

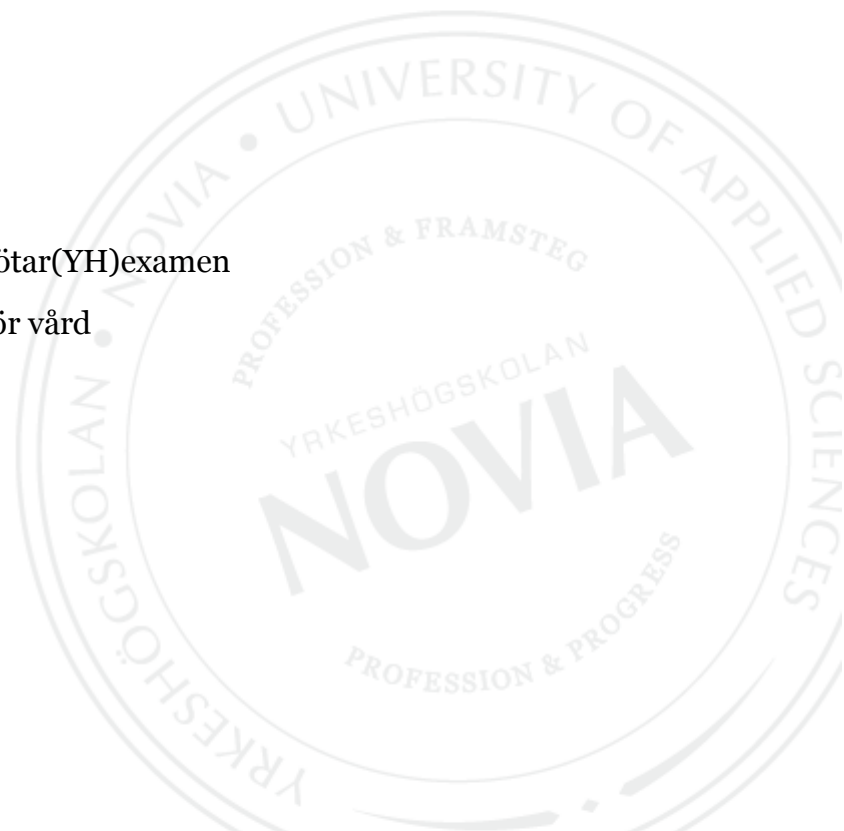
Att stöda småbarnsföräldrar i parförhållandet

Ellinor Mattsson

Examensarbete för sjukskötare(YH)examen

Utbildningsprogrammet för vård

Åbo 2012



EXAMENSARBETE

Författare: Ellinor Mattsson

Utbildningsprogram och ort: Vård, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjukskötare

Handledare: Alm Christine, Lemmentyinen Gunlög, Liljeroth Pia

Titel: Att stöda småbarnsföräldrar i parförhållandet

Datum 26.9.2012 Sidantal 33 Bilagor 1

Sammanfattning

Examensarbetet är en del av projektet Familjehuset, vars mål är att utveckla familjehusverksamheten genom att utveckla, pröva och utvärdera resursförstärkande modeller, metoder och material som bidrar till att utveckla samarbetet mellan de olika aktörerna inom barn- och familjearbete.

Syftet med examensarbetet är att genom en litteraturstudie ta reda på parförhållandets betydelse för hela familjens välmående, hur föräldrar vårdar sitt parförhållande och hur kvaliteten på detsamma påverkar barnen. Målet är att mot den teoretiska bakgrunden framställa ett material som kan hjälpa professionella inom vården och det sociala området att stöda småbarnsföräldrar i parförhållandet på ett resursförstärkande, reflektivt sätt.

Examensarbete resulterade i 18 reflektions- och diskussionskort, att använda av professionella som diskussionsunderlag i mötet med föräldrarna. Korten baserar sig på forskning inom temat för vård av parförhållandet, hur tillökning i familjen påverkar parförhållandet och hur barn påverkas av förhållandets kvalitet. Barns utveckling kan på flera sätt påverkas av kvaliteten på förhållandet mellan föräldrarna, och det har visats sig att kvaliteten på förhållandet kan försämrats efter barnets födsel. Enligt forskning kan stöd av professionella inom vård- och det sociala området hjälpa föräldrarna i vård av sitt parförhållande. Stöd av parförhållandet i ett tidigt skede kan förebygga problem- både utvecklingsrelaterade och psykosociala, för barnen i framtiden. Forskning visar att behovet av denna form av stöd, enligt både föräldrar och professionella inom vård- och det sociala området, är stort.

Språk: Svenska

Nyckelord: Reflektiv kapacitet, parförhållande, föräldraskap, familjecenter, vård av parförhållandet

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ellinor Mattsson

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Vård, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sjukskötare

Ohjaajat: Alm Christine, Lemmentyinen Gunlög, Liljeroth Pia

Nimike: Pienten lasten vanhempien tukeminen parisuhteessa/ Att stöda småbarnsföräldrar i parförhållandet

Päivämäärä 26.9.2012

Sivumäärä 33

Liitteet 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa Perhetaloprojektia, jonka tavoitteena on perhetalotoiminnan kehittäminen. Tämä tapahtuu kehittämällä, kokeilemalla ja arvioimalla voimavaroja vahvistavia malleja, menetelmiä ja materiaalia, joka edesauttaa yhteistyötä perhetyön eri toimijoiden välillä.

Työn tavoitteena on kirjallisuuskatsauksen kautta selvittää parisuhteen merkitystä koko perheen hyvinvoinnille ja sitä miten vanhempien parisuhteen huolto ja parisuhde vaikuttavat lapseen. Tarkoituksena on teoreettisen taustan avulla tuottaa materiaalia jota hoito- ja sosiaalityön ammattilaiset voivat käyttää tukiessaan pienten lasten vanhempia parisuhteessaan resursseja vahvistavalla ja reflektiivalla tavalla.

Opinnäytetyön seurauksena syntyi 18 pohdinta- ja keskustelukorttia, joita voidaan käyttää keskustelun pohjana kohtaamisissa vanhempien kanssa. Kortit perustuvat tutkimukseen parisuhteen hoidosta ja siitä miten parisuhteen laatu vaikuttaa lapseen. Vanhempien parisuhteen laatu vaikuttaa monella tapaa lasten kehitykseen ja suhteen laatu heikkenee usein sinä aikana kun lapset ovat pieniä. Tutkimusten mukaan aikaisessa vaiheessa saatu hoito- ja sosiaalityön ammattilaisten tuki parisuhteen hoitamisessa voi ehkäistä lasten ongelmia tulevaisuudessa. Tutkimukset osoittavat, että sekä vanhemmat ja ammattilaiset ovat sitä mieltä, että tällaiselle tuelle on suuri tarve.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Reflektiivinen kapasiteetti, parisuhde, vanhemmuus, perhekeskus, parisuhteen hoitaminen

BACHELOR'S THESIS

Author: Ellinor Mattsson

Degree programme: Nursing, Åbo

Specialization: Nurse

Supervisors: Alm Christine, Lemmentyinen Gunlög, Liljeroth Pia

Title: To Support Parents of Small Children in their Relationship/Att stöda småbarnsföräldrar i parförhållandet

Date 26 September 2012 Number of pages 33 Appendices 1

Summary

This thesis is a part of the project Familjehuset. The purpose of the project is to develop family center activities by developing, testing and evaluating resource strengthening models, methods and material that helps improving multi professional work in the field of family work.

The purpose of this thesis is, by executing a literature study, to examine what impact the quality of parent's relationship has on the wellbeing of the children and the whole family and to examine relationship maintenance among parents. The aim is to produce a body of information that can be used by professionals in health- and social care to support parents of small children in their relationship, by strengthening their reflective capacity and their own resources.

The developed material consists of 18 reflective cards that can be used by professionals in health- and social care as a base for discussion when guiding and supporting parents. The cards are based on researches regarding relationship maintenance, how a baby changes the relationship of the parents and how children are affected by the quality of the parent's relationship. It has been proved that the quality of the parent's relationship affects the children in the family in many ways, and that the quality of the relationship between parents can deteriorate after having a baby. Researches also show that supporting parents at an early stage can prevent problems, both developmental and psychosocial, for the children in the future, and this kind of support is something that both parents and professionals in health- and social care would like to see more.

Language: Swedish

Key words: Reflective capacity, relationship, parenthood, family center, relationship maintenance

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Processbeskrivning och metod.....	3
2.1	Arbetsprocess	3
2.2	Metod för litteraturgranskning	4
2.3	Reflektiv kapacitet och mentalisering som grund för produktutvecklingen	5
2.4	Etiska val och tillförlitlighet.....	8
3	Behovsområden och befintliga stödformer inom familjearbetet.....	9
3.1	Behov av föräldrastöd.....	10
3.2	Lagen, rekommendationer och utvecklingsområden.....	11
3.3	Tredje sektorn	12
3.4	Det mångprofessionella familjecentret	13
3.5	Sammandrag.....	15
4	Att vara partner och förälder.....	16
4.1	Barnets födsel	16
4.2	Barnets inverkan på parförhållandet.....	16
4.3	Parförhållandets inverkan på barnens välbefinnande.....	18
4.4	Sammandrag.....	20
5	Att vårda parförhållandet.....	20
5.1	"Att vårda ett parförhållande" och "parförhållandets kvalitet" inom forskning 20	
5.2	Typologier för vård av parförhållandet.....	21
5.3	Finska småbarnsföräldrars upplevelse av tillfredsställelse i parförhållandet 23	
5.4	Hur kvinnor och män vårdar parförhållandet	24
5.5	Sammandrag.....	27
6	Avslutande diskussion och kritisk granskning	28
	Källor.....	31
	Bilaga	

1 Inledning

Finland har under de senaste åren skakats av många stora familjetragedier, där både barn och andra familjemedlemmar fallit offer för våldsdåd som lett till döden. Förövaren, ofta fadern eller modern, har sedan själv tagit sitt liv. Orsaken till dessa fruktansvärda dåd och det illamående vi genom dessa kan se i vårt samhälle, har i medier debatterats och sökts i samhället och dess struktur, utan att man fått ett entydigt svar på vad detta illamående kan bero på. För att undvika liknande händelser i framtiden behöver familjer i riskzonen identifieras i ett tidigt skede för att få hjälp och stöd från samhället. Idén till detta arbete utformades som en önskan att på något sätt kunna bidra till att dessa familjer får den hjälp och det stöd de behöver i tid. Att det slutliga valet föll på parförhållande i småbarnsfamiljer beror på att föräldrarnas förhållande är kärnförhållandet i familjen, och att stärka det i ett tidigt skede är ett förebyggande familjearbetet både för barnens och hela familjens bästa (Tapio m.fl. 2010, s. 120).

Enligt statistikcentralens uppgifter slutar nästan hälften av alla äktenskap i skilsmässa, och närmare en fjärdedel av alla äktenskap som ingåtts 2005 hade slutat i skilsmässa efter fem år (Tiltsatokeskus 2010). Enligt Belsky & Pensky 1988, börjar vägen till skilsmässa i. o. m. kvinnans missnöjdhet (som i sin tur ökar mannens missnöjdhet) med parförhållandet efter det första barnets födsel (Salmela-Aro, Aunola, Nurmi, Saisto och Halmesmäki, 2003, s. 168). I en undersökning fick föräldrar som genomgått skilsmässa beskriva hurudant stöd de sökt. Vanligtvis hade man vänt sig till kyrkan, mentalvårdsbyråer och kommunala rådgivningar. De olika professionella yrkesgrupperna som gav stöd var parterapeut, psykolog, en person i kyrkans tjänst, en socialarbetare eller sjuk- eller hälsovårdare. Av de som sökt hjälp och skilt sig upplevde bara två femtedelar av kvinnorna och en tredjedel av männen att de fått tillräckligt psykiskt stöd av de professionella de vänt sig till. (Paajanen, 2003, s. 90).

Examensarbetet grundar sig på projektbeskrivningen för projektet Familjehuset. Projektets huvudmål är att fortsätta utvecklingen av familjehusets verksamhet på olika sätt. Projektet består av flera delmoment där vårdstuderande och socionomstuderande i samarbete med lärare utvecklar, prövar och utvärderar resursförstärkande modeller, metoder och material som skall hjälpa att utveckla barn- och familjearbetet. (Projektplan Familjehuset 2010-2013, s. 2).

Hösten 2011 slutförde vård- och socionomstuderande i samma projekt ett slutarbete under rubriken REDI- att vara förälder. De behandlade fyra olika temaområden: en fungerande vardag, föräldraskapet startar under graviditeten, fungerande amning i vardagen och familjens inre relationer. Kapitlet om en fungerande vardag betonar betydelsen av rutiner, närvaro och lugn inom familjen. Kapitlet föräldraskapet startar under graviditeten behandlar anknytningens betydelse för ett gott föräldraskap, hur viktigt det är för bägge föräldrar att redan innan barnet är fött skapa sig en bild av barnet för att förbereda sig på att bli föräldrar. Fungerande amning i vardagen betonar vikten av helamning och hur pappan kan stöda mamman i amningen. Kapitlet familjens inre relationer behandlar relationerna mellan föräldrar och barn samt relationer mellan syskon och baby. Slutprodukten av deras arbete var reflektionskort med olika temainriktningar, att användas av social- och hälsovårdspersonal, för att stärka föräldrars och blivande föräldrars reflektiva kapacitet. (Asplund, Axén, Björklund, Fagerlund, Fri, Hagström och Jägerskiöld 2011, s. 3).

I examensarbetet kommer jag att utveckla reflektiva kort under temat parförhållande i en småbarnsfamilj, som en fortsättning på REDI-arbetet. Korten kommer att utvecklas för att användas av professionella inom social- och hälsovård på ett resursförstärkande, familjecentrerat sätt.

Syftet med examensarbetet är att genom en litteraturstudie ta reda på parförhållandets betydelse för hela familjens välmående, hur föräldrar vårdar sitt parförhållande och hur kvaliteten på detsamma påverkar barnen. Målet med användning av korten är att få föräldrarna att reflektera över och diskutera parförhållandet och hur det påverkar barnens, individerna i parförhållandets och hela familjens välmående och för att stärka deras resurser och reflektiva kapacitet. Korten skapas för att underlätta den professionellas arbete för att stärka föräldrarna som en sammanhållande enhet utifrån viken hela familjens välmående kan förbättras. Stöd i form av ekonomiska bidrag, lagstadgade rättigheter eller tillgång till barnomsorg och skola ingår inte.

Frågeställningarna som examensarbetet grundar sig på är: Vilken betydelse har parförhållandet och dess kvalitet för barnens välmående? Hur förändras parförhållandet efter att barnet är fött? Hur vårdar föräldrarna sitt parförhållande?

2 Processbeskrivning och metod

I detta kapitel beskrivs tillvägagångssättet för examensarbetsprocessen. Ämnesval, datainsamling och produktutveckling beskrivs. Vidare diskuteras tillförlitlighet och de etiska val som gjorts.

2.1 Arbetsprocess

På hösten 2011 inleddes projektet för min del med en seminariedag där vi som nya projektdeltagarna fick bekanta oss med examensarbeten som utvecklats under 2010-2011. Efter det träffades de nya deltagarna inom Familjehuset för en introduktion till projektet. Gruppen bestod av fem sjukskötar- och fem socionomstuderanden. Vi diskuterade våra intresseområden och formulerade idéer. De slutliga ämnesvalen är ett resultat av projekthandledarnas och studerandenas idéer. Deltagarna delades in i mindre grupper på basen av intresseområden, dock med kravet att gruppen bestod av representanter från både vård- och det sociala området.

Ursprungsidén för mitt examensarbete fokuserade enbart på barnuppfostran, men genom att fördjupa mig i relevant litteratur insåg jag att den termen omfattar ett stort område och att själva uppfostran påverkas av ett stort antal faktorer. Jag kunde konstatera att en faktor med koppling till uppfostrans kvalitet och familjens välmående var parförhållandet, och därför gjordes den slutgiltiga inriktningen på småbarnsföräldrar och parförhållandets kvalitet. Litteratursökningen gällande det slutliga ämnesvalet inleddes med att formulera relevanta sökord för arbetet. Sökorden formulerades både utgående från projektets mål där ett resursförstärkande reflektivt arbetssätt betonas, och vidare utgående från målgruppen och temat för examensarbetet. De viktigaste sökorden i arbetet är reflektiv kapacitet, mentalisering, föräldraskap, vård av parförhållande och parförhållande och för att bredda litteraturunderlaget har de engelska och finska motsvarigheterna använts; reflective capacity, parenthood, parenting, relationship maintenance, menalisation, reflektiivinen kyky, mentalisaatio, vanhemmuus och parisuhteen hoitaminen. För att läsaren skall få en inblick i hurudan kontext korten kommer att användas i beskrivs i examensarbetet mångprofessionellt familjecentrerat arbetet, som är grunden för ett effektivt stöd för familjerna. Vidare beskrivs arbetsprocessen i kapitlet under rubriken produktutveckling.

2.2 Metod för litteraturgranskning

Detta arbete är en litteraturstudie, på vilken de reflektiva korten som är arbetets slutprodukt är baserade på. Det finns i huvudsak två olika typer av litteraturstudie; allmän och systematisk. En allmän litteraturgranskning är osystematisk och innehåller sällan källor, den är inte heller kritiskt granskad (Axelsson, 2008, s. 173). Materialet i arbetet uppfyller i huvudsak kriterierna för en systematisk litteraturgranskning, men vissa kriterier har inte uppfyllts. En systematisk litteraturgranskning skall utgå från endast primärkällor, men på grund av vissa problem att få tillgång till primärkällor har jag i nödfall använt mig av sekundära källor. Artiklarna skall också vara vetenskapliga forskningar eller studier, men i detta arbete ingår också en populärvetenskaplig artikel. Efter att ha övervägt författarnas kompetens och sett över deras stora antal publicerade vetenskapliga forskningar kom jag fram till att den populärvetenskapliga artikeln är tillräckligt pålitlig.

Forsberg och Wengström presenterar (enligt Axelsson, 2008, s. 174) sin definition av systematisk litteraturstudie. För det första skall valet av texter vara systematiskt gjorda och metoden för urvalet definierad. För det andra skall studien innehålla en tydlig frågeställning, den skall beskriva den sökstrategi som använts för att urskilja artiklar och på vilka grunder artiklarna exkluderats eller inkluderats i arbetet. För det tredje skall en analys av artiklarnas resultat ha gjorts. (Axelsson, 2008, s. 174).

För att hitta litteratur till arbetet har i huvudsak databaserna Ebsco, Cinhal, Arto och sökmotorerna Google och Google Scholar använts. Utöver det har litteratur sökts i Nelli-portalen och Thesesus, samt på Åbo Stadsbibliotek och Novias eget bibliotek, och då har bibliotekskatalogen Vesta använts. Vidare har material hämtats från Finlex, social- och hälsovårdsministeriets publikationer och från publikationer och statistik från Institutet för hälsa och välfärd. Information har också hämtats från Folkhälsans, Mannerheims barnskyddsförbunds och SETA:s hemsidor. Relevansen för artiklar hämtade från databaser avgjordes genom genomgång av rubriker och abstrakter för artiklar som på basen av rubriken verkade relevanta, samtidigt som sällning gjordes bland artiklar som hade en medicinsk vinkling eller vars tema inte matchade behovet för examensarbetet. Genom att söka i källförteckningen i dessa artiklar hittades referenser till material som sedan hittades i bibliotekskatalogen Vesta och publikationer som hittades genom frisökning på internet. För sökningar som gjordes i tidigare nämnda databaser gjordes också en tidsmässig avgränsning där artiklar och forskningar äldre än fem år uteslöts. Det visade sig dock att

det fanns viktig bakgrundsforskning daterad längre än fem år tillbaka varför också äldre litteratur har använts.

2.3 Reflektiv kapacitet och mentalisering som grund för produktutvecklingen

Eftersom examensarbetet är en fristående fortsättning på REDI- att bli förälder, gjordes beslutet att använda samma produktkoncept. Beslutet togs efter genomgång av REDI-materialet där de motiverar sitt val genom genomgång av relevant litteratur och hänvisning till liknande former av diskussionsunderlägg (Fagerlund m.fl. 2011, s. 6-9), och tack vare att korten de utvecklade redan har prövats i praktiken på Familjehuset Ankaret och fått positiv respons av testgruppen där. Vidare togs beslutet på basen av projektets mål, där det sägs att man skall utveckla verksamheten genom att bidra med någon form av material. Korten har utvecklats utgående från teorin i arbetet, på ett sådant sätt att formuleringen stöder ett resursförstärkande och reflektivt tankesätt.

Den professionella som använder korten bör ha kunskaper om vad som menas med vård av parförhållande och också kunskap om vilka resurser och utmaningar som finns i en nybliven familj. Korten kan användas i grupp eller individuellt, men för att skapa reflektion och diskussion och genom det ökad förståelse för partner är det viktigt att båda i parförhållandet deltar. För att också kunna prata om känsliga och svåra saker är det inte ändamålsenligt om barnen närvarar. Vidare kan föräldrarna också fundera över dessa frågor enskilt utan att en professionell medverkar, men då bör de tidigare ha fått en introduktion till ämnet. Det behöver inte heller finnas direkta problem i parförhållandet, som t.ex. har uppmärksammats under ett rådgivningsbeök, utan korten kan också användas i rent förebyggande syfte. Tanken är också den att korten skall kunna användas på familjerådgivning och familje- eller parterapi eller dylikt för att lösa redan uppkomna problem.

Begreppet reflektiv kapacitet beskriver människans kapacitet att tänka på hur man tänker och känner, samt sambandet dessa inre tankar och känslor och ens handlingar emellan. För att ha förutsättningar till denna process behövs metaliseringsförmågan som grund. Grundtanken för denna förmåga är att människan har ett aktivt bearbetande sinne eller medvetande. (Kalland, 2011, s. 51). Utan metaliseringsförmågan är människan oförmögen att förutse ens egna och andras reaktioner i olika situationer, och har inte heller kapacitet att reglera sina egna känslor. En bristfällig metaliseringsförmåga gör livet oförutsägbart

och okontrollerat. Den bristande förmågan kan kopplas ihop med många olika psykiska störningar, som t.ex. instabil personlighetsstörning. Mentaliseringsförmågan utvecklas i ett tidigt skede under den tidiga anknytningen, och kan påverkas negativt av störningar i denna. (Larmo, 2010, s. 616) .

När en individ försöker förstå hur han själv eller någon annan tänker och känner sätts mentaliseringsprocessen igång, emedan den reflektiva kapaciteten kännetecknas av att vara interpersonell, vilket syftar på samspelet människor emellan. Det har under det senaste decenniet skapats en teori om hur den reflektiva kapaciteten påverkar våra mänskliga relationer. Enligt Peter Fonagy (enligt Kalland 2011) fungerar den reflektiva kapaciteten som ett skydd under individens utveckling, då den ger oss förutsättningen att förstå och förutsäga andra människors känslor och handlingar. Den reflektiva funktionen skapar en s.k. medvetandeteori. Denna teori kan beskrivas med ett exempel; ett barn kan förstå att ett syskon som somnat hemma, och vaknar upp hos sina farföräldrar, kan ha svårt att förstå var det är eftersom syskonet har en annan uppfattning om sakförhållandet (Larmo, 2010, s. 617). En person som har hög reflektiv förmåga kan skilja sina egna känslor och behov från andras, kan förstå att olika människor uttrycker sina känslor på olika sätt, och kan särskilja den inre och yttre verkligheten. (Kalland, 2011, s. 51).

Fonagy har också kopplat den reflektiva kapaciteten till föräldraskapet. Enligt honom kan den utgöra en modifierande faktor mellan ens egna tidiga erfarenheter och hur man själv utövar föräldraskapet. Detta kan ses i föräldrar med svåra egna erfarenheter, men där en hög reflektiv nivå gör att de kan skapa trygga relationer till sina egna barn. (Kalland, 2011, s. 51). Denna kapacitet är både sofistikerad och alldaglig på samma gång. En mamma som inser att hennes gråtande barn är hungrigt, bör ha förmåga att svara på både det emotionella och fysiska behovet. Enbart mat i detta fall räcker inte för att i längden trygga barnets utveckling. Om mamman svarar på båda behoven har hon intuitivt förstått detta, och också att hennes sätt att vara med barnet påverkar. Är hon irriterad och hårdhänt påverkar detta barnet negativt, emedan det har en positiv effekt på barnet om hon är lugn och kärleksfull. I föräldraskapet handlar den reflektiva kapaciteten alltså mera om att förstå än att kunna och veta. Det finns relativt lite forskning inom detta område, men då man undersöker familjer i risksituationer kan man se att interventioner för att stärka föräldrarnas reflektiva kapacitet har ett samband med föräldraskapet. (Schechter m.fl.2002 och 2003; Slade m.fl 2005; Pajulo och Kalland 2006, enligt Kalland 2011, s. 5). Den reflektiva kapaciteten stärks då människor samspekar med andra människor, och samspelet i en vägledningssituation föräldrar och professionella inom vård- och socialt arbete emellan, är

en utmärkt situation där man kan stärka föräldrarnas reflektiva kapacitet. I sådana situationer kan korten fungera som stöd för den professionella både som diskussionsunderlag och genom att erbjuda olika reflektiva frågor.

Det mest grundläggande i tanken bakom det vägledande samtalet, vilket ovanstående situation är en form av, är att vägledaren, som kan vara t.ex. en hälsovårdare eller socialarbetare, kan öppna sig för den andras horisont och kan ta den andras perspektiv. Man brukar ofta säga ”att tala är silver och titta är guld”, men i det vägledande samtalet kunde det lyda ”att tala är silver och att lyssna är guld”. Man kan inte ta sig igenom en vägledande situation utan att prata, men i det vägledande samtalet är förmågan att lyssna en förutsättning för god kommunikation och ett gott resultat. Vägledaren kan beroende på vad som diskuteras och vad han frågar efter nå olika djup i den vägledades livsvärld, vilken är den konkreta verklighet som han eller hon dagligen möter och förhåller sig till, och som han eller hon är oskiljaktiga ifrån och delar med andra. (Kostenius och Lindqvist, 2006, s. 141-143). Det finns tre olika nivåer eller djup. Människans spontana och oreflekterade erfarenheter är den första nivån och för att komma åt den måste en människa kunna sätta ord på sina erfarenheter och detta sker genom en konstruktion av den levda erfarenheten. Detta leder till en process som omvandlar den levda erfarenheten till en reflekterad erfarenhet, dvs. omedvetna erfarenheter görs medvetna. Vidare kan man nå en människa på djupet för självförståelse. Självförståelse beskrivs som förmågan att kunna svara på frågan ”Hur upplever du (...)”? Den tredje nivån sträcker sig till människans uppfattningar och svara på frågan ”Vad tycker du om (...)”? Denna nivå behöver inte ge vägledaren någon direkt uppfattning om den vägledades erfarenheter utan begränsar sig till kognitiva konstruktioner, dvs. tänkta tankar om ett visst fenomen. (Bengtsson, 1999, enligt Kostenius och Lindqvist, 2006, s.145). Då man som vägledare försöker stärka den vägledades reflektiva kapacitet är det människans spontana och oreflekterade erfarenheter man vill komma åt, och som vägledare bör man komma ihåg att detta är den djupaste nivån inom människans livssvärld, och den som är svårast att komma åt (Kostenius och Lindqvist, 2006, s.145). Frågorna i de reflektiva korten kommer att formuleras så att en reflektiv tankeprocess startas hos föräldrarna då de börjar fundera på frågorna. Meningen är att de börjar reflektera över vardagliga situationer och hurdana känslor som väcks i dem själva, deras partner och deras barn, och att de också kan uttrycka och beskriva dessa situationer.

2.4 Etiska val och tillförlitlighet

Tillförlitligheten i arbetet är grunden för hela arbetets etik. Tillförlitligheten kan garanteras av att artiklarna, forskningarna och böckerna som använts har alla utvärderats angående relevans och pålitlighet. Det har gjorts genom kontroll av författarnas, till både forskningarna och böcker, bakgrund, och genom kontroll av vem böckerna är skrivna för och ifall de är menade som material att användas av professionella. Arbetet och korten skall på inget sätt kränka den professionella eller föräldrarna. Det finns personal som har lång erfarenhet av jobb med familjer och föräldrar och deras kunskap skall respekteras, korten kan ses som ett hjälpmedel i deras arbete och jag hoppas att det kan erbjuda dem nya infallsvinklar. Föräldrarna skall uppleva att de i diskussionssituationen respekteras för sina åsikter och som individer. De skall också ges möjligheten att själv ta upp olika hinder och problem i vardagen, den professionell får alltså inte låsa sig vid korten, utan skall alltid utgå från den specifika familjens behov. Då korten inte kommer att testas under arbetsprocessens gång kan deras funktionsduglighet inte garanteras men kortens koppling till teorin påvisas genom att de är sammankopplad med teorin i den löpande texten.

Då processen inleddes funderade jag mycket på vem arbetet skulle rikta sig till. Då jag valt målgruppen, där korten alltså utformas för att användas av professionella för att stödja föräldrar, började jag fundera på vilka dessa föräldrar är. Eftersom det i dagens samhälle finns ett otal olika familjekonstellationer, och alla dessa någon gång kommer i kontakt med rådgivnings- eller annan vårdpersonal, ville jag att korten skulle vara jämlika och användbara i all klientkontakt. Eftersom jag ändå måste göra en avgränsning, är arbetet utformat kring familjer där föräldrarna är gifta eller sambos och har biologiska barn. Avgränsningen i sig har mycket att göra med den tillgång på material och forskning som finns. Under litteratursökningen för arbetet hittades det ingen relevant litteratur angående regnbågsfamiljer och hur de vårdar sitt parförhållande, men jag vill ändå kort nämna denna familjeform och deras möjliga nytta av arbetet. Med regnbågsfamilj syftar man på till familjer där föräldrarna tillhör olika sexuell- och könsmminoriteter (Jämsä, 2009, s. 138). Direkt forskning om hur föräldrar i olika upplägg av regnbågsfamiljer vårdar sitt parförhållande hittades alltså inte, men nog undersökningar om deras behov av stöd. I allmänhet är föräldrar i regnbågsfamiljer nöjda med det stöd de får inom social- och hälsovård, mest nöjda var de med mödrarrådgivningen, emedan familjerådgivningen upplevdes som mindre positiv (Jämsä 2009, s. 140). Jämsä påpekar att regnbågsfamiljer inte kräver specialkunskaper av professionella inom skolor, hälsovården eller socialarbetet, utan att det största problemet då medlemmar i regnbågsfamiljer upplever ett bristande stöd,

beror på den osäkerhet och överförsiktighet som professionella bemöter dessa familjer med (Jämsä 2009, s. 143). Det är alltså upp till den professionella att bemöta familjerna jämlikt och med respekt oberoende familjens uppbyggnad. Det betyder ändå inte att man kan garantera att korten som utvecklats passar alla föräldrar, men opasslighet kan bero på individuella egenskaper som inte har att göra med familjens uppbyggnad, sexuell läggning eller tillhörande till någon könsminoritet. Jag upplever att många av de upplevelser som hör ihop med föräldraskapet är oberoende ovannämnda faktorer och därför kan korten användas av alla föräldrar som besöker rådgivning eller kommer i kontakt med professionella inom den sociala sektorn.

Då många i Finland upplevt våld i parförhållandet och inom familjen vill jag lyfta fram en viss etisk aspekt som man som professionell bör komma ihåg i arbetet. Förtroende för den professionella föds då familjerna man arbetar med känner att man accepterar dem trots fel och brister (Vilén, Tapio, Janhunen, Nissinen och Seppänen 2010, s. 63). Tröskeln för att kunna visa svaghet är hög, och det är en stor sak att kunna visa sig svag utan att skämmas. Den viktigaste förutsättningen för förändring inom familjen är att familjemedlemmarna öppet och konfidentiellt kan diskutera sina svagheter och brister med den professionella. (Vilén m.fl., 2010, s.63). Detta betyder att den professionella också bör kunna möta det onda i familjen. Om man som professionell inte vågar möta det onda i klienten, kan han eller hon känna att hans eller hennes upplevelser eller handlingar är så hemska att den professionella inte klarar av att höra dessa. Om klienten känner sig rädd för att bli dömd av den professionella kan det hända att han eller hon helt låter bli att berätta om sina problem. Också rädsla för att den professionella skall tycka illa om en familjemedlem kan leda till att klienten låter bli att berätta att någon i familjen är i behov av hjälp. (Linqvist enligt Vilén m.fl. 2010, s.62). Det är alltså viktigt att man som professionell inte är rädd utan öppet vågar möta också det svåra inom familjen. Trots att man i resursförstärkande arbete fokuserar på det goda och på klientens styrkor får man inte blunda för problemen. De reflektiva korten kommer därför också att innehålla frågor som kan väcka diskussion om problem i parförhållandet; detta för att medvetandegöra problem som man sedan kan diskutera och reflektera över.

3 Behovsområden och befintliga stödformer inom familjearbetet

I detta kapitel granskas föräldrarnas behov och vad lagen, förordningar och rekommendationer kräver eller föreslår då det gäller hälsovården i kommuner i Finland.

Samtidigt diskuteras vilka områden professionella inom vården tycker att man bör utveckla. Vidare fokuseras också tredje sektorns syn på vad som behöver utvecklas och vad de anser att behovet är just nu. För att ge läsaren en bild av vad ett familjecentrerat mångprofessionellt arbetssätt är, och för att ge en bild av i hurdan kontext korten kommer att användas, beskrivs arbetssättet i kapitlet.

3.1 Behov av föräldrastöd

Det finns motsättningar i tanken om att ännu vidare utveckla föräldrastödet. Det har funnits tider då experter har trott sig veta bäst och rekommenderat ett visst sätt att vårda barnet på, som i sin tur har lett till att föräldrarna tappat tron på sitt föräldraskap. I Finland kan man se som exempel tiden då föräldrar rekommenderades att amma eller mata barnet med exakt fyra timmars mellanrum. Föräldrar som inte följde rekommendationerna kunde få tillsägelse på rådgivningen vilket ledde till motstridiga känslor hos föräldrarna som kände att de visste vad deras barn behövde, men ändå uppmanades att följa rekommendationer som inte var lämpade för just deras barn. Det finns alltså en risk att föräldrarna går vilse i en djungel av motstridiga råd vilket leder till att föräldraskapet försämras på grund av tilltagande förvirring. (Kalland, 2011, s. 53). På samma sätt har man upplevt situationen i Sverige, varför det debatterats om nyttan av ännu mera föräldrastöd. Att förebyggande verksamhet lyckats förhindra olyckor, sjukdomsfall, hjärt- och kärlsjukdomar osv., lägger ändå grunden till att man också kan förebygga dagens stora problem; den psykiska ohälsan. (Ågren och Bremberg 2004, s. 8-9).

Idag ligger tyngden ur ett folkhälsoperspektiv inte på att identifiera föräldrar med brister, utan på att fokusera på resurserna; friskfaktorerna. Uppväxtiden är den period i livet då de största möjligheterna att förebygga psykisk ohälsa finns. Ett sätt är att erbjuda stöd för föräldrarna för att ge barnen både värme och ramar. (Ågren och Bremberg 2004, s. 8-9). När man därtill i familjecenter och föräldragrupper har den reflektiva kapaciteten och att stärka föräldrarnas reflektiva kapacitet som den teoretiska utgångspunkten, och utgår ifrån det enkla antagandet att bemötandet av barnets individuella behov är en unik process som varje enskild förälder och varje enskilt barn måste lära sig tillsammans, kan man i familjecentret stöda de naturliga förutsättningarna som nästan alla föräldrar har och på ett respektfullt sätt utforska verkligheten tillsammans. (Kalland, 2011, s. 53).

3.2 Lagen, rekommendationer och utvecklingsområden

Enligt social- och hälsolagen 1326/2010, 15§ Rådgivningsbyråttjänster, skall rådgivningsverksamheten stödja föräldraskapet och familjens allmänna välbefinnande, samt främja en hälsosam hemmiljö och i ett tidigt skede identifiera barnets eller föräldrarnas behov av stöd.

I social- och hälsovårdsministeriets (SHM) utredning 2005:2 har man undersökt vad professionella inom vården och det sociala området anser att man bör utveckla och förbättra inom hälsovården. I utredningen deltog hälsovårdare, läkare och tjänstemän. Läkare betonade vikten av att i framtiden speciellt stöda parförhållande och föräldraskap, och också att i ett tidigare skede känna igen problemfamiljer. Faktorer som ger upphov till behov av stöd är bl.a. söndriga familjeförhållanden, oförmåga att klara av vardagen, problem med föräldraskapet och användning av alkohol och andra rusmedel. (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen, och Haapakorva, 2005, s. 98). Hälsovårdarna ansåg att de centrala utvecklingsområdena gällde utökat mångprofessionellt arbete, att möjliggöra kvalitativ hälsovård, att stöda barnfamiljers välmående och att öka uppskattningen för rådgivningsarbetet genom tillräckliga resurser (Hakulinen-Viitanen m.fl. 2005, s. 99). Enligt hälsovårdarna behöver familjerna än mera stöd i föräldraskapet för att klara av uppfostran och vardagen. Familjernas komplicerade föränderliga livssituationer är utmanande för hälsovårdaren och familjernas behov av socialt stöd har vuxit då stödet från närstående har minskat. Hälsovårdarna vill stöda familjerna genom att stärka deras egna resurser. De uttryckte oro för föräldrars problem i parförhållandet och de söndriga familjer som uppstår till följd av skilsmässa. Hälsovårdarna hade funderat på olika metoder för hur man kan känna igen barns och föräldrars problem i ett tidigt skede och kunna svara på deras behov. (Hakulinen-Viitanen m.fl., 2005, s. 101). Personer med ledande tjänster inom hälsovården ansåg att det centrala utvecklingsområdet låg i att utveckla det familjecentrerade arbetet. Detta representerades av bl.a. förebyggande hälsovård ur familjens synvinkel, stärkandet av familjens egna resurser och stöd i att klara vardagen. (Hakulinen-Viitanen m.fl. 2005, s.104).

Åsikterna stärks ytterligare av resultatet i en litteraturstudie där författaren i diskussionen konstaterar vikten av att hälsovårdare inom barnrådgivningen skapar möjligheter för föräldrarna att diskutera och reflektera över föräldraskapet då föräldrarna under barnets första levnadsår är överväldigade av den nya situationen och behöver hjälp och stöd av sin partner, av sitt sociala nätverk och sin hälsovårdare. (Nyström och Öhrling, 2003, s. 328).

I SHM:s publikation 2004:13 ”Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille” beskrivs riktlinjerna för hur hälsovården skall ordnas i kommunerna. Enligt utredning känner hälsovårdare rätt bra igen en deprimerad mamma och hur föräldrarna orkar och fungerar i växelverkan med barnen och möjliga problem i förhållande till detta. I motsats till detta känner de att de har brister i sin förmåga att känna igen sociala problem och kriser, som problem i parförhållandet och våld och missbruk. Hälsovårdare känner också att de inte har tillräckligt med redskap att stöda familjerna i dessa frågor (s.14-15). Ett viktigt mål med rådgivningsarbetet, som redogörs för i publikationen, är att genom att få familjen medveten om sina resurser skall de kunna vårda sitt parförhållande och hantera föräldraskapet så att de kan ta hand om barnet och stöda dess utveckling. De skall också kunna känna igen betungande faktorer och ta ansvar över barnets och familjens välmående (s.16). I det familje- och klientcentrerade tankesättets anda är rådgivningens främsta mål att möjliggöra en gynnsam utveckling för barnet, och säkra dess hälsa och välmående. Detta förutsätter ett arbetssätt som utgår från barnen på rådgivningarna, och vid behov sätts barnens välmående framför föräldrarnas. Barnens bästa kan dock i regel inte uppnås utan föräldrarna, och barnets välmående är beroende av hela familjens välmående. Speciellt mycket påverkas barnet av kvaliteten på föräldrarnas förhållande och kvaliteten på föräldraskapet. Därför sätter man i publikationen stor tyngd på stöddandet av föräldrarnas ork och kunnande. Med familjecentrat arbete syftar man i detta sammanhang på att mammor, pappor och barn är rådgivningens kunder, och att de själva fungerar som experter gällande kunskap o färdigheter angående sin egen familj. (s.18).

3.3 Tredje sektorn

Rådgivningsarbetet spelar en betydande roll i stärkandet av föräldraskap och barnets uppväxt och utveckling. Enligt Mannerheims barnskyddsförbund (MLL) borde man med tanke på den viktiga uppgift rådgivningarna axlar vidareutveckla stödet för föräldraskapet och parförhållanden hos småbarnsföräldrar. Föräldrarnas goda och fungerande parförhållande stöder barnets hälsosamma uppväxt och utveckling. Föräldrarna borde få stöd i vårdandet av parförhållandet under hela barnets uppväxttid. På rådgivningen borde man lyfta fram betydelsen av föräldrarnas parförhållande med tanke på föräldraskapet, och uppmuntra till en öppen diskussion om möjliga problem samt dela ut material om som stöder vårdandet av parförhållandet. I familjeträning borde man förse föräldrarna med verktyg som hjälper dem att vårda förhållandet och uppmuntra dem att i tid söka hjälp för

problem. (MLL, Hyvinvointiohjelman, 2008, s. 9). I MLL:s årsrapport (Puusniekka, Pajamäki och Määttä 2011, s.7) för föräldrareferens- och nätbrevstjänsten förevisas de orsaker angående varför föräldrarna tagit kontakt med MLL. Orsakerna delas in i sådant som gäller barnen och sådant som gäller föräldrarna. Den näst största orsaken varför man tar kontakt är konflikter mellan de vuxna i familjen. Andra problem som tas upp gäller gränssättning, att klara av vardagen, känslor av otillräcklighet och skuld som fostrare och förälder, tankar gällande moder- och faderskap, skilsmässa mm. Föräldrar som ringde till telefonservice kunde beskriva vardagen som väldigt tung och påfrestande p.g.a. fortgående strider, och många upplevde att det inte fanns tid eller energi för vård av parförhållandet. Det var inte ovanligt att föräldrarna inte kunde avgöra ifall tröttheten var orsak eller till, eller följd av missnöje med parförhållandet.

3.4 Det mångprofessionella familjecentret

Att arbeta mångprofessionellt är inget nytt fenomen. Sedan urminnes tider har människan arbetat mot ett gemensamt mål; att hålla ett hotfullt djur utanför grottan, eller ta sig över en för en ensam individ svåröverkomlig flod. Idagens utvecklade och differentierade samhälle är de gemensamma målen kanske svårare att urskilja. Vi gestaltar världen utifrån våra egna erfarenheter och egen skolning och det är lätt hänt att vi bara ser våra egna mål och lösningar på problem. (Isoherranen, 2004, s. 13).

I Finland har mångprofessionellt arbete sedan 1990-talet varit ett etablerat begrepp. Mångprofessionellt arbete är inte bara något som används i arbete med klienter, utan kan också vara ett samarbete i strategisk planering eller i administrativa lösningar. Mångprofessionellt arbete förser samhället med information och kunskap ur många olika synvinklar. Man kan beskriva mångprofessionalitet som ett klientnära arbete inom social- och hälsovården där experter försöker beakta klientens liv som en helhet och arbeta för dennes bästa. Vid behov kan också klienten, dens anhöriga eller någon frivillig stödperson delta i, och påverka, diskussionen. Målet är då att alla deltagare skall ha möjlighet att framföra sin åsikt och dela med sig av sitt kunnande. (Isoherranen, 2004, s. 13-14).

Det finns ingen yrkesgrupp som ensam kunde svara på en människas alla social- och hälsorelaterade problem. Istället kan man utnyttja olika yrkesgruppers kunskaper för en heltäckande vård, men detta kräver god koordination. Ofta har de olika yrkesgrupperna olika arbetsgivare, varför koordineringen är speciellt viktig, men desto svårare. Ett dåligt koordinerat samarbete kan leda till extra kostnader och arbete, vilket lätt leder till

frustration bland personalen. (Övertveit, 1993, s. 19). I en utredning av STM konstateras att kommunerna bör satsa på mångprofessionellt arbete för att minska på kostnader och för att öka folkhälsan (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen och Haapakorv, 2005, s. 5). Samma utredning lyfter också fram problem som kan hindra ett effektiv mångprofessionellt arbete. De vanligaste problemen tangerade tidsanvändning, informationsförmedling, förändringar i personalstrukturen och att man hade för lite kunskap om den andra yrkesgruppens arbetsbild. Också problem gällande sekretess och oförmåga att skapa nätverk var vanligt (Hakulinen-Viitanen m.fl., 2005, s. 83). Utöver det finns problematiken med att personalen måste inta en ny roll som delaktig i ett mångprofessionellt arbetsteam där den egna yrkesidentiteten kan påverkas och gränserna mellan de olika yrkesgrupperna kan suddas ut; det tar tid innan man utvecklat en ny identitet i gruppen. (Robinson och Cottrelli, 2005, s. 558). I detta examensarbete har termen mångprofessionellt arbete använts, då den termen är aktuell i den litteratur som gått igenom. Enligt Isoherranen (2004) finns det däremot i det engelska språket många olika ord som alla beskriver det mångprofessionella arbetet. Ett av dem är det engelska begreppet ”transdisciplinary teamwork” som beskriver det välfungerande mångprofessionella arbetet. Enligt principen för begreppet har arbetsgruppen förmåga att på ett förståeligt sätt dela med sig av information, gränserna mellan de olika yrkesgrupperna är diffusa, man har förmåga att ta gemensamt ansvar, man är villig att samtidigt vara lärling och expert och man har en färdighet att anpassa sig till gruppens roll utgående från klientens behov. (Isoherranen, 2004, s. 16-17).

Enligt Robinson och Cottrelli (s. 557) är arbete under samma tak ingen nödvändighet för ett mångprofessionellt team, men det underlättar samarbetet. Man kan lättare involvera alla i teamet och det praktiska arbetet löper bättre; det är lättare att ordna ett möte då alla arbetar i samma byggnad. Förutom arbetsgruppens fysiska lokalisering är det också viktigt att arbeta för sammanhållningen i gruppen. Då många yrkesgrupper möts är det ingen självklarhet att samarbetet genast börjar löpa. Man måste satsa tid på att göra gruppen fungerande genom olika sammansvetsande aktiviteter. De poängterar också vikten av att alla vet sina ansvarsområden och uppgifter i teamet, och konstaterar att ett fungerande team består av medlemmar som respekterar de andras expertis men samtidigt är villiga att kombinera och utforska professionell mångfald oberoende av status. Positivt är att fungerande aspekter i det finländska mångprofessionella arbetet enligt SHM, är samarbetsförmåga och planering av samarbetet inom den mångprofessionella gruppen.

En fungerande form av mångprofessionellt arbete är konceptet för familjecenter. Familjecenter är en modell för att förbättra hela familjens välbefinnande och kämpa mot

social utslagning genom att stödja ett positivt föräldraskap. Familjecentret är en verksamhet som sammanför de tjänster som främjar barns och föräldrars hälsa och välbefinnande och satsar på förebyggande arbete. (Kekkonen, Montonen och Viitala 2011, s. 9). Familjecentret fungerar också som en tjänst med låg tröskel och universell verksamhet avsedd för alla barnfamiljer. De karakteriseras av främjandet av friska processer som stärker och skyddar hälsan. Familjecentrens mångsidiga servicenätverk möjliggör tidig identifikation av problem i familjer samt snabba och flexibla stödåtgärder. Dessutom främjar familjecentret social integration och samhörighet genom att erbjuda en lättillgänglig mötesplats för alla familjer oberoende av socioekonomisk eller etnisk bakgrund. I föräldragrupper lär föräldrarna känna andra i samma livssituation och då uppstår stöd mellan människor i samma situation, vänskap och daglig gemenskap. Grunden för välbefinnandet finns i barnens och familjernas vardagliga nätverk och omgivning. (Kekkonen m.fl. 2011, s. 10). Familjeverksamhetens huvuduppgifter är att stödja och stärka föräldrarna i deras omsorgs- och uppfostringsuppdrag, utveckla de sociala nätverken för barn och föräldrar, fungera som mötesplats för ortens barn, familjer och invånare, utveckla arbetsmodeller som engagerar barn och föräldrar, att komma underfund med fysiska, psykiska och sociala riskfaktorer på ett tidigt stadium, erbjuda barn och föräldrar stöd och tjänster med låg tröskel, utveckla multiprofessionellt, sektorövergripande samarbete mellan tjänsterna, bygga upp partnerskapssamarbete med tredje sektorn, verka som informations- och kompetenscenter och förmedla evaluerad kunskap som baserar sig på vetenskaplig forskning och bevisföring. (Kekkonen m.fl. 2011, s. 10).

Att familjecentret är en universell arena som ger möjligheten för föräldrar och barn att själva påverka leder dessutom till stärkt social samhörighet i samhället. Det viktigaste i arbetet på familjecenter är det gränsöverskridande arbetet som bygger på alla aktörers samverkan. (Välämäki, 2011, s. 7).

3.5 Sammandrag

Det finns redan i Finland många familjecenter med en fungerande mångprofessionell verksamhet. Ändå finns det många kommuner där ett sådant arbetssätt ännu inte tagits i bruk, (Perhekeskus, www.sosiaaliportti.fi) varför jag tycker det är viktigt att också i det här examensarbetet beskriva vad en sådan verksamhet går ut på, och jag vill understryka att korten också kan användas i kommuner där arbetssättet inte ännu tagits i bruk. För mera information om familjecentrerat arbete kan man besöka www.sosiaaliportti.fi. Med hjälp av lagen, SHM:s föreskrifter och rekommendationer, på basen av forskning och resultatet

av SHM:s undersökning för hur vårdpersonal vill utveckla hälsovården, och tackvare feedback från föräldrar gällande vad de önskar av hälsovården motiveras valet av syfte och temaområden för examensarbetet där tyngdpunkten ligger på familjecentrerad verksamhet och reflektivt föräldraskap.

4 Att vara partner och förälder

I detta kapitel tas upp de svårigheter och problem som kan uppkomma i parförhållandet när familjen utökas och man plötsligt är tre. Samtidigt redogörs för hur parförhållandets kvalitet påverkar föräldraskapet och barnet och även den positiva inverkan som barnets födelse kan ha på förhållandet.

4.1 Barnets födsel

Att bli förälder betyder att man förutom att göra plats i sitt inre för barnet, också måste göra plats i sitt inre för den nya identiteten som mor eller far till sitt barn (Kalland, 2011, s. 49). Samtidigt måste man enligt Kalland fråga sig vad föräldraskapet innebär i det postmoderna samhället. Hon förenklar att välstånd i det postmoderna samhället innebär en upplevelse av att allting är möjligt, on-line, när som helst. Känslan av oändliga möjligheter och frihet kan vara total hos unga, välutbildade blivande föräldrar. Barnet å andra sidan kan beskrivas som anti-postmodernt, eftersom barnet kräver stabilitet, kontinuitet och återkommande rutiner. I jämförelse med det agrara och industriella samhället, där barnet kunde vara en faktor som gav livet i hemmet en mening, kan det idag ses som ett avbrott i det liv som man vant sig att leva. Då dagens samhälle inte mera präglas av rutiner på samma sätt som förut, kan barnets födsel vara en större stressfaktor än tidigare. Kalland fortsätter att man till och med kan säga att med barnets födelse upphör det postmoderna livet. Detta kan få konsekvenser för föräldrarna som kan upplevas både som positiva och negativa. (Kalland, 2011, s. 49).

4.2 Barnets inverkan på parförhållandet

För många par minskar tillfredsställelsen i parförhållandet efter barnets födelse, och 10 % av förhållandena överlever inte barnets 1-års dag (Sarkadi, 2004, s. 243). Här kan man dock observera att över hälften av föräldrarna tycker att deras parförhållande blivit bättre efter barnets födsel, och att 90 % tycker att barnets födelse är det bästa som någonsin hänt dem (Paajanen enligt Malinen 2011, s. 11).

Övergången till föräldraskap är påfrestande även för väl funktionerande par. Utöver de inre förändringarna, försvåras också situationen av att förändringarna inom mamman och pappan är olika. Det verkar som om föräldrarna blir överraskade över att den stora förändringen inom dem också påverkar deras parrelation. Båda föräldrarna är tvungna att göra stora förändringar i användning av tid och energi, under en period när de får mindre sömn och har färre chanser att vara tillsammans än normalt. (Cowen och Cowen, 1994, s. 60) Föräldrarna har mindre tålamod med saker de inte tidigare upplevde som stressande, och ofta riktas denna frustration mot partnern. Speciellt för föräldrar som trodde att de skulle bli närmare i sitt förhållande till partnern är detta extra konfunderande. Detta kan bero på att vardagen i en småbarnsfamilj är så oförutsägbar. Förutom att rollen som kumpan och älskare får en mindre plats i förhållandet efter barnets födelse, minskar också tiden för fritidsintressen, både egna och gemensamma. Istället för att spendera tid på aktiviteter och nöjen används tiden till barnskötsel. Att också i detta skede av livet satsa på gemensamma fritidsaktiviteter kan främja kommunikationen, interaktionen och känslan av samhörighet partnerna emellan. (Kontula, 2009, s. 81). Om man vidare lyckas hjälpa föräldrarna på att förbereda sig för vad de har att förvänta sig av småbarnstiden, kan de känna sig mindre sårbara, och det minskar risken att de beskyller varandra för svårigheter i vardagen. (Cowen och Cowen, 1992, s.60; Kontula, 2009, s. 81). För att få föräldrarna att reflektera över hur de upplever den gemensamma ”nya” vardagen och hur de kan utnyttja de omändrade förhållandena på ett positivt sätt har de reflektiva korten ” Vilka gemensamma aktiviteter njuter ni båda av? Hur påverkar det er?”, ” Vilka av din partners goda sidor stärker dig? Vilka dåliga sidor känns belastande? ”, ”På vilket sätt har din partner förändrats i och med föräldraskapet? Nämn några positiva saker.” och ”Nämn i viktighetsordning fem saker i vardagen som är viktiga för dig för att orka som förälder och partner” lyfts fram. Korten kan också få föräldrarna att reflektera över sin tidsanvändning och ifall de har samma tankar angående föräldraskapet och partnerskapet. Vidare kan diskussion uppstå kring hur partner upplever att man förändrats, på gott och ont, vilket kan leda till bättre förståelse för den andras val i vardagen.

Konflikter föräldrar emellan ökar under barnets första levnadsår, kvaliteten i relationen försämras och tillfredställelsen med den sexuella relationen minskar. För kvinnor är upplevelsen av försämring som starkast under barnets första 6 månader, och för mannen under året som följer. Detta kan bero på att många par är oförberedda på de förändringar som barnet medför i deras relation, och ifall paret inte tidigare har reflekterat över sina förväntningar och värderingar kan detta orsaka svåra schismer. (Sarkadi, 2004, s. 244,

Cowen och Cowen, 1992, s. 60). Då barnet föds sker en förskjutning mot mera traditionella könsroller, trots att paret tidigare haft andra avsikter (Sarkadi, 2004, s. 244). Man har konstaterat att den viktigaste kopplingen för hur tillfredsställd man är i ett parförhållande, är mellan kvinnan och mängden hushållsarbete. Forskarna till detta resultat ställer sig frågan varför sambandet är så starkt, och konstaterar att barnskötsel är ett heltidsjobb, och det i kombination med hushållsarbete kan vara ganska överväldigande. (Moller, Hwang och Wickberg, 2008, s. 62). Hur mycket barnets födelse påverkar tillfredsställelsen i parförhållandet har också att göra med ifall barnet var planerat eller inte. Ifall barnet var oplanerat minskade tillfredsställdheten mera än då barnet var planerat (Kontula, 2009, s. 81). Ifall pappan deltar i vardagssysslorna med barnet minskar risken för konflikter. När barnet är 18 månader gammalt minskar både mannens och kvinnans upplevelse av stress i rollen som förälder, lika så förekomsten av depression, ifall pappan engagerar sig i vardagsrutinerna (Sarkadi, 2004, s. 244). För att väcka diskussion och reflektion kring den andras upplevelse av vardagen i familjen, och för att väcka diskussion angående den tänkta arbetsfördelningen och den upplevda arbetsfördelningen har frågorna ”Har du en känsla av delat ansvar? Finns det områden där ni kan öka jämlikheten?” och ”Reflektera över vad din partner tycker att är belastande inom hushållet och i vardagen. Hur kan du hjälpa honom/henne?” lyfts fram.

Att barnet påverkar parförhållandet är klart, men hittills i arbetet har endast de negativa faktorerna synliggjorts. I undersökningen ”Parisuhde pikkulapsiperheissä” konstateras dock att barnen har en övergripande del i de goda stunderna i familjen. I nästan var tredje beskrivning på goda stunder i parförhållandet nämndes barnet. Barnens medverkan beskrevs i forskningsmaterialet på tre olika sätt. För det första som själva omgivningen för parförhållandet; barnen beskrevs i tid och rum som de goda upplevelsena. För det andra beskrevs de som medlemmar i familjen; deras när- eller frånvaro togs upp i situationsbeskrivningarna. För det tredje beskrevs barnen som ett gemensamt ansvar. Att dela på föräldraskapet beskrevs som viktigt för både individen, parrelationen och barnet. Det framkom också att både kvinnor och män underströk männens närvaro som en positiv och mera betydelsefull faktor i beskrivningar av goda stunder. (Malinen, 2011, s. 48).

4.3 Parförhållandets inverkan på barnens välbefinnande

En central orsak till valet av ämne och oron för småbarnsföräldrars parförhållande, är att parförhållandets kvalitet tydligt reflekteras i barnens välmående (Erel och Burman, 1995, Fincham, 1994, Salo, 2011, enligt Malinen, 2011 s. 11) Ett sätt på vilket parförhållandet

påverkar barnets livskvalitet är genom föräldraskapet. Belsky har (enligt Malinen) konstaterat att parförhållandet är källan till det primära stödet för föräldraskapet, och vidare skriver Malinen att forskning har påvisat att tillfredställelse i parförhållandet är en bättre indikator på gott föräldraskap än vice versa (Malinen, 2011, s. 31). Vidare har Aldous och Ganey enligt Malinen kommit fram till att ett tillfredställt parförhållande är den viktigaste indikatorn för lycka hos en individ (Malinen, 2011, s.11).

Sättet på vilket föräldrarna tar sig igenom övergången mellan partnerskap och föräldraskap kommer att påverka deras föräldrastil. Om det i äktenskapet förekommer lite konflikter efter barnets födelse, har föräldrarna bättre möjlighet att ge barnen tydliga ramar för hur man skall bete sig, samt har de lättare att stödja barnets självständighet. Vidare påverkas barnets förhållande till föräldern av förhållandet föräldrarna emellan. Ju olyckligare föräldrarna känner sig i förhållandet, desto mera ilska och desto mindre värme finns det i familjen, detta inte bara som en faktor föräldrarna emellan, utan också mellan barnet och föräldrarna. Det förefaller som om barn i familjer med mycket konflikter får större svårigheter att klara av förändringar, som t.ex. övergång från förskola till skola. Samtidigt kan barnet få problem med att knyta goda sociala relationer mellan vuxna och andra barn. Enligt Sarkadi har man i flera studier kunnat påvisa att föräldrarnas uppfattning av kvaliteten i parrelationen under barnets första levnadsår kan öka risken för inåtvända och utagerade psykiska problem hos barnet i ett senare skede av uppväxten. (Sarkadi, 2004, s. 244). För att få föräldrarna att reflektera över hur olika situationer i familjen påverkar barnen och också partnern har frågorna ”Vilka stunder tillsammans med din partner och era barn är de mest glädjefulla? Hur påverkar det er/barnen?” och ”Hur förändras du i förhållande till dina barn då du grälat med din partner, hur reagerar barnen?” lyfts fram. Tanken är att föräldrarna genom detta börjar reflektera och får förståelse för att deras handlingar som partner också kan påverka dem som föräldrar.

Faderns engagemang är viktigt för utveckling av barnets sociala färdigheter och psykiska välbefinnande, och är också kopplat till kvaliteten på relationen till partnern. Ju nöjdare mannen är med sin parrelation, desto mera tid ägnar han åt barnet, desto nöjdare är han med sitt föräldraskap och desto mer kompetent känner han sig i sitt faderskap. Samtidigt gäller motsatsen; om konflikterna ökar ger fadern mindre värme och närhet till barnet och blir mera kontrollerande. I familjer där modern upplevde att fadern hade svårigheter att kommunicera utvecklade barnen senare sämre sociala förmåga. (Sarkadi, 2004, s. 244-245). Det finns också forskning som påvisar en starkare koppling mellan parförhållandets kvalitet och faderskapet, än kvaliteten och moderskapet. Detta kan bero på att män i

allmänhet är mera ovana i skötsel av barn än kvinnor, och därmed kan de dra nytta av stöd och råd från kvinnan. I ett välfungerande parförhållande stöder kvinnan interaktionen mellan mannen och barnet, emedan hon i ett kvalitetsmässigt sämre förhållande inte stöder mannen som förälder. (Malinen, 2011, s. 30). Frågan ”Hur stöder du din partner i faderskapet/moderskapet? Hur reagerar han/hon på det?” är tänkt att väcka tankar kring, och stärka förtroendet angående partners föräldraskap.

4.4 Sammandrag

Att vara partner och förälder på samma gång är en balansgång mellan barnens, partners och inte att förglömma, ens egna behov. Barnen skapar en ny sammansättning i familjen och båda föräldrarna måste lära sig leva med den nya rollen som förälder, samtidigt som de måste förstå hur de själva förändrats och hur partner förändras, både i förhållande till föräldraskapet och i förhållande till partnerskapet. Det är viktigt att förstå att man som föräldrar måste se familjen som en helhet, och att man inser att stämningen i parförhållandet påverkar stämningen i familjen. Barnen påverkas både av den värme och av den kärlek som finns mellan föräldrarna, men också av aggressioner och kyla, och dessa negativa känslor kan påverka barnens välmående och psykosociala utveckling. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att båda föräldrarna är precis lika viktiga för barnens och familjens välmående, och oberoende om den ena jobbar mera utanför hemmet så är insatsen i hemmet viktig; både i förhållandet, i hushållet och i föräldraskapet.

5 Att vårda parförhållandet

I detta kapitel ligger fokus på vad det egentligen innebär att vårda ett förhållande. I kapitlet definieras olika termer inom detta forskningsområde, här beskrivs olika teoretikers typologier, samt genomgång av forskning där småbarnsföräldrars tillfredsställelse med parförhållandet, och hur de vårdar det, har utretts.

5.1 ”Att vårda ett parförhållande” och ”parförhållandets kvalitet” inom forskning

Man har länge undersökt inledningen och slutskedet av ett förhållande, emedan själva förhållandet där emellan inte har uppmärksamats på samma sätt. Så här har det varit trots det facto att människor spenderar mera tid i ett förhållande än på att inleda och avsluta förhållanden. (Duck enligt Malinen, 2011, s. 20). Man har nu inom forskningen ändrat

fokus på hur individerna fungerar i ett förhållande och vad de gör för att upprätthålla och öka välmående i förhållandet (Malinen, Rönkä, Auvinen och Punkka, 2010, s. 116). Dessa processer har på engelska benämnts med termen ”relationship maintenance”. I ovanstående forskning har man valt den finska motsvarigheten ”parisuhteen hoitaminen”, och i detta arbete används vård av parförhållandet. Med termen syftar man på alla de vårdande strategier, omedvetna och medvetna, som används i parförhållandets olika skeden. (Malinen, 2011, s. 20).

Vård av parförhållandet har i forskningslitteratur beskrivits som en verksamhet med olika mål. För det första (Dindia och Canary 1993, enligt Malinen m.fl. 2010, s 117) kan det vara fråga om att upprätthålla förhållandets existens. Eftersom parförhållandet man försöker upprätthålla inte nödvändigtvis är tillfredsställande så behöver man enligt denna definition inte satsa på kvaliteten av förhållandet. För det andra kan vård av parförhållandet betyda att man vill bevara förhållandet på dess nuvarande nivå. Då räcker det inte att bara upprätthålla existensen, utan denna form av vård kräver att man sätter mål för förhållandets kvalitet. Enligt den tredje definitionen handlar det om att hålla båda parterna i förhållandet nöjda, och enligt den fjärde definitionen betyder det att man försöker vårda förhållandet och skapa förutsättningar för att hålla det sammanfogat genom att förebygga problem och att komma över dessa. Enligt en femte definition har Dindia och Canary framhållit att man med vård av förhållandet inte försöker uppnå ett visst mål eller stadium, utan att man med vården syftar på förmågan att på ett hälsosamt sätt reagera på olika spänningar i förhållandet. (Malinen m.fl. 2010, s.117).

Vidare beskrivs hur man definierar förhållandets kvalitet. Det finns åtminstone två olika synsätt. Kvalitet kan för det första ses som en bred subjektiv upplevelse av förhållandet. Beskrivande termer från ett subjektivt synsätt är lycka och framförallt tillfredsställelse hos individen. För det andra kan kvaliteten ses ur en mera objektiv beskrivning av förhållandet; endera enskilt eller som tillägg till den subjektiva kvaliteten. Då kan t.ex. konflikter eller mängden av närhet beskriva förhållandets kvalitet. (Fincham och Beach, 2006, Glenn, 1990, enligt Malinen, 2011, s. 17).

5.2 Typologier för vård av parförhållandet

Malinen, Rönkä, Auvinen, och Punkka (2010) har sammanställt olika teoretikers syn på vårdandet av parförhållandet. Enligt Davis (1973) är målet att upprätthålla ett bra parförhållande genom förebyggande och reparerande vårdande. Detta kan uppnås genom

att skapa en sammanförande miljö, att öppet diskutera angående förhållandet och dess möjliga problem, och att genomföra olika förnyande ceremonier. Dessa ceremonier kan vara allt från att fira bröllopsdag till gemensamma måltider. Enligt Ayers (1983) är målet att hålla förhållandet på nuvarande nivå och detta gör man genom jämvikts- och öppenhetsstrategier, och genom att bry sig om den andra (eng. avoidance, balance, directness). De vanligaste sätten att vårda förhållandet enligt denna typologi är olika ceremonier, att spendera tid tillsammans och genom att diskutera om gemensamma ärenden. Dindia och Baxter (1987) menar att målet är upprätthållandet av ett välmående parförhållande genom förebyggande och reparerande strategier. Det välmående parförhållandet upprätthålls bl.a. genom förändringar i den yttre miljön, kommunikationsstrategier, genom ceremonier, spontanitet, samvaro, genom att söka och tillåta autonomi, och genom att tillåta att man söker hjälp utifrån. Vidare är målet enligt Bell, Daly och Gonzales (1987) att upprätthålla samhörigheten. Detta genom altruism (osjälviskhet och människokärlek), genom att tillåta kontroll, att följa diskussionsregler, att uppmuntra den andra att delge tankar, att söka njutning, genom trohet, ärlighet, öppenhet, förmåga att lyssna, fysisk närhet och attraktion och genom att stöda sin partners självförtroende. Stafford och Canary skrev 1991 en typologi med fem strategier som senare utvecklades av Stafford, Dalinton och Haas (2000) till en typologi med sju strategier. Deras mål med vården av förhållandet är ett tillfredsställande förhållande som upprätthålls genom strategier och rutiner. De viktigaste är öppenhet, att dela på uppgifter i hemmet, sociala nätverk, rådgivning, positivitet, bekräftelse och konflikthantering. (Malinen m.fl. 2010, s. 118).

I följande stycke fokuseras mera ingående på Stafford, Dalintons och Haas typologi, då den enligt forskare är den mest använda typologin i dessa sammanhang (Malinen, Tolvanen och Rönkä, s. 2). Med öppenhet (openness) syftar Stafford, Dalintons och Haas på en öppen diskussion om känslor och förhållandet, där man också uppmuntrar partnern till att delta i diskussionen. Denna strategi har en understrategi; rådgivning (advice). Att ge råd handlar om att öppet delge sin åsikt gällande partnerns ärenden och ta ställning till vad man tycker att partnern borde göra åt saken ifråga. Att dela på uppgifter (sharing tasks) syftar på jämlikhet och ansvarstagande gällande gemensamma uppgifter i hemmet. Med strategin sociala nätverk (social networks) hänvisar man till gemensamma vänner och intresseområden som man vill satsa på. Man vill också behålla sina närstående som en del av sitt liv, för att genom dem få stöd och trygghet. Man sätter tid och energi på att vårda dessa förhållanden. Strategin som berör positivitet (positivity) har sin grund i ett positiv

samspel där man försöker vara glad, vänlig och romantisk i närheten av sin partner. Även denna strategi har en understrategi; konflikthantering (conflict management). Med konflikthantering syftar man på förmågan att samarbeta vid åsiktsskillnader, och förmågan att lyssna på och visa förståelse för partnern och dens åsikter. Genom att bekräfta (assurance) förhållandet vill man visa för partnern att förhållandet har en framtid, samtidigt som man anspelar på trohet och engagemang. Denna tolkning av olika typologier är enligt författarna till artikeln ”Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan”, s.119 och författarna till artikeln ”Accentuating the positive, eliminating the negative? Relationship maintenance as a predictor of two-dimensional relationship quality”, s. 2-3.

5.3 Finska småbarnsföräldrars upplevelse av tillfredsställdhet i parförhållandet

Forskningen Paletti-tutkimus har en lite annan infallsvinkel än familjeforskning i allmänhet; tanken med forskningen var inte att hitta s.k. dåliga eller bra föräldrar, utan att i familjens vardag hitta de goda fungerande tiderna och de svårare faserna, och få reda på vad dessa skiftningar beror på (Rönkä och Malinen 2009. s. 14). Undersökningen har gjorts i Finland bland både gifta och sambor med barn i dagvårdsålder. Ett av områdena i forskningen gällde vården av parförhållandet. Som grund för sin forskning har Rönkä och Malinen (2009) använt sig av Stafford, Dalinton och Haas typologi med de sju strategierna. De har också undersökt hur män och kvinnor vårdar parförhållandet, hur deras strategier skiljer sig från varandra, och hurdana strategier som används utgående från typologin.

Jag vill börja med att lyfta fram resultatet hur tillfredställda föräldrar egentligen är med sitt parförhållande. Resultaten varierar lite beroende på vilken undersökning man hänvisar till. Rönkä och Malinen(2009) har kommit till resultatet att män i allmänhet är lite mer tillfredställda med parförhållandet. 78 % av männen valde alternativ 6 eller 7 på en skala från 1 till 7 där 1 stod för ”inte alls” och 7 stod för ”mycket” som svar på frågan ”Hur tillfredställd är du med ditt förhållande som helhet?”. För kvinnorna var motsvarande siffra 65. (Rönkä och Malinen 2009. s. 151). Samtidigt kunde konstateras att bara 1 % av männen och mindre än 3 % av kvinnorna valde svarsalternativ 1 eller 2. Resultaten visade också att varken längden på förhållandet, hur länge paret bott ihop, hur länge de varit gifta eller hur många barn paret hade påverkade hur tillfredställd man var i förhållandet (s. 151). I en annan forskning (Malinen, 2011, s. 51) kom man dock till slutsatsen att det inte finns skillnader i mäns och kvinnors tillfredsställelse i parförhållandet. Man hittade inte heller skillnader könen emellan i fråga om positiva upplevelser av parförhållandets kvalitet.

Däremot upplevde kvinnor lite mera kvalitetsmässigt negativa sidor av sina respektive i förhållandet, dvs. kvinnorna i forskningen upplevde sina känslor mera negativa gentemot sin partner och hela förhållandet, än vad männen gjorde. Därmed kan man dra slutsatsen att kvinnors (finska småbarnsmammors) mindre tillfredsställelse i parförhållandet inte beror på lite positiva aspekter utan på mera med negativa aspekter. Det bör ändå påpekas att variationen kvinnor emellan vara stor, vissa kvinnor upplevde väldigt lite missnöje, emedan det bland männen var mera jämnfördelat. (Malinen, 2011, s. 51).

5.4 Hur kvinnor och män vårdar parförhållandet

I dagens läge, då familjer inte mera tvingas hålla ihop p.g.a. yttre faktorer som gemensam egendom eller gemensamma barn, och orsaken till skilsmässa allt oftare ligger i missnöje med parförhållandet, (enligt Allan 2008 i Rönkä och Malinen 2009. s. 151) så understryks vikten av att vårda förhållandet. Känslorna gentemot partnern har blivit den avgörande faktorn gällande vad som håller samman förhållandet (Maksimainen, 2008 s. 202). För många är det viktigaste i parförhållandet vänskap mellan partnerna, känslomässig samhörighet och förmåga att dela glädje och sorg (Paaajanen, 2003, s. 32).

Det finns två olika huvudstrategier för vården av förhållandet; strategisk vård av förhållandet och rutinmässig vård. Den förstnämnda är mera medvetna handlingar som att träna på att uttrycka sina känslor eller att delta i olika kurser för att stärka parförhållandet, men den största delen av ”arbetet” sker på en mera alldaglig nivå, där partnerna inte aktivt tänker på sina handlingar som vårdande aktiviteter, men där deras handlingar de facto är det. Den rutinmässiga vården kan vara att berätta om sin dag för partnern, lyssna på vad partnern upplevt under dagen, att göra sin del av hushållsarbetet eller ett leende riktat till partnern. Att dra en gräns mellan vad som är rutinmässigt och vad som är strategiskt är dock svårt i riktiga livet; samma handling kan beroende på situationen vara både strategiskt medveten eller rutinmässig. Att göra sin del av hushållsarbetet är sällan aktiv vård av förhållandet, men ibland kan städning av hemmet vara en sätt att muntra upp sin partner, och då är det fråga om att aktivt vårda förhållandet. (Rönkä och Malinen 2009. s. 157, 161). För att få föräldrarna att fundera på de vårdande aktiviteter som man kanske glömmer att uppskatta p.g.a. deras ”vardaglighet”, men som ändå ökar välmående samt öppna diskussion angående förståelse om den andras och sina egna behov utvecklades frågorna ”Nämn några saker som du gjort under den senaste veckan som gjort din partner glad” och ”Nämn nämn saker som din partner gjort under den senaste veckan som gjort dig glad”, ”Beskriv vad som får din partner att må bra” och ”Beskriv för din partner vad som

får dig att må bra” För att också fokusera på det medvetna arbetet man gjort eller inte gjort för att vårda parförhållandet har frågan ”Vilka medvetna handlingar har du gjort för att stärka ert förhållande den senaste månaden” lyfts fram.

Det vanligaste sättet för kvinnor att vårda förhållandet (80 % använde sig av det dagligen) var att ta hand om gemensamma uppgifter. För männens del var den vanligaste metoden (60 % sade sig använda den dagligen) att bemästra konfliktsituationer. Metoder som användes mindre ofta var, öppenhet, positivitet och sociala nätverk. (Rönkä och Malinen, 2009. s. 161-162). För både kvinnor och män gemensamt var de vanligaste metoderna att bemästra konfliktsituationer, att sköta gemensamma uppgifter och att uttrycka kärlek och engagemang (Rönkä och Malinen 2009, s. 162; Malinen m.fl., 2010, s. 124) .

På individnivå sågs ett samband mellan de olika metoderna, ju mera en person använde sig av en specifik metod för att vårda förhållandet, desto mera använde sig denna av också andra metoder. Det fanns också ett samband mellan vissa av strategierna partners emellan. Ju mera ena i förhållandet sade sig utnyttja strategierna” Att uttrycka kärlek och engagemang”, öppenhet och sociala nätverk, desto mera använde också den andra partnern i förhållandet sig av dessa. (Rönkä och Malinen. 2009. s. 162, 164). Att dessa faktorer korrelerar kan ha att göra med att den enas kärleksyttringar uppmuntrar den andra i förhållandet att också uttrycka sin kärlek. Lika så förklaras kopplingen angående sociala nätverk som så att paret skapar sig liknande vanor angående sättet att spendera tid med familjer och vänner. (Rönkä och Malinen, 2009, s. 164). Att utföra gemensamma uppgifter hade däremot en negativ korrelation partnerna emellan, ju mera den ena sade sig sköta dessa uppgifter, desto mindre sade sig den andra utföra dem. De andra strategierna korrelerade inte med varandra. (Rönkä och Malinen 2009. s. 164).

Kvinnors och mäns olika strategier undersöktes och resultaten visade att det finns skillnader mellan kvinnors och mäns sätt att vårda sitt parförhållande. Kvinnorna rapporterade öppenhet, dvs. man pratar om förhållandet och sina egna känslor, mera än männen. Kvinnorna trodde sig också oftare uttrycka löften om framtiden, dvs. visade mera kontinuitet till förhållandet än männen. Dessutom rapporterade kvinnorna att de oftare gör och ta ansvar för mera gemensamma uppgifter än männen, och att de mera frekvent råder männen i problemsituationer. Kvinnorna använde sig också mera av de sociala nätverken än männen, men skillnaden var ändå inte lika stor som i de tidigare nämnda könsskillnaderna. (Auvinen och Punkka, 2008, s. 25).

Den viktigaste metoden i vården av parförhållandet var för båda parterna att uttrycka sin kärlek och påvisa kontinuitet i förhållandet. Parterna använde sig likvärdigt av sociala nätverk: ju mera den ena sade sig använda dem, desto mera använde sig den andra av dem. I hushållsuppgifterna korrelerade parterna negativt, dvs. ju mera uppgifter den ena gjorde, desto mindre gjorde den andra. (Auvinen och Punkka, 2008, s. 25).

Forskningsdeltagarna fick också som uppgift att föra dagbok där de antecknade antalet negativa och positiva yttringar gentemot partnern under en veckas tid. Det visade sig att kvinnor lite oftare uttryckte sig negativt mot partnern, men när man samtidigt undersökte hur ofta partnern känt sig negativt bemött såg man en skillnad i antalet. Män kände sig inte lika ofta negativt bemötta, som kvinnorna hade upplevt att de bemött männen negativt. Detta kan bero på att män inte alltid tolkar det som kvinnor säger negativt eller på att män använder sig av en strategisk metod för att vårda förhållandet (konflikthantering). Ifall det är frågan om de sistnämnda kan det ha en vårdande verkan på förhållandet, men ifall det är den förstnämnda situationen kan det leda till en ond cirkel där kvinnan upprepade gånger känner att mannen inte reagerar på hennes frustration eller inte bryr sig om hennes känslor. (Rönkä och Malinen 2009, s. 168-171). Med hjälp av korten ”Hur visar du uppskattning mot din partner? Hur uppfattar och reagerar din partner på dina känslor?” och ”Hur visar du missnöje mot din partner? Hur uppfattar och reagerar din partner på dina känslor?” är tanken att paret börjar diskutera och reflektera över sin kommunikation och ifall de verkligen försöker förstå och förstår hur den andra känner.

Forskning har visat att vård av parförhållandet har en positiv korrelation till tillfredsställelse i parförhållandet. Det fanns dock tre strategier som bevisligen påverkade förhållandet negativt. För kvinnor var dessa att dela på gemensamma uppgifter och öppenhet, och för män rådgivning. (Malinen m.fl., 2010, s. 125; Rönkä och Malinen 2009, s. 165). Kort sagt kan konstateras, att riktiga kärleksyttringar och engagemang i förhållandet ökar tillfredsställelsen, emedan öppenhet och gemensamma uppgifter har en negativ inverkan på kvinnors tillfredsställelse med parförhållandet, och rådgivning har en negativ inverkan på mäns tillfredsställelse med parförhållandet. Detta kan förklaras genom att det fortfarande i allmänhet är kvinnor som har det största ansvaret för gemensamma uppgifter i hemmet, vilket kan öka deras missnöje. (Paajanen 2003; Malinen, m.fl., 2010; Rönkä och Malinen, 2009). Den negativa korrelationen till öppenhet kan förklaras av att öppenhet på en neutral nivå eller i en negativ bemärkelse inte vårdar parförhållandet. Öppenhet som tar sig uttryck i att älta problem eller att lyfta fram negativa aspekter i förhållandet har alltså en negativ inverkan. (Rönkä och Malinen 2009, s 165). Att män som erbjuder råd (stöd) är mindre

nöjda i parförhållandet kan förklaras av den börda givandet av råd orsakar, eller att deltagarna i forskningen missuppfattat hurudant stöd det är fråga om (Rönkä och Malinen 2009, s. 166).

Fysisk närhet var mycket närvarande i dessa familjers vardag. Av paren upplevde 40 % ömhetsbetygelser varje dag, och 90 % upplevde det fyra gånger i veckan. I forskningen definierades fysisk närhet med ”kyssar, kramar eller andra motsvarande ömhetsbetygelser med partnern”. Forskningen visade att föräldrarna var mera nöjda i parförhållandet de dagar som de upplevt fysisk närhet. Man kan alltså tolka fysisk närhet som ett sätt att vårda parförhållandet. Att småbarnstiden är speciellt påfrestande är naturligt då den gemensamma tiden föräldrarna emellan minskar radikalt, samtidigt som man är tröttare än förut och har ett barns behov att svara på. Det kan då vara svårt att också uppfylla sin partners behov. (Rönkä och Malinen, 2009, s 172-173). Frågorna ”Vilka fysiska ömhetsyttringar uppskattar din partner mest” och ”Vilka aktiviteter och vardagssysslor kan ni undvara för att ge mera tid åt ert förhållande?” är tänkta att väcka tankar och reflektioner kring hur fysisk närhet prioriteras i familjens vardag och hur partnernas behov korrelerar med varandra, samt väcka diskussion kring hur de kan tillfredsställa varandras behov.

5.5 Sammandrag

Vardagen ger föräldrarna möjlighet att finna närhet, men också motsatsen. Trots den brådskande vardagen upplevde många av paren mycket närhet i sitt förhållande. Att visa ömhet var något vardagligt för de flesta. Parens vardag fylldes i allmänhet av en positiv atmosfär, trots att kvinnor var lite mera negativa och lite mindre tillfredställda i sitt förhållande. En intressant upptäckt i förhållande till detta var att kvinnors negativitet inte alltid uppfattades av männen, vilket kan ligga som grund för nya konflikter. Till största del handlade vårdandet av förhållandet om att ta hand om partnernas välbefinnande. Genom att sona konflikter, skapa en positiv atmosfär och sköta gemensamma sysslor uppfyllde man varandras behov av t.ex. närhet. Som man redan i tidigare forskningar konstaterat var kvinnor mera aktiva vårdare av parförhållandet, men ofta när det gällde att sköta gemensamma ärenden, vilket i detta fall inte skapade mera tillfredställdhet i förhållandet.

Man kan se vardagen som en indikator för ett fungerande förhållande. Man talar om vardagen som en fiende som tar kål på romantik och ömhet partners emellan. Vardagen prövar förhållandet, och mäter dess hållbarhet. Speciellt småbarnsföräldrar känner sig hotade av vardagen. Med andra ord kan förmågan att tillsammans njuta av vardagen vara

en indikator för ett fungerande förhållande. Vardagen består av brådska, kaos, gnåt och trötthet, men också små glädjeämnen och det bekanta och trygga som skapar välmående och tillfredsställelse. I Finländska familjer karakteriserades dessa av bastubad, tv-tittande, gemensamma måltider mm. I många fall var barnen närvarande, och paren lyfte fram vikten av att både sina egna och partnerna handlingar. Att vårda ett förhållande går i grund och botten ut på att hitta dessa glädjeämnen i vardagen, och viljan att skapa dessa för sin partner och sig själv.

6 Avslutande diskussion och kritisk granskning

Syftet med arbetet är att genom en litteraturstudie ta reda på parförhållandets betydelse för hela familjens välmående, hur föräldrar vårdar sitt parförhållande och hur kvaliteten på detsamma påverkar barnen. Målet är att i enlighet med projektet Familjehusets mål skapa ett material som kan användas mångprofessionellt i familjecentrerad verksamhet på ett resursförstärkande sätt. Genom att utveckla de reflektiva korten har jag uppnått målet för projektet, samt mina egna mål. Korten finns i den löpande texten, samt i bilaga ett. Teoridelen bakom korten stärker arbetets syfte. De källor som använts i examensarbetet är tillförlitliga eftersom de uppfyller de kriterier som en litteraturstudie kräver. Texten är bearbetad och skriven med egna ord och kränker därmed inte upphovsrätten för de texter som arbetet baserar sig på. Källhänvisningar och korrekt källförteckning stärker tillförlitligheten.

För att få en uppfattning om det egentliga behovet av och utbudet för stöd i parförhållandet gjordes en litteraturöversikt som visade att många föräldrar upplever vardagen som tung och påfrestande och de uppgav att de var i behov av stöd speciellt i parförhållandet och uppföstran av barnen. Det var de ämnen som mest frekvent togs upp av föräldrar som kontaktade Mannerheims barnskyddsförbunds rådgivning. Att kunna stöda föräldrar i parförhållandet var också någonting som hälsovårdare lyfte fram som viktigt, och som är en färdighet de ville utveckla och förbättra. Ett annat föremål för utvecklingsbehov enligt hälsovårdare var att få ökad kunskap och förbättrad förmåga att känna igen tecken på våld och missbruk inom familjen. Pga. examensarbetets utsträckning var våld inom parförhållandet inte något som kunde behandlas, men jag anser att det är ett område som man kan utveckla både i form av ökad kunskap hos professionella, och genom framställning av material för resursförstärkande reflektivt arbete. Som en skild del i arbetet med familjer är det förebyggande arbetet mot sexuellt våld inom parförhållandet. Som snart färdig hälsovårdare känner jag mig helt oförberedd för den uppgiften, och hoppas att

man i framtiden mera fokuserar på det i utbildningen, och det kunde vara ett intressant område att utveckla för blivande professionella inom vård- och det sociala området t.ex. inom projektet Familjehuset.

Att tillökning i familjen är mycket omvälvande är klart, men för blivande föräldrar kan det vara svårt att på förhand veta hur parförhållandet kommer att påverkas då barnet föds. Då barnet är fött kan stress och trötthet leda till mindre tålamod, och saker man inte tidigare stört sig på hos sin partner kan nu upplevas som frustrerande. Det som kanske i dagens Finland orsakar mest schismer inom parförhållandet är övergången mot mera traditionella könsroller då barnet föds, trots att också annat var planerat innan tillökningen. Fortfarande är det så att kvinnor i Finland har ett större ansvar över de gemensamma uppgifterna i hemmet, också då båda jobbar heltid. En annan orsak till problem efter att barnet fötts är brist i kommunikation. Paret har kanske inte sinsemellan diskuterat de nya rollerna som föräldrar, och man kan ha svårt att förstå hurdana förändringar den andra går igenom. Att hjälpa föräldrarna att förbereda sig på förändringar i parförhållandet, och att samtidigt stöda dem i kommunikation och kartläggning av vad som är viktigt för dem båda kan göra övergången från två till tre smidigare.

Ett fungerande förhållande mellan föräldrarna är också en av många förutsättningar för att barnen i familjen skall må bra. Konflikter mellan föräldrarna leder till försämrad utveckling psykosocialt hos barnen, och barnen kan få större svårigheter att klara av olika övergångar, som t.ex. att flytta från förskola till skola. Om det i ett parförhållande finns mycket konflikter finns det överlag mindre värme i familjen, inte bara mellan partnern utan också mellan föräldrarna och barnen. Senare i barnets utveckling kan detta leda till utagerade psykiska problem. Vidare är också moderns stöd av faderskapet viktigt, det är vanligt att män har mindre erfarenhet av skötsel av barn och har därför större utbyte av råd och hjälp av modern. Ifall det finns konflikter i förhållandet kan modern utnyttja detta, vilket leder till att faderns samverkan med barnet sker på moderns villkor. Detta är speciellt dåligt då det visat sig att faderns engagemang är viktigt för barnens sociala färdigheter och psykiska välbefinnande.

Att vårda ett förhållande kan ha flera dimensioner, det kan ske både spontant och som en medveten handling, och samma handling kan vara både spontan och medveten. I de finska familjerna handlar det mycket om att dela på gemensamma uppgifter, på att uttrycka sin kärlek och att visa fysiska ömhetsbetygelser. De lyckligaste stunderna upplevde många föräldrar dock situationer där barnen var delaktiga, det handlade om att hitta glädjeämnen i

de vardagliga rutinerna. Situationer som kändes meningsfulla kunde vara bastubadande, tv-tittande eller gemensamma måltider.

Under arbetets gång insåg jag att arbetet med par och familjer också kräver otroligt mycket av de professionella som är i kontakt med dem. Att kunna stöda föräldrarna, bl.a. genom att stärka deras reflektivitet, kräver också att de professionella är insatta i området, och själv har en reflektiv förmåga, och vilja att utveckla denna. I boken *Hälsövägledning*, av Kostenius och Lindqvist (2006) beskriver författarna hälsövägledning som något som t.ex. sjukskötare, sjukgymnaster och arbetsledare arbetar med och de listar de egenskaper de tycker att en hälsövägledare bör ha. Där ingår motivation, empati, självförtroende, förmåga till kritiskt tänkande, förmåga till analytiskt tänkande, lyhördhet, kreativitet, vetgirighet, uttrycksförmåga i tal och skrift, uthållighet, människointresse, engagemang och ödmjukhet. De påpekar att det är orealistiskt att alla har alla dessa egenskaper, men mångfalden ger oss en bild av de arbetskrav och personliga utmaningar de professionella inom vård- och socialt arbete har. (Kostenius och Lindqvist, 2006 s. 26-27).

Som professionell inom vård- och det sociala området möter man många utmaningar; det ställs höga krav på en inte minst gällande personliga egenskaper, och jag hoppas att korten jag utvecklat kan stöda de professionella i deras utmanande och givande arbete med familjerna.

Källor

- Auvinen, M. & Punkka, P. (2008). *Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmilla*. Jyväskylän yliopisto: Psykologian laitos.
- Bremberg, S. (red) (2004). *Nya verktyg för föräldrar, förslag till nya former av föräldrastöd*. Sandviken: Sandvikens tryckeri
- Cowan, C.P. & Cowan P.A. (1992). *Is there love after baby? Psychology Today* july/august 1992
- Asplund, N., Axén, L., Björklund, A., Fri, M. & Jägerskiöld, J. (2011). *REDI – att vara förälder. Fokus på vardag, föräldraskap, amning och relationer*. Examensarbete för socionom- och sjukskötarexamen. Yrkehögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området, Åbo.
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. och Haapakorva, A. (2005). *Äitiys-ja lastenneuvolatyö Suomessa*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005:2
- Institutet för hälsa och välfärd. (2012). http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/lastenneuvola. (hämtat: 23.4.2012).
- Jämsä, J. (2009). *Sateenkaariperheiden lasten hyvinvointi*. Ingår i Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (2009) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2009*. (138-148) Helsinki: Yliopiston kirjapaino.
- Kalland, M. (2011). *Betydelsen av socialt stöd och reflektiv kapacitet för föräldraskapet*. Ingår i M. Kekkonen, M. Montonen & R. Viitala(red) *Familjecenter i Norden – en resurs för barn och familjer*. (48-55) Vasa: Oy Fram Ab
- Kekkonen, M., Montonen, M. & Viitala, R.(red) (2011). *Familjecenter i Norden – en resurs för barn och familjer*. Vasa: Oy Fram Ab
- Kontula, O. (2009). *Parisuhdeonnan avaimet ja esteet*. Helsingfors: Painosalama Oy
- Larmo, Anneli. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim*, 126, 616-622.
- Malinen, K., Rönkä, A., Auvinen, M. och Punkka, P. (2010). *Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan?* *Psykologia* 45(02)

Malinen, K., Tolvanen, A. & Rönkä, A. *Accentuating the positive, eliminating the Negative? Relationship maintenance as a Predictor of two-dimensional relationship Quality*. Family relations

Malinen, K. (2011). *Parisuhde pikkulapsiperheissä*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Jyväskylä

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2008). *Hyvinvointiohjelma*. Hämtat 12.11 2011 http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=4221713

Moller, K., Hwang, C. P., & Wickberg, B. (2008). Couple relationship and transition to parenthood: Does workload at home matter? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26, (1), 57-68

Nyström, K. & Öhrling, K. (2003). Parenthood experiences during the child's first year: literature review. *Journal of advanced nursing*, 46(3), 319-330

Paajanen, P. (2003). *Parisuhde koetuksella, käsityksiä parisuhteesta ja sen purkamisesta*. Helsinki: Väestöliitto

Pajulo, M. (2004). Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. *Duodecim* 120, 2543–2548.

Perhekeskus, www.sosiaaliportti.fi. Hämtat 24.9 2012, <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/PERHE-hanke/Kuntahankkeet/>

Projektplan Familjhuset 2010-2013. Hämtat 21.09.2012 https://intra.novia.fi/images/stories/campus_abo/2011-2012/familjehuset_projektplan_2011-2012.pdf

Puusniekka, A., Pajamäki, T. och Määttä, L. (2011). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. *Vanhempainpuhlimen ja nettikirjepalvelun vuosiraportti 2011*.

Robinson, M. & Cottrelli, D. (2005). *Health professionals in multi-disciplinary and multi-agency teams: Changing professional practice*. Journal of Interprofessional Care

Rönkä, A. & Malinen, K. (2009). *Perhe-elämän paletti Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Juva: WS Bookwell Oy

Social- och hälsovårdslagen 1326/2010, §15. www.finlex.fi (hämtat 28.3 2012)

Social- och hälsovårdsministeriets publikationer (2004:13). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille.*

Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R. & Vilén, M. (2010) *Parisuhde ja vanhemmuus*. Ingår i Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (red) *Kohtaamisia lapsiperheissä- menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja

Vilén, M., Tapio, N., Janhunen, T., Nissinen, L. & Seppänen, S. (2010). *Ammattina perhetyö*. Ingår i Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R.(red) *Kohtaamisia lapsiperheissä- menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja

Övertveit, J. (1995). *Moniammatillisen yhteistyön opas*. Helsinki: Hakapaino

Reflektiva kort

<p>Vilka av din partners goda sidor stärker dig? Vilka dåliga sidor känns belastande?</p>	<p>Vilka stunder tillsammans med din partner och era barn är de mest glädjefulla? Hur påverkar det er/barnen?</p>	<p>Näm n fem saker som du gjort under den senaste veckan som gjort din partner glad.</p>	<p>På vilket sätt har din partner förändrats i och med föräldraskapet? Näm n tre till fem positiva saker.</p>
<p>Näm n i viktighetsordning fem saker i vardagen som är viktiga för dig för att orka som förälder och partner.</p>	<p>Har du en känsla av delat ansvar? Finns det områden där ni kan öka jämlikheten? Vilka i så fall?</p>	<p>Näm n fem saker som din partner gjort under den senaste veckan som gjort dig glad.</p>	<p>Hur förändras du i förhållande till dina barn då du grålat med din partner, hur reagerar barnen?</p>
<p>Beskriv för din partner vad som får dig att må bra.</p>	<p>Hur visar du uppskattning mot din partner? Hur uppfattar och reagerar din partner på dina känslor?</p>	<p>Vilka aktiviteter och vardagssysslor kan ni undvara för att ge mera tid åt ert förhållande?</p>	<p>Vilka fysiska ömhetsyttringar uppskattar din partner mest.</p>
<p>Vilka gemensamma aktiviteter njuter ni båda av? Hur påverkar det er?</p>	<p>Hur visar du missnöje mot din partner? Hur uppfattar och reagerar din partner på dina känslor?</p>	<p>Vilka medvetna handlingar har du gjort för att stärka ert förhållande den senaste månaden?</p>	<p>Hur stöder du din partner i faderskapet/moderskapet? Hur reagerar han/hon på det?</p>

Reflektera över
vad din partner
tycker att är
belastande inom
hushållet och i
vardagen.
Hur kan du hjälpa
honom/henne?

Beskriv vad som
får din partner att
må bra.



NOVA

NOVA

NOVA

NOVA



NOVA

NOVA

NOVA

NOVA