa ikke noe om det til de ansatte på senteret. På filmen nevnte de jo noe om at vi ikke skulle lære dette for å få dårlig samvittighet, men det fikk jeg jo likevel.

For en av foreldrene førte imidlertid bevisstgjøringen til at den dårlige samvittigheten ble mindre:

Jeg er liksom mer trygg på hva jeg skal gjøre da, jeg ser hva jeg gjør riktig og tenker liksom mer positivt på det jeg gjør da.. og å ikke ha så veldig mye dårlig samvittighet, som alle foreldre har da, det er noe jeg har veldig mye mindre av etter at jeg fikk COS.

Denne moren fikk gjennom COS en bekreftelse på at mye av det hun allerede gjorde var med på å trygge barnet hennes, men nå fikk hun i tillegg en økt forståelse for hvorfor samt at hun fikk et språk på det.

En far forteller at den største oppdagelsen for han inne på senteret var at han fant ut at han hadde ADHD. Far forteller at det ble som natt og dag for han da han begynte på medisin og ble bevisst på at han måtte roe ned sammen med barna sine.

Flere foreldre nevner at de gjennom veiledningen har blitt bedre kjent med seg selv og fått en dypere innsikt i sine styrker og svakheter som foreldre. Som beskrevet tidligere opplever flere

av foreldrene at bevisstgjøring rundt egen haimusikk har vært viktig for deres endringsprosess. En mor forteller:

Å bli bevisst på hva som er spesielt vanskelig for meg og at det kan påvirke henne (barnet) og at det kan gjøre at jeg ikke får det til, eller gjør mitt beste da, det har vært kjempenyttig. Når det blir vanskelig så må jeg prøve å roe meg selv før jeg klarer å roe ned henne.

En av foreldrene omtaler det som en «reality-check» etter å ha sett på filmene hvor skuespillerne viser eksempler på insensitive foreldre eller andre måter viser hvordan barna ikke blir møtt på sirkelen:

[..] for de tar deg jo på kornet, så det er liksom det å faktisk tørre da å kjenne på at det her har jo jeg også gjort..

Moren beskriver hvordan hun turte å erkjenne både for seg selv og for veilederne de mangler og svakheter hun hadde i sin omsorgsutøvelse. Hun visste at hun måtte orke å kjenne på det som var vanskelig for at det skulle kunne skje en endring. For mor ble dette en prosess der hun måtte bearbeide mye dårlig samvittighet og en følelse av å ikke lykkes i foreldrerollen:

Jeg pleier å si at jeg er god på alt unntagen å være mamma, som skal være den enkleste oppgaven i verden liksom, men det er jo ikke det..

Moren forteller videre om at bevisstgjøringen også handlet om å reflektere over hvorfor man selv er som man er, og at det var en krevende prosess å skulle evaluere og se på svakhetene til de menneskene man er mest glad i:

De ble en bevisstgjøring på min egen oppvekst og hvilke følelser som har vært lov og hvilke som ikke har vært lov, og hvordan på en måte mamma har håndtert foreldrerollen.. og hvordan man bruker mye av det man egentlig ikke hadde så lyst til å ta med seg, men som man havner tilbake på fordi det er det man kan da.. Det å se på hva som kunne vært annerledes i min egen oppvekst var kanskje det vondeste.

Opplevelsen av en ny forståelse av barnet

Nesten alle foreldrene gir uttrykk for at COS har hjulpet dem til å lettere se og forstå barnas behov. En av foreldrene forteller i tillegg at COS har fått henne til å se barnet sitt på en helt annen måte. Moren beskriver at hun opplevde barnet som annerledes fra hun var liten, hun ville ikke sitte i fanget, hun var motorisk sterk og krøp tidlig bort. Hun skilte seg også ut i barnehagen ved at hun viste mye frustrasjon og slo de andre barna. I følge moren tenkte alle at

det måtte være noe medfødt med dette barnet, og både hun og BUP mente at jenta kunne ha ADHD. Under tiltaket på senteret, blant annet ved hjelp av COS-P, forteller mor at det var som om hun fikk nye briller. Mens hun tidligere lette etter feil hos barnet ble søkelyset nå satt på hennes omsorgsutøvelse:

Mens vi bodde her og gjennom COS så skjønte jeg det at du lager dine egne barn på en måte, og hun er jo et speilbilde av meg og jo mer trygghet hun får og jo tydeligere jeg er, og jo mer rakrygget jeg er i beslutningene vi tar, jo bedre oppfører hun seg også».

Mor beskriver at hun har fått et nytt barn ved å bruke trygghetssirkelen og ser med nye øyne på barnet sitt:

jeg tenker hun er et normalt barn som trenger akkurat det samme, eller som skal ha akkurat de samme forutsetningene som alle andre og bli behandlet likt, som en normal 5-6 åring. Og når hun gjør det, så blir hun det også.

Opplevelse av egen utvikling som omsorgsperson og endring i omsorgsutøvelse

Alle foreldrene formidlet en opplevelse av at de hadde økt sin omsorgskompetanse ovenfor barnet sitt. I tillegg til å se sine egne barns behov bedre trekker flere av foreldrene frem at de også tenker sirkelen i møte med andre barn. En far beskriver at han har sirkelen i hodet hele tiden:

Jeg ser det ofte på jobb også når foreldre har med seg ungene sine. Jeg legger merke til når foreldrene ikke møter ungene.. Spesielt legger jeg merke til foreldre som stresser rundt og som ikke oppfatter barnas signaler i hele tatt, verken oppe eller nede på sirkel.

En mor forteller om hvordan hun også observerer barnet sitt i møte med andre:

Jeg er mer bevisst på hva jeg ser etter. Sånn som når vi er sammen med andre folk også, så ser jeg mer på hvordan de er mot barnet mitt også, og hennes reaksjoner og hvordan de tolker henne. Det at jeg ser henne bedre gjør at jeg også kan møte henne bedre i alle situasjoner.

Moren forteller at selv om det fortsatt kan oppstå vanskelige situasjoner så opplever hun relasjonen til barnet sitt i dag som god.

En annen mor forteller om en stor usikkerhet i foreldrerollen og hvordan senteret lærte henne at det er lov til å sette grenser for barn, og at COS viste henne hvordan hun skulle balansere

dette. Moren forteller om dårlige erfaringer med tidligere partnere som hadde skremt henne fra å sette grenser for barna. Når barna ble større og protestene kraftigere trakk hun seg og ble liten:

Gjennom COS-P lærte jeg hvordan barnet kan bli trygg sammen med meg. [...] Barn trenger en mamma som kan hjelpe dem til å føle seg trygg og da må de ha en mamma som de kan tro på. Da kan jeg ikke selv være redd.

Flere foreldre beskriver at COS-P har gjort dem i bedre stand til å håndtere sterke følelser hos barnet sitt. En mor forteller at hun har forstått at atferden til gutten sin er et følelsesuttrykk for noe han kjenner inni seg:

Han er ikke umulig bare fordi han vil være umulig.. det er jo noe bak, og da må man finne ut årsaken. Kanskje han ikke har fylt opp koppen, at han ikke har fått nok kjærlighet den dagen, at han trenger mer oppmerksomhet eller at det er noe han prøver å fortelle.

Hun påpeker at COS-P ikke har vært fasiten på alt men hun tenker at det har vært en hjelp til å se ting bedre, forstå barnet bedre, være roligere og takle sinneutbrudd på en annen måte. Moren opplever å ha en god relasjon til gutten sin i dag og forteller at han alltid kommer til henne når han blir utrygg, dersom han har muligheten:

Han strever fortsatt litt på skolen og i andre sosiale sammenhenger, men viss jeg er der så går det 80% bedre. Jeg føler at vi har det veldig bra, det er meg han forteller ting, og han kan fortelle i fortrolighet viss han har gjort noe han angrer på, for eksempel sparket eller slått noen. Han forteller meg alltid hva som har skjedd, og jeg prater rolig med han om det og sier til han at jeg ikke blir sint. Det kan hende jeg blir skuffa og sier at det er ikke riktig å gjøre, men jeg blir ikke sint på han, for det er fint å være ærlig.

Betydningen av å føle seg tryggere i omsorgsrollen går igjen hos flere av foreldrene. Et foreldrepar trekker frem at de ikke bare lærte å se sirkelen og møte datterens behov, men at de også fikk økt selvinnsikt og lærte mye om seg selv og betydningen av å føle seg trygg på at de var gode nok foreldre:

Vi ble mer obs på hva vi gjør i situasjoner.. hva vi skal gjøre for å møte henne. Vi lærte rett og slett hvordan vi skal sette oss selv til side og være gode nok foreldre for henne. For det beste hun kan få er foreldre som vet hva de gjør og som er trygg på seg selv.

Foreldrene opplever at de har en trygg relasjon til barnet sitt i dag:

Hun er veldig utforskende nå, er nysgjerrig og vil lære, hun er smart. Hun vet at vi er der og stiller opp for henne. Hun viser med ulike tegn at hun trenger oss nærmere, for eksempel viss hun vil roe ned litt og hun trenger kos, så da får hun det. Også kan vi også se det på henne før hun signaliserer bevisst til oss også, at hun trenger påfyll på den koppen da, og da går vi bort til henne før det blir for galt.

En far trekker også frem at det han opplevde som mest nyttig med COS-P var at det hjalp han å bli tryggere i omsorgsutøvelsen. Mens han og familien var på senteret ble det brudd med barnets mor og far flyttet ut av tiltaket. Far opplevde den første tiden etter bruddet som vanskelig, både på grunn av situasjonen og fordi han hadde mer begrenset tid med sønnen. I tillegg hadde barnet en periode hvor han gråt mye under samværene. Far forteller at han var usikker på om han tolket barnet sitt riktig og om han gjorde det riktige for å hjelpe han.

Han hadde liksom sånne perioder hvor han gråt og gråt, også gikk jeg en tur med han også sovnet han. Da var jeg veldig usikker på om han sovnet fordi han skrek seg sliten. Men gjennom veiledning så skjønnte jeg at han faktisk var trøtt, at det var derfor han skrek, så fikk jeg på en måte den styrken da til å stå i det.. [...] altså jeg fikk styrken til å sette hans behov for å sove, som jeg tenkte at han hadde, fremfor mitt behov for å løfte han opp og trøste han.

I tillegg til at COS-P gav han den tryggheten han trengte for å vite at han hjelpe barnet sitt, beskriver far at han tenker på COS som et verktøy for å forstå både nåværende og fremtidige behov hos barnet. Han trekker frem at han liker godt sirkelen som et bilde på at barnet har et grunnleggende behov for å utforske og lære, og at det er han som forelder som skal støtte oppunder og ramme det inn på en slik måte at det er trygt og barnet har det bra:

... å være liksom et trygt sted når de trenger deg, og på en måte gi nok da til at barnet skal utforske selv. For du vil ikke støtte opp for mye heller, for da får ikke barnet utvikle seg i sitt eget tempo.

Gjennom COS-P ble far bevist på at han allerede gjorde mange av de tingene som fremmet trygg tilknytning helt naturlig. Han opplevde samtalene med veilederen og drøftings- og refleksjonsbiten som det han likte best og som fremmet en dypere bevissthet rundt sin egen rolle som hender for barnet sitt. Far beskriver at han i etterkant av kurset har blitt mer observant og mer verbalt aktiv ovenfor sønnen sin:

Jeg har liksom blitt enda mer reaktiv kan du si, sånn at jeg følger med på sønnen min på en måte; søker han blikkontakt med meg nå, og sånn hva er det han holder på med nå, også benevner jeg det han er opptatt av eller hvordan jeg tenker han har det.

Far viser videre til et eksempel mens barnet sitter i vippestol foran TV en begynner han plutselig å le voldsomt, barnet blir overveldet og far tolker at det ble for mye for gutten:

Jeg så at det ble for sterke følelser rett og slett som gjorde at han ikke klarte å stoppe på egenhånd, og det vippet nesten over i gråt. Jeg tok han derfor opp og måtte hjelpe han å roe seg ned for han greide det ikke selv. Det er kanskje noe mange foreldre ikke hadde sett.. de hadde kanskje tenkt at han hadde det kjempeartig og fint og kanskje ledd med slik at det hadde fortsatt.

Far betegner dette som en eurekaopplevelse for han med tanke på å se sønnens behov for hjelp til regulering.

For en av foreldrene var opplevelsen av å endre sin omsorgsutøvelse ekstra tydelig. Moren som tidligere nevnt beskriver å se sitt barn med nye briller opplever å gjøre alt annerledes etter COS og senteropphold, samtidig som hun er den mammaen hun har vært:

Jeg måtte virkelig reflektere og lære det å være forelder, eller det som ikke lå intuitivt hos meg da..

Mor opplevde overraskende raske og store endring i barnet sitt etter at hun selv endret forståelse og ble bevisst på trygghetssirkelen og egen haimusikk. Moren som tidligere brukte jobben som fristed for å kunne ha det bra og være seg selv forteller om egen emosjonell endring i forhold til barnet sitt:

..det å kunne glede seg til å hente i barnehagen, glede seg til å være sammen.. ja, det å kjenne at det er positivt å være forelder da, ikke grue seg til å hente i barnehagen og vente til barnehagen stenger før man henter fordi man rett og slett ikke orker.. [...] det å kjenne at jeg er meg selv sammen med henne og at det er hyggelig, og se at hun også har det bra, det er helt fantastisk.

Mor opplever også endring i form av at hun har blitt roligere og opplever betydelig mindre stress. Mens hun tidligere ikke orket å ta med barnet sitt ut, isolerte seg og levde med en slags sorg over å måtte gi avkall på et sosialt liv kjenner hun nå at hun har en større kapasitet til å koble på venner, ha besøk, og kunne finne på ting sammen med barnet sitt.

Oppsummert beskriver foreldrene trygghets sirkelen som logisk og COS-P som et nyttig verktøy for å forstå barna sine. Foreldrene har imidlertid blandede oppfatninger av materialet og flere skulle ønske at de inneholdt flere eksempler med barn på sitt eget barns alder for å lettere kunne relatere seg til situasjonene. De opplevde det som nyttig at senteret brukte COS inn i annen type veiledning og spesielt i direkteveiledning i situasjoner. Foreldrene la ulik vekt på flere av begrepene, men alle var bekvem med å bruke *oppe og nede på sirkel* og *hender*. Flere av foreldrene bruker fortsatt begrepene i ettertid av senteroppholdet og de fleste forteller at de ser for seg sirkelen når de er sammen med barna sine.

Økt bevissthet for hva barnet trenger fra dem som foreldre, samt økt selvinnsikt og det å bli klar over egen haimusikk var noe mange av foreldrene trakk frem som ekstra viktig. Flere opplevde imidlertid at den økte bevisstheten også førte til økt skyldfølelse og dårlig samvittighet. Samtlige la vekt på betydningen av å selv følge seg trygge og å være trygge på å vite hva som var riktig måte å forstå og møte barna på.

5. DISKUSJON

Denne studien undersøkes erfaringen 7 foreldre og 6 veiledere har med COS-P på sentre for foreldre og barn. Informantene forteller at de opplever metoden som et nyttig verktøy som passer godt inn i den øvrige veiledningen på sentrene. Samtidig viser funnene at at COS-P noen ganger kan bli vanskelig og at den kan ha mindre effekt på enkelte foreldre.

Jeg vil starte med å sammenligne veiledernes og foreldrenes uttalte erfaringer, og deretter forsøke å forstå de eventuelle likhetene og ulikhetene. Videre vil jeg se nærmere på om COS-P virker i henhold til intensjonene, og drøfte funnene i lys av tilknytningsteori og mentaliseringsteori. Deretter vil jeg gå nærmere inn på når COS-P blir vanskelig og sammenligne mine funn med empiri. Avslutningsvis tematiserer jeg hvordan funnene i denne studien kan ha implikasjoner for praksisen ved sentrene.

5.1 Har veiledere og foreldre en felles opplevelse av nytteverdien av COS-P på sentrene?

Materialet

Bildet som ble formidlet av både foreldre og veildere var at Trygghets sirkelen i seg selv var et logisk og godt kart for å forstå barnets behov og atferd. Foreldrene nevnte aldri begrepet tilknytning men de snakket om at barna skulle kjenne seg trygge. For veilederne var ikke det

teoretiske innholdet nytt, men de likte den enkle og visuelle, men samtidig helhetlige fremstillingen av tilknytningsteori. Sirkelen var enkelt utformet slik at det var lett å forstå barnets vekslinger mellom oppe og nede på sirkel, altså ute på sirkel for å utforske og når det søkte inn til foreldre for trøst og bekreftelse. Det samme gjaldt hendene som visualiserte foreldrene som trygg base og trygg havn for barna. Foreldre og veiledernes erfaringer med noen av kjernebegrepene i COS var også enslydende: Veilederne opplevde at begrepet *følelseskoppen* eller *å fylle koppen* var noe de fleste tok til seg. Dette samsvarte med foreldrenes svar, som viste at det var lett å forstå og lett å bruke. Det var imidlertid ikke alle som var komfortable med å bruke akkurat den betegnelsen, og valgte andre ord som kunne ha samme betydning; som *å lade*. *Haimusikk* ble av veilederne beskrevet som noe foreldre hadde ulik oppfatning og forståelse av. Noe av forklaringen var at begrepet ble for abstrakt og at det krevde både en viss kognitiv kapasitet og mentaliseringsevne til å identifisere dette hos seg selv. Intervjuene med foreldre viste også ulike oppfatninger av begrepet; fra å ikke kjenne på haimusikk, og opplevelsen av at det fikk for stor plass i veiledningen, til å være noe det viktigste en forelder lærte om seg selv gjennom COS. Samtlige foreldre mente imidlertid at de hadde en slags forståelse av hva det var. Gruppene hadde også lignende erfaringer med *villedende og veiledende signaler*. Veilederne hadde en oppfatning av at begrepet kunne være krevende å forstå og/eller legge merke til for foreldrene. Foreldrenes svar viste til sammenligning at nesten halvparten av foreldrene ikke husket eller opplevde begrepet som relevante for dem. Dette er også i tråd med funn fra den svenste RCT studien som viste at av alle begrepene er det dette som skaper mest hodebry for foreldrene (Neander og Mothander 2015).

Begge gruppene likte vekslingen mellom film og samtale, og det å kunne se på og analysere andre foreldres samspill. Selv om noen veiledere bemerket at det er positivt at filmene viser barn i ulike aldre, var det mange, både veiledere og foreldre, som kunne ønske seg flere eksempler generelt. Det å for foreldre å kunne kjenne seg igjen, og kunne identifisere seg med, fremtrer som en viktig faktor. Veilederne trakk frem at foreldre med de eldre barna gjerne skulle hatt flere samspillseksempler av de større barna og at de med spedbarn gjerne skulle sett mer av de minste. Dette ble underbygget i intervjuene av foreldre med spedbarn, hvor de påpekte at de opplevde det som mindre nyttig å se barn som kunne løpe rundt og hadde fullt utviklet verbalt språk. Foreldrene ble skeptiske til om programmet var noe for dem.

Det kom også en del kritiske kommentarer fra begge gruppene om at DVD'en fremsto som gammeldags, og foreldre og veiledere var enige i at filmene og animasjonene var modne for fornying. Begge gruppene gav også blandede tilbakemeldinger på nytten av utdelingsarkene. Det var imidlertid noen ulikheter i begrunnelsen gruppene gav i de tilfellene hvor arkene opplevdes som mindre nyttige. Mens veilederne opplevde noen av arkene som forvirrende og vanskelig for foreldrene å forstå, beskrev foreldrene at arkene ble tilgjort mindre betydning av veilederen.

Neander og Mothander (2015) fikk også tilsvarende positive og negative kommentarer som omhandlet materialet. De negative betraktningene gikk både på at det grafiske uttrykket i filmen var umoderne og at utdelingsarkene hadde begrenset nytteverdi for foreldrene. Arket «sett navn på behovet» ble i likhet med mine funn funnet forvirrende for både foreldre og veiledere.

COS-P på foreldre barn senteret

Videre viste resultatene at sentrene brukte COS språket og tankesettet inn i andre former for veiledning og samtaler. Foreldrene opplevde at veiledningen hang sammen og at personalet på sentrene var flinke til å bruke COS inn i miljøterapien og i situasjonsveiledning. Både foreldre og veiledere så det som en stor fordel å kunne øve på å se sirkelen når de var sammen med barna. På samme måte så begge gruppene fordelen med å kjenne familiene godt, blant annet ved at veilederen visste om familiens bakgrunn, samt så hvordan samspillet i familien fungerte. Det opplevdes som nyttig å ta med denne kunnskapen inn i COS-P veiledningen. I tillegg ble det lettere å fange opp hvordan foreldrene tok til seg veiledningen, og det økte muligheten til å kunne oppklare eventuelle misforståelser.

Resultatene viste at sentrene gjorde egne tilpasninger av COS-P, men at de fulgte metodens og manualens oppbygging og elementer. Noe som er i tråd med COS grunnleggenes intensjon om at materialet er bygget opp som en helhet, og at metoden ikke skal vannes ut gjennom å bare bruke enkelte deler eller kapitler (Powell et al. 2016). Tilpasninger kunne være å kjøre repetisjoner for foreldrene, og å oversette det engelske språket på samspillssekvensene. Det var variasjoner mellom sentrene på om noen fra familiens faste team var COS- veileder. I tillegg varierte det om det var en eller to veiledere til stede.

Foreldre og veiledere var enige i at det var viktig at det var de samme personene som var med gjennom hele kurset, for å skape kontinuitet og en trygg ramme for veiledning. Resultatene pekte dog mot at foreldrene i noe større grad enn veilederne vektla betydningen av å bli kjent med veilederen sin og at veilederen kjente godt til deres historie og fungering. Mens

foreldrene så det som en fordel at noen fra nærteamet også hadde COS-P veiledningen, var det noen veiledere som så betydningen av å ikke stå for tett, for å kunne bringe inn et litt annet blikk.

5.2 Hvordan kan likhetene og ulikhetene forstås?

Sammenligningen av resultatene viser at det er nokså stort samsvar mellom veiledernes og foreldrenes erfaringer og opplevelser med materialet og bruken av COS-P i sentrene. Dette kan tolkes som at veilederne har en balansert forståelse av hvilken nytteverdi COS-P har for foreldre på sentrene. De like svarene kan også tyde på at sentrene har funnet en god måte å fasilitere COS, ved at de har et bevisst forhold til bruk av språket og forståelsesmodellen inn i øvrig veiledning og i hverdagen på senteret. Foreldrene får dermed en opplevelse av sammenheng og en felles forståelse av mål og virkemiddel.

Ved å se nærmere på svarene kan man imidlertid legg merke til noen nyanser eller ulikheter i hva slags forklaringer de to gruppene gir når det kommer til nytten av COS-P materialet. Når det gjelder haimusikkbegrepet viste funnene at ikke alle nyttiggjør seg begrepet, men forklaringen er noe ulik. Veilederne legger til grunn at alle foreldre, i en eller annen grad, kan kjenne på haimusikk. I svarene begrunnet de at dersom foreldre, til tross for veiledning, ikke hadde funnet sin haimusikk, manglet de forståelsen av hva det var. En annen årsaksforklaring var at foreldre av ulike grunner ikke ville eller maktet å utforske den. Foreldrene i undersøkelsen som ikke opplevde nytteverdi av begrepet, svarte derimot at de forsto hva det var men at de aldri hadde kjent denne formen for ubehag ovenfor barnet sitt. Det samme viser seg ovenfor begrepet villedende signaler, der det var samsvar mellom gruppene i form av at begrepets nytteverdi er variabelt. Veilederne mente det handler om at mange foreldre ikke forstår begrepet og hva det innebærer. Foreldrene i undersøkelsen husket ikke begrepet og knyttet det opp mot at det ikke var relevant for dem. En mulig forståelsesmodell er at barnet/babyen enda ikke hadde etablert disse tilknytningsmønstrene, og at det dermed ikke var mulig for foreldrene å knytte det opp mot opplevd erfaring, og slik sett lettere å glemme. De nevnte foreldrene hadde alle babyer på tidspunktet de var inne på senteret. Denne tolkningen kan underbygges av at en av foreldrene begynte å legge merke til feilsignal hos barnet sitt da det ble eldre. En annen måte å forstå dette på er at begrepet er nært knyttet til haimusikk. Det kan være grunn til å anta at foreldre som ikke forstår eller har oppdaget sin haimusikk heller ikke har noe forhold til at barnet kan sende ut villedende signaler, som jo handler om at barnet unngår å signalisere et behov fordi det utløser haimusikk eller stress hos foreldrene. Også utdelingsarkene tillegges variabel nytteverdi av gruppene, men med noe ulike forklaringer.

Ulikhetene i begrunnelsene kan mulig være en indikasjon på at veilederne sitter med en forforståelse av at arkene kan være vanskelig å forstå og skaper prestasjonspress for foreldrene, og at de dermed tilegger de mindre vekt i veiledningen. Dersom det er slik vil dette kunne overføres til foreldrene som får inntrykk av at arkene ikke har særlig verdi.

5.3 Virker COS-P i henhold til intensjonen?

5.3.1 Virker det når det gjelder foreldrenes behov for trygghet?

Tillit og relasjon mellom veilederne og foreldrene ble altså tilagt stor betydning av samtlige informanter i intervjuene. Betydningen av å bli kjent og en opplevelse av at veilederen «byr på seg selv» fremsto som viktige moment. Dette er i tråd med det utviklerne av COS la til grunn for metoden; At alle aspekter ved trygghetssirkelen er basert på påstanden om at relasjonens egenart er en endringsagent. Powell et.al. (2015) viser til psykoanalysen og blant andre Donald Winnicotts «holdende miljø», som hevdet at hvis klienten føler at terapeuten ikke er fullt og helt til stede og bryr seg oppriktig om klienten, ser det ikke ut til at noe endrer seg. Featherstone og Fraser (2012) understreker at skremte og redde foreldre ikke klarer å engasjere seg konstruktivt og samarbeide med hjelperne. Flere av foreldrene flyttet inn på senteret med en stor utrygghet og redsel, og funnene viste at det var noe veilederne hadde innsikt i og forsøkte tilpasse seg etter. Både veiledere og foreldre hadde en forståelse av betydningen av å bli trygg på veilederen sin for å kunne være i stand til å lære og åpne opp for selvrefleksjon. I et tilknytningsperspektiv betyr dette at terapeuten eller veilederen kan betraktes som en sikker base som omsorgsgiveren kan bruke for å utforske sine indre arbeidsmodeller (Bowlby 1988). Powell et al. peker på at det i veiledningen skjer paralelle prosesser; for å skape den ønskede endringen gir terapeutene foreldrene det de trenger å gi til barnet sitt. I COS terminologien snakkes det om at veilederen er de store hendene som representerer trygg base og trygg havn for foreldrenes hender mens kurset pågår. Parish og Eagle (2003) har undersøkt hvilke tilknytningskomponenter som var aktive i forholdet mellom klient og terapeut. Søken etter nærhet hos terapeut, bruk av terapeut som sikker base for utforskning og som trygghet ved opplevd stress, å anse terapeuten som sterkere og klokere enn en selv, å anse terapeuten som tilgjengelig, samt å bruke mental representasjon av terapeut i hverdagen, var alle aktive komponenter i relasjonen mellom terapeut og klient.

5.3.2 Opplever foreldrene at det fører til en endring?

Foreldrene forteller i sine intervju om en opplevelse av å ha blitt bedre kjent med seg selv, en økt bevissthet rundt sine egne styrker og svakheter og hvordan dette kan påvirke barnas tanker, følelser og atferd. De av foreldrene som ble bevisst sin egen haimusikk eller indre arbeidsmodeller, kunne nå ta et valg om å stoppe opp og reflektere over situasjonen; hva som gjorde at de reagerte som de gjorde, hvordan deres synlige reaksjon og uttrykk kunne bli oppfattet av barnet, og videre hvordan barnet kunne komme til å føle seg nå. Å bli bevisst på sine egne indre arbeidsmodeller handler altså om å mentalisere; en prosess som omhandler både tanker og følelsesliv (Fonagy, Gergely, Jurist og Targets 2002). Økt mentalisering gjorde også at foreldrene ble i stand til å oppfatte når barna viste feilsignaler for å unngå å bli avvist og sikre nærhet til forelderen. Å sikre nærhet og å forbli i en relasjon er en av tilknytningssystemets sterkeste drivkraft (Cassidy & Shaver 2016).

Nesten alle foreldrene formidlet at de så for seg sirkelen når de observerte barna sine. Noen forteller at de også visualiserte sirkelen når de var sammen med andre barn. Man kan tenke seg at foreldrene brukte sirkelen som et slags kart for å forstå barnets behov. I følge Powell et al. (2015) vil denne oppmerksomheten øke sjansen for at foreldrene responderer adekvat på barnets signaler – og dermed fremme sannsynligheten for trygg tilknytning. I tillegg til en økt bevissthet rundt barnas behov, beskrev foreldrene at de også ble bevisste på sin egen handling og respons. Foreldrene fortalte sirkelhistorier fra hverdagen der de tolket barnets behov og deretter hvordan de møtte barnet ut fra hvor det var på sirkelen. Flere beskrev seg selv som mer aktiv og støttende. Dette kan tyde på en økt sensitivitet hos foreldrene i undersøkelsen. Brandtzæg et al. (2011) beskriver en sensitiv omsorgsperson ved at vedkommende er i stand til å justere sin atferd i forhold til signaler som barnet gir om sine atferdstilstander og behov, eller for et eldre barn; med hensyn til barnets ønsker og planer. Som tidligere beskrevet utvikler det lille barnet mentale representasjoner eller indre arbeidsmodeller basert på sine omsorgserfaringer. Disse erfaringene danner grunnlaget for utviklingen av barnets egen selvoppfatning. Barn som opplever tilgjengelige og responsive foreldre vil kunne utvikle indre forestillinger om seg selv som elsket og verdifull.

Gjennom begrepet «being with», eller «å være sammen med på sirkel» fikk foreldrene innsikt i betydningen av å gi aksept til, og å romme alle barnets følelser. Foreldrene opplevde at de gjennom en økt forståelse for at det ligger noe «bakom», ble i bedre stand til å møte intense negative følelser hos barnet. Som nevnt tidligere er foreldrenes hjelp til affektregulering svært betydningsfullt for hva slags tilknytningsstrategi barnet utvikler. Det å vite at omsorgspersonen

kan «være til stede for» de følelsene du har når du trenger det er med på å skape trygghet. Videre utgjør affektregulering et sentralt element i barnets evne til å utvikle mentaliseringskapasiteten sin. Om den voksne ikke er tilgjengelig for barnets tilknytningsbehov, eller selv blir emosjonelt oppbrakt, vil ikke barnet få hjelp til å roe seg emosjonelt og hjelp til å gjøre seg tanker om sin egen og andres mentale tilstand (ibid). Foreldrenes beskrivelser om å se bak atferden, de negative affektene, og heller forsøke forstå underliggende årsaker som lå til grunn, kan det tyde på at trygghets sirkelen er et godt hjelpemiddel for foreldrene til å ha barnets sinn i sitt sinn – altså å fremme foreldrementalisering.

COS handler ikke bare om å følge barnets initiativer og behov, men også å vurdere når det er hensiktsmessig å ta ledelse; når trenger barnet at forelderen tar tak (Powell et al. 2015). Funnene viste at foreldrene gjennom COS-P opplevde å bli tryggere på seg selv og sin rolle som forelder. Det å bli bevisst på betydningen av sin elementære rolle, som barnets viktigste tilknytningsperson, kunne kanskje både kjennes fryktinngytende ut, men også gi motivasjon og selvtillit til en mer «påkoblet» holdning ovenfor barnet. Den økte selvtilliten handlet for noen i stor grad om å vite at de var i stand til å hjelpe og trøste barnet sitt, mens det for andre hadde størst betydning i form av å bli trygg nok til å kunne sette hensiktsmessige grenser for barnet: Å være større, sterkere, klokere og god. Powell et al. hevder at det er vanskelig for et barn å føle seg beskyttet og trøstet av en som ikke har myndighet over barnet, og når barnet har erfaring med at omsorgspersonen er en som gir trøst og beskyttelse, er det lettere for det å akseptere grenser. Forfatterne beskriver det som en fantastisk gave for et barn å ha en forelder som tar ledelse på en trygg måte. Da kan barnet gå ut og utforske og stole på at far eller mor sørger for at det er trygt og tilbyr trøst når det trengs. Foreldres opplevelse av å bli tryggere i sin foreldrerolle, og få økt selvtillit etter COS-P er også i tråd med Cassidy (2017) og Neander og Mothander sine funn (2015).

En av foreldrene beskrev hvordan hennes nye forståelse av barnet, barnets behov og bevissthet rundt egen haimusikk førte til store emosjonelle og atferdsmessige endringer hos barnet. Dette er i tråd med tilknytningsteorien, som viser at en endring hos foreldrene vil føre til en endring hos barna, fordi barn- på godt og vondt- er ytterst motiverte for å tilpasse seg foreldrenes relasjonsstrategier for å opprettholde den forbindelsen som er så viktig for deres vekst og overlevelse (Powell et al. 2015).

5.4 Når blir COS-P vanskelig?

Selv om funnene indikerte at foreldrene opplevde å bli tryggere i sin omsorgsrolle etter COS-P, viste de også at bevisstgjøringen kunne utløse vanskelige følelser hos omsorgsgiverne underveis. Flere av foreldrene beskrev følelsen av skyld og dårlig samvittighet når de ble klar over betydningen av sin egen rolle og fungering. Også veilederne brakte opp foreldres skyldfølelse som en faktor som kan gjøre endringsprosessen krevende. Funnene tyder på at barnets alder har en betydning for i hvilken grad dette slo ut hos foreldrene. Brandszæg, Smith og Thorsteinson (2011) tar for seg dette aspektet, og viser til at selv om DVD materialet verken tilsikter å dysregulere foreldre eller gi dem opplevelse av skyld og skam, kan synliggjøringen være både sterk og tankevekkende for en del foreldre. For noen kan dette føre til en sterk følelse av skyld og skam, som det blir nødvendig å jobbe aktivt med i veiledningen. Problemstillingen stemmer også vel overens med den svenste RCT studien, som fant at COS-P kunne vekke sterke følelser hos deltakerne og som krevde klinisk erfaring på å møte på en god måte (Neander og Mothander 2015).

Funnene kan tyde på at COS-P har styrket foreldrenes mentalisering, noe som også var opphavernes formål med programmet. Samtidig kommer det frem i intervjuene med veilederne at metoden i seg selv forutsetter en viss grunnleggende evne til refleksivitet og foreldrementalisering for at de skal bli i stand til å se seg selv utenifra og barnet innenifra. Som beskrevet tidligere strever mange av foreldrene på senteret med ulike ting i sin voksenfungering, noen kan bære på tidlige traumer som mer eller mindre ubevisst trigges gjennom COS-P, mens andre kan ha ulike grader og former for lærevansker som kan gjøre veiledningen utfordrende. Veilederne erfarte at særlig foreldre med svake kognitive evner hadde vansker med å nyttiggjøre seg COS. Foreldrene slet gjerne med å forstå metaforene og begrepene i COS, og kunne oppfatte symbolikken med en helt konkret forståelse. Mange strevde også med å overføre eksempler fra film til egne barn. Kvello (2010) påpeker at det kreves en viss kognitiv kapasitet for å tenke abstrakt, og jo mer komplekse forhold som skal forstås eller abstrakt tenkning som kreves, desto større fare er det for at personer med forståelseshandikap mislykkes. Videre hevder han at evnen til abstrakt tenkning er en forutsetning for raskt å oppdage og tolke barns behov og dekke dem på fleksible måter. Mangel på abstrakt tenkning innebærer ofte en rigid tankestil og vansker med å tenke fleksibelt. Den manglende smidigheten øker faren for et fastlåst og lite dekkende samspill. I lys av dette kan det da stilles spørsmål om omsorgsgivere som ikke har kognitiv kapasitet til å forstå metaforene i COS-P, har tilstrekkelige evner til å gi god nok omsorg. I den svenske

studien blir ikke dette problematisert i særlig grad. I intervju av veiledere kom det frem at den største utfordringen var å finne en metodetro måte å bruke COS-P med foreldre med kognitive funksjonshemminger. Erfaringene var at materialet egnet seg godt også for denne gruppen foreldre, men at mengden informasjon var for stor i forhold til tiden som er satt av til hver økt (Neander og Mothander 2015).

Funnene peket også mot at manglende motivasjon for et opphold på senteret påvirket COS-P veiledningen. Manglende motivasjon kan her forstås som at foreldrene selv ikke ser mening med oppholdet, ikke selv opplever hjelpebehov, og/eller at de i ulik grad føler seg presset til å ta i mot hjelpetiltaket i frykt for å kunne mistet omsorgen for barnet sitt om de takker nei. Foreldrene som lot seg intervjuet viste å ha ulike grader av motivasjon ved inntak, men kun en av informantene fortalte om opplevelsen av tvang. For henne ble første del av oppholdet preget av mistillit og følelsen av å måtte kjempe mot et system og mennesker som hun opplevde ikke ville henne vel. Moren var i forsvarsmodus og var dermed ikke tilgjengelig for selvrefleksjon og veiledning. Schibbye (2012) beskriver hvordan en overlevelsesrettet væremåte i terapisisuasjoner kan komme til uttrykk dersom klienten føler seg truet. I stedet for å vedstå seg denne trusselen omformer de angsten til negative egenskaper hos terapeuten. En slik overlevelsesrettet væremåte kan med stor sannsynlighet også overføres til relasjonene mellom hjelpere og foreldre på senteret. Foreldres negative erfaringer og uttryggighet skaper redsel, mistillit og en følelse av utilstrekkelighet. Fra å være i en sterk fortvilelse over å ikke bli hørt og forstått til en motivasjon for å kjempe i mot. Paulsen (2017) har intervjuet familier som har bodd på foreldre-barn sentre. Hun fant at foreldre som opplevde tiltaket som pålagt i større grad beskrev krenkende erfaringer og en følelse av å være mindre verdt. Sjøvold og Furuholmen (2015) påpeker også at en tvangssituasjon ikke er et godt utgangspunkt for få til et samarbeid. Dette er i tråd med veiledernes erfaringer, som viste at foreldre som ikke selv opplever hjelpebehov eller uttrykker sterk motstand mot å være på senteret også strever med å ta til seg COS-P veiledningen. Funnene viste imidlertid at sentrene hadde fokus på at endringsarbeidet skulle være et felles prosjekt og at veilederne jobbet aktivt for å forsøke motivere foreldre og synliggjøre nytteverdien med blant annet COS-P. Prosesser som etter tid likevel er preget av sterk motstand hos foreldre ble derfor stoppet dersom motivasjonsarbeid og forsøk på alliansebygging med foreldrene ikke førte frem.

5.5 Føringer for praksis

5.5.1 Er COS-P nok?

Foreldrene formidlet et bilde av at de hadde lært mye av COS-P, at de hadde fått ny innsikt i sine barns behov og at de så annerledes på både barnet og sitt eget foreldreskap.

Likeledes var det veilederne opplevelse at COS-P veiledningen ofte engasjerte og berørte foreldre. Foruten å ta i bruk begrepene, opplevde også veilederne at de fleste foreldre fikk en større innsikt i barnets behov. Funnene sier derimot ingenting om i hvilken grad veilederne erfarte at foreldre endret sin fungering i praksis, basert på COS-P kurset. Det er derimot et vanskelig spørsmål. Sentrene tilbyr flere former for behandling, og endringsarbeidet går parallelt og over tid. Hva som virker, når og for hvem gis ikke svar på. Et annet aspekt er at sentrene bare en begrenset periode er inne i familenes liv, og slik sett ikke får sett virkningene av veiledningen på lengre sikt. I likhet med Neander og Mothanders studie viser funnene at veilederne synes COS-P er et godt supplement til den øvrige veiledningen og behandlingsformen på behandlingsenhetene. Den tilknytnings- og mentaliseringsbaserte metoden passer godt inn i sentrenes teoretiske plattform. Veilederne er vel bevisste på betydningen av at barnet utvikler en trygg tilknytning til sine omsorgsgivere, og trykthetssirkelen viser seg å være et godt verktøy for å få fart i mentaliseringsprosessen og bli nysgjerrig på barnet sitt – noe som er med på å fremme trygg tilknytning. Spørsmålet blir likevel om det er nok? Powell et al.(2015) er tydelige på at COS-P ikke er en behandlingsmetode, og henviser med det formål til terapiversjonen COS-I. Familiene på sentrene kommer inn med et «identifisert strev», som er av en slik art at det kommunale barnvernet søker spesialisert bistand. Familiene kan ofte ha sammensatte og omfattende utfordringer knyttet både til samspill og omsorgsgivers egne vansker med psykisk helse og barndomstraumer. Ved et av sentrene hadde de også kompetanse på COS-I, men tilbudet var begrenset ettersom COS-I løpet er relativt omfattende. Flertallet av familiene mottok derfor COS-P. Gjennom intervjuene var det ingen av veilederne som tok opp behovet for at sentrene burde implementere COS-I. Det ble riktignok problematisert at materialet la opp til at foreldrene skal åpne opp for barndomserfaringer som kan aktivere vonde minner, men det rådet en forståelse av at foreldrenes egne omsorgserfaringer uansett blir et tema gjennom oppholdet, og gjerne allerede under kartleggingen av familien. Selv om sentrene ikke bedriver behandling av foreldre, er de i daglig kontakt med terapeuter og psykologer som vil kunne fange opp mulige behov for individualterapi. Dette er i tråd med funnene til Neander og Mothander. Forskerne fant at COS-P fungerte godt i en klinisk sammenheng men da i

kombinasjon med andre behandlingsmetoder og av klinisk erfarne veiledere og terapeuter. COS-I bygger i stor grad på bruk av videoopptak av den enkelte forelder og barn. Sentrene tilbyr gjerne ulike former for samspillsbehandling som tar i bruk video, for eksempel Marte Meo og Videofeedback (VIPI). Foreldre og veiledere forteller om aktiv bruk av film av familiene, og at trygghets sirkelen og begrepene blir overført dit. I tillegg gjør de fleste sentrene, i likhet med COS-I, en grundig utredning av familiene, der blant annet kartlegging av foreldrenes indre arbeidsmodeller om barnet (WMCI), ulike områder i foreldrenes omsorgsfungering og atferd blir kartlagt sammen med barnas fungering og samspillet mellom dem. Dette for å best mulig kunne gi tilpasset og riktig hjelp. Det er dermed grunn til å tro at COS-P, sett i forhold til COS-I, generelt sett er et tilstrekkelig verktøy inne på foreldre-barn sentrene. Det er det også viktig å fremholde at COS-P på sentrene blir «noe mer» enn COS-P i barnevernets 1. linje, på poliklinikkene eller i helsestasjonssammenheng. Måten trygghets sirkelen blir overført i miljøterapien, og hvordan miljøobservasjoner blir brukt i COS-P gir en utvidet og individualtilpasset bruk som både foreldre og veiledere forteller om som svært nyttig.

5.5.2 Hvordan bør COS-P fasiliteres i sentrene?

Funnene viste at trygghet og relasjon til terapeuten var svært viktig. Det kan ta tid for foreldrene å bli trygge nok og å etablere tilstrekkelig tillit til at de vil åpne opp for en ærlig og reflekterende dialog med veilederen sin. Spørsmål om timing for når COS-P skal starte er derfor relevant å stille. Sett fra den andre siden; kan programmet i seg selv være med på å etablere en allianse, trygghet og å øke motivasjon? Helle et al. (2017) konstaterer at COS-P innebærer en respektfull holdning til pasienters utfordringer i foreldrerollen. Blikket på skjermen er på andre familier, og foreldrenes strev blir forstått gjennom hva de selv ikke har blitt møtt på. Funnene tydet også på at rammene i COS-P var med å trygge foreldrene, og at veiledningen var med på å styrke relasjonen mellom foreldre og veiledere. «Hjelp til selvhjelp», var det en veileder som sa. Hun reflekterte rundt om det kunne være bedre å starte COS-P tidlig slik at foreldrene raskere ble klar over hva de ansatte så, samt få forståelsen inn så tidlig som mulig. De første kapitlene i COS-P har en kognitiv tilnærming, og kan slik bidra til økt trygghet for en del foreldre som mangler tillit til hjelperen. Hardy et al. (1998) hevder at intervensjoner som innebærer relasjonell og emosjonell utforskning bør introduseres først når klienten har oppnådd trygghet i relasjonen. Grunnleggerne av metoden peker også på at terapeutens mål er å svekke forsvarsverkene ved å gi foreldrene en følelse av å være trygge og sikre i veiledningen. Når terapeuten og eventuelt gruppen er etablert som en trygg havn, kan

foreldrene også bruke terapeuten som trygg base, og ut fra den utforske sine utfordringer og defensive samhandling (Powel et al. 2015). Funnene indikere altså at det kan være hensiktsmessig å gjøre individuelle vurderinger på tidspunkt for oppstart.

Vurderingsgrunnlaget hviler på en balansegang mellom å vente lenge nok til foreldrene er trygge nok til være i stand til å kunne åpne opp og lære, og tidlig nok til å starte viktige prosesser og hjelp.

COS-P kan tilbys både som gruppe- og individuell intervensjon. Kun to av veilederne hadde erfaring med gruppe i tillegg til individuell, mens en tredje veileder uttrykte interesse for at det kunne vært interessant å prøvd ut gruppe på sitt senter. På et overordnet nivå kan COS-P i gruppe være mer kostnadseffektivt ved at det blir brukt færre ressurser per familie. Andre aspekter som taler for gruppeveiledning er at foreldrene kan diskutere og dele sine foreldreopplevelser med andre i lignende situasjon (Neander og Mothander 2015). Veilederne som hadde erfaring med grupper opplevde at i velfungerende grupper gav gruppeprosessene i seg selv en ekstra verdi inn i COS-P. Helle et al. (2017), som har erfaring med gjennomføring av COS-P grupper på DPS, hevder at mange av de prosessene som oppstår er de samme som i mer langvarige terapeutiske grupper: Resonans, speiling, gjenkjenning og progressiv kommunikasjon. Disse egenskapene bidrar til en økt evne til å reflektere rundt egne erfaringer. Hva kan da tale i mot at COS-P blir gitt i gruppe på sentrene? Neander og Mothander peker på at gruppene bør være balanserte med hensyn til etnisitet, utdanning, kjønn, alder og form for foreldreskap. Det må brukes tid for å bedømme hvilke foreldre som passer inn i hvilken gruppe. Dette fører nødvendigvis til at virksomhetene som har få familier innskrevet samtidig kan slite med å få til en hensiktsmessig sammensetning. De fleste sentrene har få plasser, og familiene kommer inn og avslutter på ulike tidspunkt. Å *velge* en gruppesammensetning er kanskje ikke mulig i utgangspunktet. Funnene tydet i tillegg på en skepsis fra flertallet av veilederne, som gikk på at familiene på sentrene var svært sårbare og strevde mye med eget materiale. I tillegg ble ulik kognitiv fungering og ulike former for lærevansker nevnt som argument for at et individuelt løp er mest hensiktsmessig. Individuell COS-P vil i tillegg kunne gjøre det lettere å fange opp behov for tilpasninger og ekstra tilrettelegging for den enkelte familie. Å kjøre repetisjoner av kapitler synes å være en viktig støtte for mange, og foreldre kan ha behov for å jobbe ekstra med ulike deler på sirkelen.

Foreldres opplevelse av skyld og skam har tidligere blitt tematisert. Funnene tydet på at dette var noe de fleste foreldrene kjente på i ulik grad, kanskje særlig knyttet til foreldre med litt eldre barn. Temaet blir bare så vidt nevnt i COS-P materialet, og slik sett blir det opp til den enkelte veileder i hvilken grad temaet skal utforskes sammen med foreldrene. I ett av intervjuene beskrev en mor hvordan hennes skyldfølelse eskalerte gjennom bevisstgjøringen i COS-P. Til tross for at hun opplevde en trygg relasjon til veilederen sin greide hun ikke å fortelle om hvordan disse følelsene ble værende og forstyrre henne i lang tid. Funnene kan henvise til et behov for en større bevissthet for temaet i COS-P veiledningen på sentrene. Sentrene bør finne måter og innfallvinkler som gjør at dette kan bli identifisert hos den enkelte forelder, samt ivareta foreldrenes eventuelle behov for bearbeiding. Det blir i så måte viktig å skille mellom normalreaksjoner på det som er foreldrenes, nødvendige, nyoppdagede agens i rollen som forelder –altså den store betydningen deres handlinger har for barnas utvikling, og i de tilfeller der foreldrene trenger ekstra reguleringshjelp.

Gjennom denne studien har fokuset vært å synliggjøre hvilken nytteverdi COS-P har for foreldrene i sine endringsprosesser på foreldre-barn sentrene. Dette har også innbefattet å kaste lys over momenter som kan gjøre COS-P vanskelig. Forskning hentyder at COS-P kan ha en god effekt, men så langt henvises det til behov for ytterligere forskning. Den nyeste studien til Cassidy (2017) konkluderer med at det trengs flere svar på hva som virker for hvem. Mange faktorer kan spille inn på både mottak av veiledning og evne til å omsette i praksis. En faktor kan være foreldrenes egen tilknytningsstil. Cassidy fant i sin studie at COS-P hadde minst effekt på mødre med tilknytningsstil C (ambivalent/engstelig). Personer med denne stilen har ut fra deres tilknytningshistorie en frykt for å bli oversett. Dette innebærer et engstelig behov for nærhet, oppmerksomhet og intimitet (Kvelling 2011). Dersom man bruker trygghetssirkelen som kart, kan man plassere disse foreldrenes vansker i omsorgsrollen øverst på sirkelen. De vil altså kunne streve med at barnet går ut på sirkelen for å utforske. I intervjuene kom det frem at noen av veilederne opplevde det som lettere å få foreldre til å forstå hva barna trengte nede på sirkel. Til tross for COS-P veiledning syntes det altså vanskelig for en del foreldre å dekke barnas behov for støtte og hjelp oppe på sirkelen. Dette kan være en indikasjon på at veilederne har identifisert en gruppe foreldre med C-problematikk. Dersom så er tilfelle underbygges den begrensede effekten av Cassidys forskning: For foreldre som strever med struktur og å fremme barnets selvstendighet er ikke COS-P like effektivt. For sentrene kan dette implisere et behov for å legge mindre vekt på

COS-P ,og forsøke finne andre intervensjoner som bedre hjelper disse foreldrene til å støtte barnas utforsking.

6. AVSLUTNING

Denne studien har søkt å svare på hvilken nytteverdi Circle of Security Parenting kan ha for risikoutsatte sped- og småbarnsfamilier. Gjennom kvalitative intervju har foreldre og COS-P veildere ved sentre for foreldre og barn beskrevet sine erfaringer og opplevelser med metoden inne på et senter. Studien har også gitt innsyn i hvordan metoden brukes i arbeidet med familiene på sentrene og i hvilken grad det gjøres tilpasninger av metoden.

Resultatene viser at foreldre på sentrene i stor grad opplever trygghetssirkelen som nyttig og selve COS-P programmet som meningsfullt og givende. Programmets pedagogiske innhold er godt, men det etterspørres samtidig etter en modernisering av filmmaterialet og et ønske om enda flere videoeksempler som støtte i læringsprosessen. Begrepene og bruken av metaforer i trygghetssirkelen kan noen ganger være vanskelig. En del foreldre opplever at noen av de viktigste begrepene ikke har vært nyttige for dem. Veiledernes erfaring er at det abstrakte innholdet kan være vanskelig å forstå for en del foreldre som kommer på senteret. Resultatene viser også at COS-P kan bli vanskelig i tilfeller der hvor foreldre føler seg tvunget inn, og slik ikke er motivert for å ta i mot veiledning. Samtidig erfarer veilederne ved sentrene at COS-P også kan være med på å styrke relasjon mellom foreldre og veileder og at metodens virkemidler kan ufarliggjøre veiledningen og dermed virke fremmende på motivasjonen.

Foreldrene beskriver store endringer i måten de ser og forstår barna sine på. De formidler også en økt forståelse av sin egen rolle og hvilken betydning de har for barnets tilknytning. Resultatene peker mot at foreldrene har økt sin foreldrementaliering gjennom COS-P, noe som øker sannsynligheten for trygge tilknytningsrelasjoner til egne barn.

Sentrene følger i stor grad COS-P manualen, men gjør egne tilpasninger til hver enkelt familie i form av repetisjon og ekstra tid på vanskelige tema. Empiri viser at COS-P alene ikke er nok som tiltak for risikofamilier. Sentrenes kartleggings- og utredningsmetoder, tilpasset og spisset endringshjelp, kobinert med utstrakt bruk av trygghetssirkelen i øvrig veiledning og i miljøterapi, hentyder likevel at COS-P er et godt og verdifullt verktøy for sentrene.

Litteraturliste

- Alvesson, M. and Sköldbberg, K. 2011. *Tolkning och reflektion: Vetenskapsteori och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Berntsen, L. S., & Holgersen, H. (2015). *Entusiasme og gjenkjennelse – En kvalitativ studie av profesjonell og personlig endring etter opplæring i foreldreveiledningsmetoden «Circle of Security Parenting DVD»*. Tidsskrift for norsk psykologforening, ss. 117138
- Binder, P. E., Holgersen, H. & Moltu, C. (2012). *Staying close and reflexive: An exploratory and reflexive approach to qualitative research on psychotherapy*. Nordic Psychology, 64(2), 103–117.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (1. utg.) New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Basic Books
- Brandt, A.E. & Grenvik T.H. (2010). *Med barnet i sentrum*. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Brandtzæg, I, Smith, L & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparasjoner. Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget Vogmostad & Bjørke AS.
- Brean, G.V., Slinning, K., Sannere, N. et al. (2017) *Bruk av kartleggingsverktøy og behandlingsmetoder ved foreldre barn sentre i Norge. En anbefaling fra Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helse*. Oslo: RBUP Sør og Øst
- Bråten, B., & Sønsterudbråten, S. (2016). *Foreldreveiledning - virker det? En kunnskapsstatus*. Oslo: Fafo.
- Carlson, E., Egeland, B., & Sroufe, L. (2009). *A prospective investigation of the development of borderline personality symptoms*. Development and Psychopathology, 21(4), 1311-1334. doi:10.1017/S0954579409990174
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D., & Braunwald, K. (1989). *Disorganized/disoriented attachment relationships in maltreated infants*. Developmental Psychology, 25(4), 525-531.
- Cassidy, S (EDT) & Shaver, P.R. (EDT) (2016). *Handbook of attachment*. Guilford Publications
- Cassidy, S., Brett, B.E., Gross, J.T., Stern, J.A., Martin, D.R., Mohr, J.J & Woodhouse, S.S (2017). *Circle of Security-Parenting: A randomized controlled trial in Head Start*. Development and Psychopathology 29 (2017), 651-673. Cambridge University Press.
- Christiansen, Ø. & Moldestad, B.(red) (2008). *Evaluering av hjemmebaserte tiltak i barnevernet – med Årstad Familiesenter som case*. Bergen: Barnevernets Utviklingscenter på Vestlandet, UNIFOB helse.

- Christiansen, Ø., Bakketeig, E., Madsen, C., Havnen, K.J.S., Aarland, K. & Backe-Hansen, E. (2015). *Forskningsskunnskap om barnevernets hjelpetiltak*. Bergen: Uni Research.
- Crittenden, P.M. (1985). *Maltreated infants: Vulnerability and resilience*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 85-96.
- Denzin N.K, Y.S. Lincoln (red). 2005. *The Sage Handbook of Qualitative search*. London: Thousands Oaks, Ca: SAGE
- Dowrick, C., Dunn, G., Ayuso-Mateos, J. L., Dalgard, O. S., Page, H., Lehtinen, V., et al. (2000). *Problem solving treatment and group psychoeducation for depression: Multicentre randomized controlled trial. Outcomes of Depression*. International Network (ODIN) Group. *British Medical Journal*, 321(7274), 1450– 1454.
- Duschinsky, R & Solomon, J (2017). *Infant disorganized attachment: Clarifying levels of analysis*. Article in *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 1-15. SAGE.
- Ekhaugen, T., Rasmussen, I. & Homleid, T. (2016). *Klokere vern av de aller minste*. Vista Analyse, rapport 2016/46
- Eng, H. (2013) *Trygg tilknytning fremmer god psykisk helse*. Publisert i Ungsinn databasen 11. januar 2013 Oppdatert:15. august 2017
- Featherstone, B. & Fraser, C. (2012) *I'm just a mother. I'm nothing special, they're all professionals': parental advocacy as an aid to parental engagement*. *Child and Family Social Work*. Volume17, Issue2
- Fonagy, P., & Target, M. (2005). *Attachment and reflective function: Their role in self-organization*. *Development and psychopathology*, 9 (1997), 676-700
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. and Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*, New York: Other Press.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and development*. London: Arnold.
- Grossmann, K.E. & K. Grossmann (1990) *The wider concept of attachment in cross-cultural research*. University of Regensburg, FRG. *Human Development* 1990:33:31-47
- Hardy, G. E., Stiles, W. B., Barkham, M., & Startup, M. (1998). *Therapist responsiveness to client interpersonal styles during time-limited treatments for depression*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 304-312.
- Helle, J., Boonstra, M.J.O., Broch, K.R., Rød, B.I. & Vøllestad, J. (2017). *En god sirkel*. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 54, nummer 6, 2017, side 546-556
- Hesse, E., & Main, M. (2000). *Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1097–1127.

- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Kohlhoff, J., Stein, M., & Mejaha, K. (2016). *The Circle of Security Parenting(COSP)intervention:Pilot evaluation*. Australian Journal of Child and Family Health Nursing,, 13 (1) 3-7.
- Kubany, E. S., Hill, E. E., & Owens, J. A. (2003). *Cognitive trauma therapy for battered women with PTSD: Preliminary findings*. Journal of Traumatic Stress, 16, 81–91.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk forlag AS.
- Kvello, Ø. (2011). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lukens, E.P. & MCFarlane, W.R (2004). *Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. Brief Treatment and Crisis Intervention* Vol. 4 No. 3, ^a Oxford University Press.
- M. P. Walker, T. Brakefield, J. A. Hobson, R. Stickgold. *Dissociable stages of human memory consolidation and reconsolidation*, Nature 425, 616 - 620 (09. oktober 2003) Letters to Nature
- Main, H., & Hesse, E. (1990). *Parents unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status:Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?* Chicago: IL:University of Chicago Press
- Main, M, Hesse, E & Hesse, S. (2011). *Attachment theory and research: Overview with suggested applications to child custody*. Family court review, Vol. 49 No.3. Association of Family and Consiliation courts.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation*. In Greenberg, M. T., Cicchetti, D., & Cummings, E. M. (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. 4. utgave. Oslo: Universitetsforlaget.
- Meins, E., Ferryhough, C., Fradley, E. and Tuckey, M. (2001). *Rethinking maternal sensitivity: Mothers' comments on infants mental processes predict security of attachment at 12 months*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42: 637–648.
- Moe, V., Slinning, K., Hansen, M. (2010). *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse*. Oslo: Gyldendal.

- Neander, K., & Mothander, P. (2015). *Trygghetscirceln För Ett Reflekterande Föräldraskap. Cos-P i Sverige - Kunskapsspridning och Prövning av ett Psykoedukativt Föräldraprogram*. Folkhälsomyndigheten.
- Parish, M., Eagle, M. & Morris, N. (2003) *Attachment to the therapist*. *Psychoanalytic Psychology*, Vol 20(2), Spr 2003, 271-286
- Paulsen, K.U (2017). *Anerkjennelse som nøkkel til samhandling. Foreldres opplevelser med opphold på barn- og familiesenter – en fenomenologisk studie*. Masteroppgave. Høgskolen på Vestlandet.
- Pope, C. & Mays, N. (2006). *Qualitative Research in Health Care*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Powel, B, Cooper G, Hoffmann K & Marvin, B (2014). *The Circle of Security Intervention*. New York: The Guilford Press
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, B. (2015). *Trygghetscircelen - en tilknytningsbasert intervensjon*. (M. C. Jahr, Overs.) Oslo: Gyldendal
- Proposisjon 73 L (2016-2017). *Endringer i barnevernloven (barnevernsreform)*.
- Redalen, K., Ellingsen, I.T., Studsrød, I. & Willumsen, E. (2013). *Portvakt eller døråpner – Å rekruttere informanter til barnevernsforskning*. *Norges Barnevern*, 90(1)18-31.
- Rummel-Kluge, C., Pitschel-Walz, G., Bäuml, J. & Kissling, W. (2006). *Psychoeducation in Schizophrenia—Results of a Survey of All Psychiatric Institutions in Germany, Austria, and Switzerland*. *Schizophrenia Bulletin*, 32(4), s. 765-775.
- Schibbye, A.L. (2012). *Relasjoner – Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sjøvold, M. S. & Furuholmen, K.G. (2015). *De minste barnas stemme: Utredning og tiltak for risikoutsatte sped-og småbarn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F & Sommerfeldt, B. (2014). *Miljøterapi boken. Mentalisering som holdning og handling*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Skårderud, F. & Söderström, K. (2007) *Mentalisering og tilknytning*. Sykehuset Innlandet 24.05.07. PP-presentasjon. Tilgjengelig fra: http://stiftelsen-hvasser.no/documents/Mentalisering_tilknytning.pdf
- Slade, A. (1999). *Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 575-594). New York, NY, US: Guilford Press.

Slade, A., Grienenberger, J., Bernbach, E., Levy, D. and Locker, A. (2005). *Maternal reflective functioning, attachment and the transmission gap: A preliminary study*. Attachment and Human Development

Smith, L. (2002). *Tilknytning og barns utvikling*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Thomassen, T. (2005). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Valås, K. (2011) *Små barn i risiko og familiesenter som tiltak. En kvalitativ studie med utgangspunkt i seks intervjuer med foreldre i familier som har hatt opphold på familiesenter*. Masteroppgave. Trondheim: NTNU

Zachrisson, H.D. i Moe, Slinning & Hansen (red.) (2010). *Håndbok i sped og småbarns psykiske helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Vedlegg

Vedlegg 1. Informasjonsskriv til foreldre

Informasjonsskriv til foreldre

Forespørsel om deltakelse i studie

Bakgrunn og formål:

Jeg har fått hjelp av Foreldre-barn/familiesenteret til å videresende denne forespørselen til deg. Jeg kjenner ikke din identitet og vet ikke hvor du bor.

Jeg er masterstudent i Psykososialt arbeid med barn og unge ved Høgskolen i Innlandet. Som en del av masterutdanningen skal jeg skrive en oppgave om bruken av Circle of Security Parenting, eller COS-P, inne på foreldre- barn sentrene i Norge. Jeg ønsker å undersøke foreldre og veilederes erfaringer med COS og i hvilken grad den oppleves som nyttig. Bakgrunn for valg av tema for studien er min egen erfaring som COS P veileder i et foreldre - barn senter. COS har på kort tid blitt en av de mest brukte strukturerte hjelpetiltakene i barnevernet. Det finnes imidlertid lite forskning på effekten av metoden i Norge. Jeg håper at jeg med denne studien kan få kunnskap om hvordan det oppleves å motta COS-P veiledning inne på sentrene og om veiledningen oppleves meningsfull og nyttig for foreldrene.

Hva innebærer studien:

Jeg ønsker å intervju foreldre/foreldrepar som har gjennomført et COS-P kurs inne på et foreldre- barn senter. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd og jeg vil også ta litt notater mens vi snakker sammen. Jeg ønsker å intervju dere en og en, eller som par dersom dere ønsker det. Selve intervjuet vil ta ca en times tid. Tid og sted blir vi enige om.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Det er helt frivillig å delta og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Innsamlede data blir behandlet uten navn og gjenkjennelige opplysninger. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig. Jeg har taushetsplikt og informasjonen du gir vil kun brukes til studiens formål.

Jeg håper du kan tenke deg å være med på dette, dine erfaringer er nyttige!

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål, kan du kontakte meg på tlf **90541096** eller sende en epost til sirn@online.no.

Med vennlig hilsen

Siri N. Holte

Vedlegg 2. Informasjonsskriv til veiledere

Informasjonsskriv til COS-veiledere

Forespørsel om deltakelse i studie

Jeg er masterstudent i Psykososialt arbeid med barn og unge ved Høgskolen i Innlandet. Tema for masteroppgaven min er erfaringer med bruk av COS-P inne på familiesentrene i Norge. COS har på kort tid blitt en av de mest brukte strukturerte hjelpetiltakene i barnevernet. Det finnes imidlertid lite forskning på effekten av metoden i Norge. Gjennom denne studien ønsker jeg å innhente erfaringer fra både foreldre som har gjennomført COS-P kurs inne på senteret og erfaringer fra dere som veiledere. Jeg vil være opptatt av deres generelle inntrykk av metoden, og ikke erfaringer med enkeltfamilier. I tillegg til generelle erfaringer er jeg blant annet opptatt av om COS programmets form oppleves som meningsfull, om betydningen av relasjon mellom veiledere og foreldre, og om foreldrenes motivasjon for veiledning kan påvirke forståelsen av COS-P.

Jeg ønsker å intervju deg som har erfaring og har gjennomført COS-P programmet for minst 5 foreldre/foreldrepar inne på et familiesenter. Intervjuet tar ca 1 time og jeg vil bruke lydopptaker og notater mens vi snakker sammen.

Det spørres ikke om taushetsbelagte opplysninger, opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og informantene vil bli anonymisert i det skriftlige materialet. Når oppgaven er ferdig slettes alt av datamateriale. Det er frivillig å delta og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis.

Jeg håper du kan tenke deg å være med på dette, dine erfaringer er viktige!

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål, kan du kontakte meg på tlf **90541096** eller sende en epost til sirn@online.no.

Med vennlig hilsen

Siri N. Holte

Vedlegg 3. Intervjuguide foreldre

Intervjuguide: Omsorgsgiver

Bakgrunn

Alder

Sivilstatus

Antall barn og alder på barna

Bakgrunn og motivasjon for tiltaket

Hvorfor ble dere søkt inn på foreldre-barn senteret – slik du ser det?

Hvordan opplevde du samarbeidet med barneverntjenesten før innflytting

I hvilken grad var du motivert for tiltaket – opplevd behov for hjelp

Gjennomførte du andre veiledningsprogram/metoder under oppholdet

Endret du ditt syn på tiltaket underveis?

Om COS-P veiledningen

Hadde du hørt om COS fra tidligere

Hadde du forventninger på forhånd

Individuelt eller gruppe

Hadde du samme veileder gjennom hele programmet?

Fortell om dine erfaringer med COS:

- Var det noe du opplevde som spesielt nyttig eller hjelpsomt, eventuelt hva
- Var det noe du opplevde som vanskelig eller lite hjelpsomt, eventuelt hva
- Oppfatning av filmene
- Veilederen
- Varighet på hvert møte, hyppighet og lengden på kurset

Veileders rolle – hadde veileder også en annen rolle ovenfor familien

Hva synes du om trygghetssirkelen som en måte å forstå barns atferd og behov på

Hva synes du om begrepene trygg base/trygg havn, haimusikk, fyller koppen, villedende og veiledende signal, time in og reparasjon

Var det noe du savnet/kunne vært gjort annerledes under kurset

Hvordan skulle du beskrive COS P til andre foreldre?

Utbytte av kurset/opplevelse av utvikling som omsorgsperson

Kan du nevne noe du har lært i programmet som har vært viktig for deg som omsorgsperson?

Gjør du noe annerledes i møte med barnet ditt på nå/ser du annerledes på barnets atferd, som du tenker handler om at du har gjennomført COS-P?

Bruker du noen av begrepene fra COS i dag?

Tror du barnet ditt har merket at du har gjennomgått COS?

Et viktig tema i COS er å bli bevisst egne styrker og sårbarheter som omsorgsperson. Kan du fortelle litt om hvordan dette har påvirket deg som omsorgsperson?

Syntes du COS veiledningen passet sammen med annen type veiledning du mottok på senteret?

Hvor stor betydning tenker du COS hadde for den totale veiledningsprosessen ved senteret?

Mottar du eller barnet ditt tiltak fra barneverntjenesten i dag?

Hvordan opplever du relasjonen til barnet ditt i dag?

Vedlegg 4. Intervjuguide veiledere

Intervjuguide: Veileder

Om veileder:

Alder

Profesjon/stilling

Hvor lenge siden sertifisering

Ca hvor mange COS kurs har veileder drevet

Oppfatning og erfaring med bruk av COS programmet

Hvordan opplevde du opplæringskurset i COS-P?

Synes du materialet er lett å ta til seg og lett å formidle videre til foreldre?

I hvilken grad gjennomfører du COS P i henhold til metodikken

Får alle foreldre ved senteret tilbud om COS-P?

Bruker du begrepene fra COS i miljøterapien/i annen type veiledning?

Opplever du at det er noen typer omsorgsgivere som har mer utbytte av COS enn andre?

Opplever du at relasjonen mellom deg og foreldrene har betydning under COS møtene?

Hva synes du om hjelpemidlene i COS?

- DVD`en
- Håndboka
- Utdelingsarkene

Hvordan bidrar programmets struktur til å utvikle et trygt miljø for veiledningen

Erfarer du at noen av begrepene i COS er spesielt nyttige og anvendbare for foreldrene?

Erfarer du at noen av begrepene i COS er vanskelig eller forvirrende for foreldrene?

Hvordan opplever du at COS P programmet passer inn i annen type veiledning dere gir på senteret?

Hva slags tilbakemeldinger får du fra foreldre etter gjennomført COS ?

Tenker du det kan være noen fordeler/ulempene ved å bruke COS P på foreldre barn senter?