

# Hjälp, vad gör jag nu? – Att vara förälder åt en tonåring

En kvalitativ studie om föräldrars upplevelse av att ha tonåringar samt behovet av stöd i föräldraskapet

Carolina Krokvik  
Ulrica Näs

Examensarbete för socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för det sociala området  
Vasa 2019



## EXAMENSARBETE

Författare:	Carolina Krokvik & Ulrica Näs
Utbildning och ort:	Det sociala området, Vasa
Inriktning/alternativ/Fördjupning:	Ungdomsarbete & Familjearbete
Handledare:	Ralf Lillbacka & Viveka Ågren-Rintala

Titel: Hjälpt, vad gör jag nu? – Att vara förälder åt en tonåring. En kvalitativ studie om föräldrars upplevelse av att ha tonåringar samt behovet av stöd i föräldraskapet

---

Datum 14.5.2019

Sidantal 64

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur det är att vara förälder till tonåringar, och på vilket sätt föräldraskapet kunde stödjas. De centrala frågeställningarna är: vad är ett gott föräldraskap under tonårstiden, vilka utmaningar finns det i föräldraskapet under tonårstiden samt vilket stöd finns det för tonårsföräldrar och vilket stöd finns det behov av.

I teoridelen behandlas tonåringens utveckling och vad föräldraskap under tonårstiden innebär. Olika stödformer för föräldrar till tonåringar, samt vilka stödformer som det finns behov av tas också upp i teoridelen.

Undersökningen genomfördes kvalitativt genom att intervjua en fokusgrupp. Fokusgruppen bestod av föräldrar till tonåringar. Respondenterna svarade på frågor om deras upplevelser av att vara förälder åt tonåringar.

Resultatet från undersökningen visar att tonårstiden kan vara utmanande för föräldrarna. Det kan vara svårt att veta hur man ska hantera de utmaningar som uppstår under denna tid. De viktigaste uppgifterna för föräldrarna är att ge stöd i självständighetsprocessen, sätta gränser då det behövs, vara närvarande och visa att man bryr sig. Det stöd man uppskattade mest och önskade sig mera av var socialt stöd, dvs. att få diskutera med närstående och andra föräldrar i samma situation.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Föräldraskap, tonåringar, stöd

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä:	Carolina Krokvik & Ulrica Näs
Koulutus ja paikkakunta:	Sosiaaliala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:	Nuorisotyö & Perhetyö
Ohjaaja(t):	Ralf Lillbacka & Viveka Ågren-Rintala

Nimike: Apua, mitä minä nyt teen- Vanhempana oleminen teini-ikäiselle. Kvalitatiivinen tutkimus teini-ikäisten vanhempien kokemuksista, sekä tuen tarpeesta vanhemmuuteen.

---

Päivämäärä 14.5.2019

Sivumäärä 64

Liitteet 1

---

### Tiivistelmä

Työn tarkoituksena on tutkia, millaista on olla teini-ikäisen vanhempi ja millä tavoin teini-ikäisten vanhemmuutta voisi tukea. Keskeisimmät tutkimuskysymykset ovat: mitä on hyvä vanhemmuus teini-ikäiselle, millaisia haasteita teini-ikäisten vanhemmuudesta löytyy, sekä millaista tukea on saatavilla ja millaiselle tuelle on tarvetta.

Teoriaosuudessa käsittelemme teini-ikäisten kehitystä ja sitä mitä kaikkea teini-ikäisten vanhemmuus sisältää. Käsittelemme myös erilaisia tukemismuotoja teini-ikäisten vanhemmuudessa, sekä sitä millaisille tukemismuodoille ilmenee tarvetta.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät ovat kvalitatiivisia ja siinä on haastateltu teini-ikäisten vanhemmista koostuvaa kohderyhmää. Tutkimuksen kohdehenkilöt vastasivat heille esitettyihin kysymyksiin siitä, millaisena he kokevat teini-ikäisten vanhemmuuden.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lasten teini-ikäisyyden ajanjakso voi olla haastava vanhemmille. Voi olla vaikea tietää millä tavoin tulisi käsitellä teini-ikäisyydestä aiheutuvia haasteita. Tärkeimmät toimenpiteet, joita vanhemmat voivat tehdä on tuen antaminen teini-ikäisen itsenäistymisprosessissa, rajojen asettaminen kun niitä tarvitaan, sekä läsnäolo ja luottamuksen osoittaminen. Tutkimuksen kohderyhmäläiset arvioivat ja toivoisivat enemmän sosiaalista tukea. Lyhyesti sanottuna mahdollisuus käydä keskustelua läheisten ja samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: vanhemmuus, teini-ikäisen, tuki

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Carolina Krokvik & Ulrica Näs  
Degree Programme: Social Services, Vaasa  
Specialization: Youth work & Family work  
Supervisor(s): Ralf Lillbacka & Viveka Ågren-Rintala

Title: Help, what do I do now? – To be a parent to a teenager. A qualitative study about parent's experience of having teenagers and the need of support in their parenthood

---

Date 14.5.2019

Number of pages 64

Appendices 1

---

### Abstract

The aim of this thesis is to examine what it is like to be a parent of teenagers and what kind of support the parents could need. The central questions are: what is good parenting during adolescence, what kind of challenges are parents of teenagers faced by, what kind of existing support is there for parents of teenagers and what kind of support is there a need for.

The theoretical part of the thesis covers the development of the teenager and what parenting during adolescence means. Different types of support for parents to teenagers, and what kind of support there is a need for is also discussed in the theoretical part.

The study is qualitative, the method used was an interview with a focus group. The respondents answered questions about their experiences of being parents to teenagers.

The study shows that adolescence can be challenging for parents. It may be difficult to know how to handle the challenges that arise during this time. The most important tasks for parents are to support the independence process, set boundaries when needed, be present and show that you care. Most appreciated and wished for was social support, i.e. to be able to discuss with relatives and other parents in the same situation.

---

Language: Swedish

Key words: Parenthood, teenagers, support

---

# Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Syfte .....	2
3 Tonåringen .....	3
3.1 Fysiologisk utveckling.....	4
3.2 Kognitiv utveckling .....	6
3.3 Identitetsutveckling.....	7
3.4 Relation till jämnåriga.....	8
3.5 Problematik bland tonåringar .....	10
4 Föräldraskap.....	14
4.1 Föräldrars egna utveckling.....	14
4.2 Anknytningen under tonåren.....	17
4.3 Tid tillsammans med tonåringen.....	18
4.4 Kommunikation.....	20
4.5 Gränser.....	22
4.6 Föräldraskapets rollkarta.....	25
4.7 Fostringsstilar .....	28
5 Stöd i föräldraskapet.....	29
5.1 Befintliga stödformer .....	30
5.2 Behov av stödformer .....	35
6 Sammanfattning av teoridelen.....	36
7 Metod och tillvägagångssätt .....	38
7.1 Val av metod .....	39
7.2 Val av respondenter.....	41
7.3 Datainsamling .....	42
7.4 Sekretess .....	43
7.5 Analysmetod.....	43
8 Resultatredovisning.....	44
8.1 Ett gott föräldraskap.....	44
8.2 Relationen till tonåringen.....	46
8.3 Gränser.....	48
8.4 Hur det egna livet påverkas av att ha tonåringar .....	52
8.5 Stöd.....	54
9 Slutdiskussion och kritisk granskning.....	58
Källförteckning .....	62
Bilaga 1	

## 1 Inledning

Vårt examensarbete har vi valt att skriva om föräldraskapet under tonårstiden och hur föräldraskapet kunde stödas. Då vi diskuterade olika teman så fastnade vi vid detta ämne eftersom vi upplever att detta är ett viktigt och intressant ämne som inte har fått så mycket fokus. Att fördjupa sig och lära sig mer om detta ämne ansåg vi därför skulle vara intressant, lärorikt och utveckla oss som socionomer. I våra studier har vi valt olika profileringar, familjearbete och ungdomsarbete. Därför är vi glada över att ha hittat ett intressant ämne som tangerar bådas profileringar.

Vi upplever att tonåringens sociala nätverk, så som familjen, ofta glöms bort då tonårsproblematik diskuteras. Stödformer fokuserar på tonåringen, men man tänker inte på att det också är viktigt att stöda föräldrarna. Att stöda föräldrarna har en positiv inverkan, både på föräldrarna och tonåringen. Eftersom de flesta tonåringar är omyndiga och ännu bor hemma, har föräldrarna det yttersta ansvaret för uppfostran och fungerar som viktiga rollmodeller. Fast de flesta föräldrar klarar föräldrarollen under tonårstiden bra kan det finnas många utmaningar, eftersom tonårstiden kräver mycket av föräldrarna. För att tonåringen ska må bra är det därför också viktigt att föräldrarna mår bra i sitt föräldraskap, och får det stöd de behöver.

De flesta anser att ett gott föräldraskap är viktigt för ett barns utveckling, både under småbarnstiden och tonårstiden. Föräldraskap är dock ett komplext ämne där man kan möta på olika sorters utmaningar. Olika former av stöd behöver därför erbjudas för att stöda föräldrarollen och förebygga vidare problem, oavsett barnets ålder. Enligt våra upplevelser fokuseras det mest på föräldraskapet under småbarnstiden, t.ex. med rådgivning och föräldragrupper. Föräldraskapet under tonårstiden anser vi dock att inte får lika mycket uppmärksamhet, och när vi diskuterade detta kom vi fram till att vi inte kunde komma på hur föräldraskapet under denna tid stöds. Därför tycker vi att det skulle vara intressant att fördjupa oss i detta ämne och ta reda på vad det finns för behov av stöd till föräldrar till tonåringar.

Vår uppfattning är alltså att det finns mera stöd åt föräldrar med småbarn än vad det finns åt föräldrar med tonåringar. Under tonårstiden uppstår dock nya utmaningar och man stöter på annan problematik som förälder än vad man gjorde under småbarnstiden. Därför skulle det vara viktigt att föräldrar till tonåringar skulle få stöd som fokuserar på det som är aktuellt och relevant för tonårstiden. Enligt Helminen och Rautiainen (2000, s. 23–24) så förändras vad som är viktigt i föräldrarollen i takt med barnets utveckling. Med småbarn är det viktigt att kunna ge omvårdnad och skapa trygghet genom att trösta och ge närhet. Under tonåren blir istället föräldrarnas förmåga att kunna sätta gränser och diskutera viktigare. Den kunskap man har från småbarnstiden motsvarar alltså inte de föräldraegenskaper som behövs under tonårstiden. Nya roller kräver nya kunskaper. Därför anser vi att det också finns behov av stöd specifikt för föräldraskapet under tonårstiden, och för de utmaningar man kan stöta på under denna tid. Vårt examensarbete kommer därför att fokusera på vad föräldraskapet under tonårstiden innebär. Vi vill lyfta fram vikten av att stöda föräldraskapet också under tonårstiden.

I vårt arbete kommer vi först att skriva om tonåringens utveckling för att få en förståelse för vad denna tid innebär och på vilket sätt man utvecklas under denna tid. Vi kommer sedan att gå in på föräldraskapet under tonårstiden och vilka utmaningar som finns i det för att få en helhetsbild över vad föräldraskapet under denna tid innebär. Därefter kommer vi att undersöka vilket stöd som finns för tonårsföräldrar och vilket stöd som det finns behov av. Till vår undersökningsdel kommer vi att intervjua tonårsföräldrar i en gruppdiskussion, så kallad fokusgrupp. Vi kommer att fokusera på deras upplevelser av föräldraskapet under denna tid.

## **2 Syfte**

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur det är att vara förälder till tonåringar, och på vilket sätt föräldraskapet kunde stödas. För att få svar på vårt syfte kommer vi att gå igenom tonåringens utveckling, föräldraskapet under tonårstiden samt olika stödformer för föräldrar till tonåringar. En förståelse för tonåringens utveckling är viktigt för att få insikt i

vad föräldraskapet innebär under denna tid. Vi tar fasta på vad ett gott föräldraskap innebär, samt vilka specifika utmaningar som kan finnas i föräldraskapet under tonårstiden. För att ta reda på på vilket sätt föräldraskapet stöds och kunde utvecklas, undersöker vi vilket stöd som redan finns samt vilket stöd som föräldrar är i behov av.

Vi kommer att begränsa oss till det stöd som ges på allmän nivå, dvs. förebyggande och hälsofrämjande stödåtgärder. Fokuset är på det stöd som hela målgruppen kan ta del av och som på så sätt innefattar alla föräldrar till tonåringar. Vi anser att detta är en viktig form av stöd som kan främja välmåendet och förebygga eventuella problem, eftersom det ges i ett tidigt skede. Stöd som ges på allmän nivå har också möjlighet att göra en stor positiv inverkan eftersom det når ut till hela målgruppen. Vi fokuserar på det allmänna stödet i vårt arbete, och kommer därför inte att ta med stödformer som fokuserar på redan befintlig problematik, eller stöd som är inriktade till en mindre målgrupp.

Våra frågeställningar är:

- Vad är ett gott föräldraskap under tonårstiden?
- Vilka utmaningar finns det i föräldraskapet under tonårstiden?
- Vilket stöd finns det för tonårsföräldrar och vilket stöd finns det behov av?

### **3 Tonåringen**

I detta kapitel kommer vi att gå igenom vad som kännetecknar tonårstiden och vad som händer i tonåringens utveckling. Vi kommer att redogöra för tonåringens utveckling genom att gå igenom den fysiologiska utvecklingen, den kognitiva utvecklingen samt identitetsutvecklingen. Eftersom relationen till jämnåriga är en viktig del av tonårstiden kommer vi att behandla tonåringens relation till jämnåriga. Vi kommer även att gå igenom vilken problematik som kan förekomma under tonårstiden.



### 3.1 Fysiologisk utveckling

I tonåren sker många olika kroppsliga förändringar. Biologiskt sett börjar puberteten när man upptäcker de första tecknen på könsmodning, och den fortgår ända tills man är mogen för fortplantning. Puberteten startar på väldigt olika tidpunkter för olika individer. I regel börjar dock flickors pubertet två år tidigare än pojkars. Miljön och arvet påverkar när puberteten startar för ungdomen, även om det finns andra faktorer som gör att puberteten kan starta tidigare eller senare. Ätstörning och hård träning kan bidra till en senare pubertetsstart. Övervikt och psykosocial stress kan vara orsaker till en tidigare pubertetsstart. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 297, 299–300)

Tonåringars kroppsdelar växer olika snabbt. Skelettdelarna längst ut på kroppen, dvs. händer och fötter, växer först och när man närmar sig slutet av tillväxten så ökar muskelmassan. De som hamnar tidigt i tillväxtaccelerationen känner sig oproportionerliga och de som är senare i tillväxten kan känna sig barnsliga och små. Det är mycket vanligt att tonåringar oroar sig för att ens kropp utvecklas onormalt eller att ens utseende inte duger. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 298–299)

Menstruationen är ett tydligt tecken på puberteten. Flickor i västvärlden får vanligen sin första menstruation i 12–13-årsålder. För många är det ett viktigt steg mot vuxenvärlden. Därför kan den första mensens öka självkänslan och självmedvetenheten, men även ge status och uppmärksamhet i kompiskretsen eftersom den markerar en vuxen kvinnlighet. För flickor är största delen av tillväxtspurtens över när man får sin första mens. I början av puberteten växer flickor mycket och de flesta blir då långa och slanka. De kan då känna att de passar in i vår tids kvinnoideal. Senare utvecklas skelett, muskler och fett som gör att flickor får mera former. Många blir då missnöjda med sina kroppar och kan känna sig överviktiga, vilket ibland kan leda till bantning av den fullt normala kroppsbyggnaden. Flickor som är tidigt utvecklade tenderar att ha en låg självkänsla och en negativ kroppsuppfattning. De flickorna bryter också oftare regler och hamnar i riskfyllda situationer. Detta kopplar man ihop med att de tidigt utvecklade flickorna ofta har pojkvänner som är äldre. (Erling, 2001, s. 91–92; Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007, s. 104–105; Hwang & Nilsson, 2011, s. 299–300, 302)

Man ser skillnader i hur flickor och pojkar upplever tidig och sen pubertet. Flickor som har en tidig pubertetsstart är mer missnöjda med sin kropp och har en lägre självkänsla. Dessutom drabbas de oftare av depression och ångest senare i livet. Pojkar som har en tidig pubertet är dock mera nöjda med sig själva jämfört med pojkar som mognar senare. (Tetzchner, 2016 s. 659)

De tidigt utvecklade pojkarna uppfyller kraven på samhällets idealbild av mannen som lång och muskulös, vilket de som är sent utvecklade inte gör. Enligt Hwang och Nilsson (2011, s. 300–301) så har de tidigt utvecklade pojkarna ett bättre självförtroende, blir tidigare självständiga och mår bättre. Det kan ge status att vara lång, och dessutom har de ofta lättare att klara sig i sporter eftersom de har bättre hjärt- och lungkapacitet och mer muskelmassa än de som har en senare pubertetsstart. Tidigt utvecklade pojkar hamnar dock oftare i riskfyllda situationer eftersom de har äldre kompisar. Erling (2001, s. 93–94) anser att vi i vår kultur har en föreställning om att mannen ska vara längre än kvinnan i ett parförhållande, och det kan skapa en stor stress åt en kortvuxen tonårspojke. Dessutom behandlas korta människor som om de skulle vara barnsligare och yngre än vad de egentligen är. Den kortvuxna tonåringen kan då bli väldigt kritiskt mot den egna kroppen och självkänslan kan påverkas.

I vårt samhälle har vi starkt kulturellt styrda kroppsideal, som har varierat i olika tider. Det blir allt svårare att uppnå kroppsidealet, eftersom reklam och massmedia förmedlar ett budskap som vill att man på ett eller annat sätt ska känna sig missnöjd med hur man ser ut. En tonåring påverkas också mycket av kompisarnas attityder till utseendet. Det är mycket viktigt att få en så realistisk kroppsuppfattning som möjligt under puberteten. En tonårings självkänsla är ofta starkt kopplad till kroppsuppfattningen. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 301–302)

En del av att bli vuxen är att söka efter sin sexuella identitet. Under tonåren börjar man utforska sin egen sexualitet. Många har sina första förhållanden och vissa får sina första sexuella erfarenheter. Hur sexualiteten tar sig uttryck påverkas av samhällets normer, olika kulturella traditioner samt moraliska värderingar. Många tonåringar experimenterar och testar sig fram för att lära sig förstå och acceptera sin sexualitet. Experimenterandet gynnar

ofta självbilden och den egna identitetsutvecklingen. Men det kan också övergå till ett risktagande, så som att ha sex utan preventivmedel eller vara berusad när man har sex. De kroppsförändringar som sker under puberteten är en orsak till att lusten och behovet av att skaffa sig sexuella erfarenheter uppstår. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 319–320, 322)

### **3.2 Kognitiv utveckling**

Den psykologiska motsvarigheten till puberteten kallas adolescensen. Denna utveckling innebär ett enormt förändringsarbete för tonåringen. Under adolescensen går tonåringen igenom utvecklingsuppgifter som att utveckla en realistisk kroppsbild och acceptera kroppens förändringar. Man utvecklar den egna identiteten och börjar se på sig själv som en egen individ med egna tankar, åsikter och känslor. Tonåringen lär sig under denna tid att acceptera sig själv i fråga om styrkor, svagheter och sexuell orientering. Under adolescensen närmar man sig ett mera realistiskt tänkande och ger upp idealiserande bilder av sig själv, föräldrarna och samhället. (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007, s. 86)

Hwang och Nilsson (2011, s. 305–306) skriver att tonårstidens kognitiva utveckling kännetecknas av att tonåringen nu kan växla mellan abstrakt och konkret tänkande. Tonåringen kan hitta flera olika alternativ och infallsvinklar på ett problem och en situation. Man har också förmågan att bedöma och granska sitt eget tänkande och de tankestrategier man har. Denna självgranskning leder till att man utvecklar förmågan att kunna argumentera, både med jämnåriga och vuxna. Förmågan till abstrakt tänkande gör att man kan reflektera över hur ens liv kommer att påverkas av olika val. Man utvecklar också förmågan att kunna planera för framtiden. Ens minneskapacitet förbättras, vilket gör att man kan hålla mera information i arbetsminnet. Detta har man nytta av vid problemlösning då man lättare kan jämföra tidigare och ny information med varandra. Det förbättrade arbetsminnet är också orsaken till att man kan resonera hypotetiskt och föreställa sig olika alternativ.

Tonåringar har en viss självupptagenhet och tenderar att uppfatta sig själv som alltings mittpunkt i sociala sammanhang. Självupptagenheten i tonåren kallas ungdomsegocentrism.

Den tar sig uttryck i att tonåringen tänker väldigt mycket på sitt utseende och vilka kläder man har på sig. Man har också en bristande insikt i att andra inte är intresserade av samma saker som en själv. Många tonåringar tror att andra iakttar dem och tänker på dem, vilket kan leda till en överdriven uppfattning om ens egen betydelse. Det är också vanligt att man upplever att ingen någonsin har haft samma känslor och upplevelser som en själv. Orsaken till denna självupptagenhet är att man i tonåren har förmågan att föreställa sig andras tankar samtidigt som man har en bristande förmåga i att skilja mellan sitt eget och andras intressen. Självupptagenheten minskar genom att tonåringen får insikt i andra människors perspektiv genom socialt samspel. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 310; Tetzchner, 2016, s. 660)

Under tonåren strävar man efter självständighet. Enligt Hwang och Nilsson (2011, s. 323) finns det tre olika aspekter av självständighet. Den första aspekten är känslomässig självständighet i nära relationer, främst till föräldrarna. Utåt sett kan det se ut som att tonåringen är helt oberoende av sina föräldrar och tar avstånd från dem. Men under ytan är det psykologiska beroendet av föräldrarna oftast väldigt stort. Den andra aspekten av självständighet är förmågan att fatta beslut. När tonåringen vill vara oberoende av föräldrarna är det vanligt att man bli mer beroende av jämnåriga istället, alltså att man byter ut en form av beroende mot ett annat. Att fatta beslut självständigt innebär att de val och beslut man gör är ens egna. Man låter sig påverkas av omgivningen, men ens beslut kommer inifrån. Under tonåren förbättras förmågan att fatta självständiga beslut betydligt. Den tredje aspekten av självständighet gäller värderingsmässig självständighet. Dit räknas att skapa egna normer för moral, politik och religion. Denna form av självständighet är lättare att uppnå när tonåringens förmåga att tänka abstrakt ökar.

### **3.3 Identitetsutveckling**

Till tonårens utveckling hör att hitta en egen identitet och utveckla sin självständighet. Detta är en lång process som kan innehålla vilshenhet och att tonåringen inte förstår sig på sig själv eller på samhället, samtidigt som föräldrarna och samhället inte förstår sig på tonåringen. När dessa problem tycks lösa sig är det ofta ett tecken på att tonåringen börjar hitta sin personliga identitet. Identiteten och dess utveckling är något som står i fokus under

tonårstiden, även om den är grundläggande och väsentlig genom hela livet. (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007, s. 117)

Identitet handlar om upplevelsen av vem man är och att hitta sin plats i ett större socialt sammanhang. Genom identitetsbildning utforskar och väljer tonåringen vilka värderingar man vill ha och vilken plats man som vuxen i samhället strävar efter. Det kan handla om vilka roller och positioner man vill ha som vuxen, samt vilka grupperingar man vill tillhöra i samhället. Till identitetsbildningen hör kön, sexuell läggning, livssyn, yrke, etnisk tillhörighet, språklig tillhörighet, klass och tillhörighet i ett lokalsamhälle. Tonåringen befinner sig mellan barndomens trygghet och vuxenlivets oberoende och det är vanligt att pröva på olika roller under utvecklingen mellan dessa två skeende. (Tetzchner, 2016, s. 660–661)

En så kallad identitetskris handlar därför snarare om livsval, där tonåringen väljer mellan flera meningsfulla möjligheter. Tonåringen kommer in i ett livsskede där hen måste välja mellan olika möjligheter och plikter som kan vara svåra att förstå omfattningen av. Därför är osäkerhet något som kännetecknar tonårstiden. Detta samtidigt som tonåringen prövar på olika roller och genomgår förändringar på det personliga planet. När man som tonåring har hittat sin identitet känner man sig hemma i sin egen kropp och vet vart man är på väg. Man känner samhörighet med andra och tillgivenhet för dem som står en nära. Inombords har man en tilltro till att man kommer att bli godkänd av de som betyder mycket för en. (Tetzchner, 2016, s. 660–661)

### **3.4 Relation till jämnåriga**

Under tonårstiden blir relationerna till jämnåriga väldigt viktiga. Det är inte längre föräldrarna, utan jämnåriga som fungerar som modeller gällande identitetsfrågor om vem man är och hur man uppfattas av andra. Vänskapsrelationerna hjälper tonåringen att bli en mera självständig individ. Genom relationer till jämnåriga blir det också lättare för tonåringen att klara av den känslomässiga separationen från familjen. I kamratgrupper får

tonåringen också möjlighet att pröva på olika roller och experimentera med olika stilar på ett sätt som man inte kan göra i familjen. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 318)

Tonåringar befinner sig i ett mitt i mellan skede i livet där de av vuxna ibland behandlas som barn, och ibland förväntas bete sig på ett vuxet sätt. Den jämnåriga kamratgruppen har därför en viktig funktion att fylla genom att vara en plats där tonåringen kan känna tillhörighet och få bekräftelse. Kamratgruppen ger tonåringen en identitet och en tydlig roll. För tonåringen är den jämnåriga kamratgruppen också viktig för att utveckla de sociala färdigheterna. I kamratgruppen får tonåringen pröva sina åsikter, men också lära sig att anpassa sitt beteende enligt den sociala normen. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 318–319)

I tonåren är det viktigt med lojalitet och intimitet i vänskapen. Man väljer vänner som är ärliga och som man kan lita på. För detta krävs empati, omtanke och en vilja att dela med sig av sina egna tankar och funderingar. Nära vänskap under tonårstiden är viktigt för den psykologiska utvecklingen. Genom att dela tankar, bekymmer och erfarenheter med sina vänner lär sig tonåringen att förstå sig själv, och får insikter om egna och andras känslor. Jämnåriga är viktiga för träningen av de sociala färdigheterna och för att få pröva på olika identiteter. Vänskap ger en upplevelse av tillhörighet, stabilitet och att man har ett värde. Tonåringar med nära vänner har en bättre självkänsla och är mer sociala. De tonåringar som har nära vänner är också mindre ängsliga och nedstämda än de som inte har några nära vänner. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 318; Hwang & Nilsson, 2014, s. 33)

För en tonåring är det viktigt att ha nära enskilda vänner. Det är vanligt att flickor har en bästis. Bästisen kan vara den samma som den man hade under barndomen, men ofta glider man ifrån varandra om ens livssituationer förändras under tonåren. Detta kan exempelvis ske om man kommer in i puberteten på olika tidpunkter. För pojkar är det vanligare att man umgås i en större grupp. Trots detta har också pojkar vanligtvis en kamrat man har en nära kontakt med. (Wrangsjö, 2004, s. 131)

Behovet av att ha vänner och känna grupptillhörighet är större under ungdomstiden än under något annat skede i livet. För tonåringen blir en stor del av de känslomässiga och sociala

behoven uppfylla genom vänner. Eftersom jämnåriga är en så viktig källa för närhet och gemenskap kan det vara väldigt smärtsamt då relationer inte fungerar. Rädslan att bli avvisad av vänner eller den man är intresserad av är stor, eftersom man vill känna att man duger. Under senare delen av tonårstiden ersätts kamratgänget, som man hade under tidigare tonårstiden, av parrelationer. Är man inte i en parrelation kan man känna utanförskap och ensamhet. Behovet av nära relationer under senare delen av ungdomstiden är väldigt stort, och kan därför vara svårt att tillfredsställa och leda till känslor av ensamhet. Orsaker till att man under tonåren får ett intensivt behov av att hitta någon att vara tillsammans med kan vara rädslan för att vara ensam och den sexuella drivkraften. Att vara tillsammans med någon kan också göra det lättare att frigöra sig från det starka beroendet som man fortfarande har kvar till sina föräldrar. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 318–319; Hwang & Nilsson, 2014 s. 36; Wrangsjö, 2004, s. 128–129)

Under tonårstiden är behovet av att känna grupptillhörighet väldigt stort, vilket kan leda till gruppsyck. Känslan av gruppsyck varierar dock beroende på situation och vilken status tonåringen upplever sig ha. Det starkaste gruppsycket under ungdomstiden gäller kläder, mode och att ha vänner. Gruppsyck då det gäller att klä sig och bete sig på ett visst sätt handlar inte bara om ett yttre tryck, utan också om en inre önskan att vara lik andra och att tillhöra en grupp. Ungdomar kan också uppleva gruppsyck då det gäller att röka, dricka, ha sex och vilken musik man lyssnar på, men gruppsycket gällande dessa saker är generellt inte lika starkt. Jämnåriga under tonårstiden har dock ett positivt socialt inflytande på tonåringen. Jämnåriga har nämligen visat sig bidra till ett positivt socialt beteende. (Hwang & Nilsson, 2014, s. 34, 36)

### **3.5 Problematik bland tonåringar**

Under tonårstiden utvecklas ungdomarna på många olika plan. Det är mycket som händer i tonåringens liv och många utmaningar som ska mötas under denna tid. Därför finns det en hel del olika sorters orosmoment, problematik och kriser som kan drabba tonåringen. Vi kommer här att gå igenom några problematikområden som vanligen är kopplade till tonårstiden.

Tonåringar oroar sig för om de har en plats i samhället. Därför är det viktigt att tonåringar känner sig välkomna i samhället och att det finns behov och plats för dem. Även tonåringar som är problematiska eller kritiska mot samhället brukar hoppas på att de ska ha en plats i samhället. Arbetslösheten är ett stort orosmoment och det är svårt att veta vilken utbildning och vilket yrke man ska välja. För att klara av dessa osäkerhetstillstånd kan tonåringen behöva stöd. (Wrangsjö, 2004, s. 126–127)

Riskbeteende är vanligt hos tonåringar. Man vill uppleva så mycket som möjligt, och genom att utsätta sig för risker uttrycker tonåringen sina känslor. Därför är det vanligt med tobaksrökning, alkohol och droger i tonåren. Den vanligaste anledningen till att unga dricker alkohol är sociala orsaker, dvs. man dricker tillsammans med sina kompisar. Dock överförs även familjens alkoholvanor till tonåringen. Ifall man provar på narkotika så gör man det oftast tillsammans med kompisar då man är alkoholpåverkad. Ofta börjar man med så små mängder att föräldrarna inte märker något. Det kan vara svårt att se symtomen på narkotikabruk och man kan lätt blanda ihop dem med till exempel trötthet eller osocialt beteende. (Aaltonen et al. 2003, s. 284–285, 295, 306–308)

Stress är händelser som kopplas ihop med psykisk press, fysisk press eller belastning. Alla har stressreaktioner, exempelvis inför ett prov gör stressreaktionen så att man kan prestera bättre. Men det är när kroppen inte hinner återhämta sig från stressimpulserna som man kan bli sjuk av det. Tonåringar reagerar annorlunda på hormoner än vuxna, och därför reagerar man mer på stress under tonåren än vad man gör i vuxen ålder. Det är vanligt med både psykiska och fysiska symtom när man är utsatt för stress, och det kan ta sig uttryck i allt från nagelbitning till ätstörningar. Andra vanliga problem som kan vara framkallade av stress är huvudvärk, magont och förkylning. Vanliga orsaker till att ungdomar är stressade är problematiska relationer, bekymmer som hör ihop med ens utveckling, ekonomiska problem, höga krav och svårigheter att balansera fritid och skola. Även positiva saker kan bidra till stress, som t.ex. förälskelse. Motion, avslappning, böcker och musik är bra metoder för att hantera stress. Dock finns det unga som istället använder sig av sämre metoder för att hantera stress, som t.ex. droger. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2003, s. 252–254; Jensen & Nutt, 2016, s. 35)



Eftersom en tonårings hjärna lättare påverkas av stress, så är det också vanligt att olika ångestsyndrom dyker upp under tonårstiden. Till ångestsyndromen hör tvångssyndrom, panikångest, agorafobi (torgskräck) och andra sociala fobier. Ångest är när man känner stark oro inför något, vilket alla gör ibland. Men ångestfyllda människor oroar sig i sådan grad att de inte kan njuta av livet eftersom rädslan påverkar deras vardagliga liv. Symtomen kan vara koncentrationssvårigheter, oro, sömnlöshet, irritation, tvångstankar, depressioner och psykosomatiska symtom. Ibland leder ångesten till panik, dvs. paniksyndrom eller panikattack. Då får man mycket intensiva darrningar, skakningar, hjärklappningar, svettningar, andnöd och svindel. Orsaken till ångest bland unga kan också vara ett strängt samvete eller en negativ självbild. Tonåringar kan oroas för hur man ska klara nya situationer och har inte ännu lärt sig att lita på sina egna färdigheter. Ångest kan också orsakas av traumatiska upplevelser. De unga vars förälder har psykiska problem tenderar att lättare få ångest än andra. Unga med ångest skäms ofta och försöker gömma sina känslor och tankar. De känner sig skyldiga och vågar inte prata om sin ångest. Därför är det viktigt att man bemöter unga med ångest med förståelse och acceptans. (Aaltonen et al. 2003, s. 264–268; Jensen och Nutt, 2016, s. 197)

Det kan vara svårt att skilja på patologiska depressioner och på depressioner som är vanliga i ungdomens utvecklingskriser. Till viss del är depressioner i tonåren vanliga reaktioner när man ska frigöra sig från det som är tryggt, tex. sitt barndomshem, och det mer självständiga livet kan skapa osäkerhet. Man kan ha allt från lindriga till svåra depressioner. I alla former av depression förekommer vanligtvis dålig självkänsla och självförtroende samt en känsla av värdelöshet och skuld. När man är deprimerad kan man ha minskad livslust, trötthet, svårt att uppfatta både positiva och negativa saker, känslor av att inte något är betydelsefullt m.m. Unga reagerar ofta på en depression med att använda mycket alkohol, narkotika, ha aggressivt beteende, ätstörningar och psykosomatiska symtom. De unga som inte har blivit accepterade, haft trygga människorelationer eller fått positiv feedback får också lättare depressioner. Andra vanliga orsaker till depression är att man ställer stora krav på sig själv och att man är missnöjd med sig själv eller sitt utseende. (Aaltonen et al. 2003, s. 257–260)

Anorexi och bulimi är vanliga ätstörningar som oftast drabbar unga kvinnor. De som insjuknat lider av ångest som tar sig i uttryck i tvångsmässiga tankar kring bantning och mat. I tonåren kan det kännas som att man saknar kontroll över det egna livet, och därför vill man

känna att man har kontroll över något. En sådan sak kan vara att räkna kalorier. Genom ätstörningar hanterar man sina rädslor, känslor och svåra tankar. De som har en ätstörning kan ofta ha blivit påverkade av familjens sätt att hantera känslor. I vissa familjer är det inte tillåtet att visa känslor. Men eftersom tonåringen behöver få uttrycka sina känslor kan det då ske på osunda sätt som genom ätstörningar. Största delen av de som har ätstörningar bor ännu hemma eller har just flyttat från sina föräldrar. En orsak till att det oftast är flickor som drabbas, är att pojkar ofta avreagerar sig utåt, medan flickor istället riktar aggressionerna mot sig själva. Att man uppfostrar flickor och pojkar på olika sätt är också en förklaring till varför fler flickor drabbas. (Aaltonen et al. 2003, s. 269–271)

Mobbning är när man kontinuerligt blir utsatt för fysiska eller psykiska trakasserier. Den mobbade är försvarslös och i underläge mot de som mobbar. Mobbing förekommer mer sällan i högstadiet än i lågstadiet, men dock är det lättare för tonåringar än för barn att hemlighålla mobbningen för vuxna. Flickor mobbar mer psykiskt och pojkar mera fysiskt. Av de som mobbar är det många som har haft instabila relationer under barndomen och en uppväxt utan tydliga gränser. Många mobbares barndom har varit fylld med fysiska bestraffningar och våld. I de flesta skolor arbetar man mycket med att förebygga mobbing och olika kampanjer används för att försöka minska mobbningen. (Aaltonen et al. 2003, s. 326–331)

När man bryter mot samhällets normer genom sitt beteende, kallas det för antisocialt beteende. Det innefattar kriminella handlingar, men också sådana handlingar som inte är olagliga men som ställer till med stora problem. För de flesta pågår det antisociala beteendet endast under ungdomstiden. Beteendet är så omfattande att det uppfattas som problematiskt för en femtedel av ungdomarna. Under ungdomsåren begås det mest brott, men det är stora könsskillnader eftersom de flesta brotten utförs av pojkar. Ofta har många olika riskfaktorer samverkat och är orsaken till det svåra antisociala beteendet. (Hwang & Nilsson. 2011, s. 327)

Det är vanligare att unga har en indirekt självdestruktivitet än en direkt självdestruktivitet. Med en indirekt självdestruktivitet menar man att man inte har i avsikt att skada sig själv, utan istället tänker man inte på vad det blir för konsekvenser av att pröva på allt möjligt. Det

kan handla om att dricka mycket alkohol eller att strunta i regler och gränser. Men även direkt självdestruktivitet har ökat i Finland, exempelvis genom att antalet självmord bland barn under 15 år har ökat. De som är självdestruktiva har ofta traumatiska upplevelser i bagaget. Depression är också ofta en orsak till självdestruktivitet. (Aaltonen et al. 2003, s. 279–280)

## **4 Föräldraskap**

Det finns inget exakt facit på hur man ska vara som förälder och det är inte så lätt att veta vad som är rätt och fel, eller vad som är det bästa för tonåringen. Det kan vara en utmaning att veta hur man ska hantera olika situationer som man hamnar i som förälder, och när man har tonåringar är det många olika aspekter att ta i beaktande. Vi kommer i detta kapitel att gå igenom de saker som vi anser är mest relevanta i föräldraskapet när man har tonåringar. Dessutom kommer vi att lyfta fram föräldrarnas livssituation. Förutom att vara förälder så är man ju också en individ med egna behov. De flesta som har tonåringar befinner sig i medelåldern. Därför har vi även lyft fram utvecklingen under medelåldern för att få en förståelse för hur den kan påverka föräldraskapet.

### **4.1 Föräldrars egna utveckling**

Som förälder befinner man sig oftast i medelåldern då man har tonåringar. Förutom att vara förälder till en tonåring händer också mycket i förälderns egna liv och i den egna utvecklingen. De förändringar och den problematik som kan uppstå i samband med medelåldern kan påverka ens föräldraskap, och således också ens relationen till tonåringen. I detta kapitel kommer vi därför att gå igenom vad som sker i utvecklingen under medelåldern, vad som kännetecknar denna tid och vilka utmaningar som kan uppstå.

Det är vanligt att föräldrar går igenom medelålderskrisen på samma gång som de har tonåringar. Medelålderskrisen påminner på många sätt om den kris som en tonåring går igenom. I båda fallen funderar man på den egna kroppens förändringar och om ens kropp är attraktiv eller inte. Både föräldern i medelåldern och tonåringen funderar på framtiden. Tonåringen planerar långsiktigt för framtiden och har många avgörande livsbeslut att ta. Föräldern i medelåldern känner att tiden blir mer ändlig och funderar på om de stora besluten man har tagit i sitt liv har varit bra eller dåliga. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 316–317)

Att både föräldern och tonåringen befinner sig i livskriser på samma gång kan försvåra relationen. Kriserna påminner om varandra, samtidigt som man ser saker från olika synvinklar. En mamma kan ge överdrivet beskydd och omsorg som uttryck för den frustration hon känner över att en av hennes viktigaste livsuppgifter, att vara mamma till ett barn, börjar komma till ända. Samtidigt utvecklar tonåringen sin självständighet och kan ta illa upp av sin mammas omsorg. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 317)

Relationen mellan föräldrar och deras tonåringar kan också påverkas av hur samhället ser ut idag då det handlar om avståndet mellan den äldre och den yngre generationen. Förr kunde tonåringar gå till sina föräldrar då de undrade över något. Idag är världen så pass föränderlig att föräldrar till tonåringar inte riktigt känner till den och hänger med i utvecklingen. Föräldrar kan därför inte fungera som modeller åt sina tonåringar på samma sätt som förr. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 317)

Enligt Eriksons psykosociala teori befinner man sig i medelåldern när man är i 40–60-årsåldern. Då befinner man sig i en fas där konflikterna står mellan generativitet och stagnation. Ett positivt resultat av denna kris är ett produktivt liv och omsorg om andra. Man bidrar till samhället och visar omsorg, vägledning och ansvar för den kommande generationen. Stagnation innebär att man känner att man har fastnat i gamla spår och inget nytt händer i livet. Detta kan leda till en kris där man ser tillbaka på sitt liv och funderar vad det blev av alla drömmar man hade, samtidigt som man har svårt att se att det fortfarande går att ändra på saker och ting. (Hwang & Nilsson, 2011 s. 55–57; Tetzchner, 2016 s. 694)

Då man är i medelåldern har livet ofta sin fasta gång. Men då man inser att livet är ändligt börjar man fundera över om detta var vad man ville med sitt liv och man börjar ompröva sitt liv. Många känner sig fångade i sin livsrytm. Man kan känna ett behov av förändring och fundera på att skaffa ett till barn, satsa mera på sin karriär, vidareutbilda sig eller börja ett nytt liv i en annan miljö. Också parförhållandet kan ifrågasättas. Längtan efter förälskelse kan bli stark men kännas långt borta från ens parförhållande där bekymmer om barn, ekonomi och arbete kommer emellan. Existentiella frågor, som känslor av stagnation eller meningslöshet, kan vara svåra att bära på då man inte ser någon direkt orsak till varför man känner denna typ av känslor. Det kan då vara lättare att hitta orsaken hos ens partner, som står en närmast, istället för att hitta orsaken hos sig själv. Ett parförhållande i kris kan sluta med skilsmässa, men det kan också leda till förnyelse av det gamla förhållandet. Ett stabilt parförhållande kräver att man har förmåga till närhet, kan hålla en viss mystik kvar i kärleken och att man kan klara av konflikter. En av medelålderns huvuduppgifter är att acceptera de konflikter som ingår i ett parförhållande och att låta konflikterna vara en del av den stabila relationen. (Jakobsen, 1997, s. 290–291, 294; Cullberg, 2006, s. 97)

Hwang och Nilsson (2011, s. 342) påpekar att tanken om medelålderskrisen har blivit väldigt populär. Risken finns att medelålderskrisen blir en självuppfyllande profetia; krisen inträffar eftersom man förväntar sig det. Samtidigt visar undersökningar att övergången från en period i livet till en annan nästan alltid upplevs som svår. Övergången i medelåldern innebär om inte en kris, så i alla fall stora förändringar då det gäller relationer till andra och synen på sig själv.

Williams och Nussbaum (2001, s. 191–193, 196) anser att vuxna i medelåldern kan befinna sig i en knepig situation där de både måste ta hand om sina egna föräldrar, som börjar bli till åren kommen, samt uppfostra sina barn som nu är i tonåren. Detta kallar man för ”sandwich-generationen”. Tonåringen håller på att utveckla sin egen självständighet, medan den äldsta generationen håller på att förlora sin självständighet och bli mera beroende av sina barn. Rollerna inom familjen förändras i och med detta, och det blir den vuxna i medelålderns uppgift att hantera dessa förändrade relationer. Det kan vara en stressfaktor att befinna sig i denna situation. För att hinna ta hand om båda den äldre och den yngre generationen behöver man lägga ner extra mycket tid på omhändertagande, vilket kan påverka det egna psykiska och fysiska välmåendet. Å andra sidan kan det ha positiva effekter, och ge ett stärkt

självförtroende och en känsla av tillfredsställelse, att ha ansvar för dessa viktiga uppgifter. Det är ändå ett faktum att personen i mittengenerationen i denna situation ger mer stöd till sina tonåringar och sina föräldrar än vad personen får tillbaka.

En viktig del av utvecklingen under medelåldern är att acceptera sig själv. Man behöver förstå sina gränser och vad som är realistiskt gällande den egna personligheten och karaktären. Förståelse för detta är en viktig del av den känslomässiga mognaden under medelåldern. En större insikt om sig själv, sin personlighet, hur man fungerar och vilka begränsningar man har är något som utvecklas under årens lopp genom erfarenheter och människomöten. En större kunskap om sig själv, sina möjligheter och begränsningar leder till en större trygghet i den egna identiteten. (Jakobsen, 1997, s. 293–294)

## **4.2 Anknytningen under tonåren**

Utvecklingen i tonåren innebär en frigörelseprocess där tonåringens uppgift är att söka efter personer utanför familjen som kan fungera som trygghet och stöd. Mellan 11 och 13-årsåldern börjar de flesta unga bli mindre beroende av föräldrarna. Tonåringens självständighet ökar genom en utvecklad förmåga att lösa problematiska situationer på egen hand. Tonåringen kan nu mera medvetet välja i vilka situationer hen vänder sig till sina föräldrar för att få hjälp och i vilka situationer hen vänder sig till andra. Den tankeutveckling tonåringen genomgår innebär att tonåringen utvecklar ett reflekterande och abstrakt tänkande. Tonåringen kan därför bedöma och förutse vilka personer det lönar sig att söka hjälp hos i vilka situationer. (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006, s. 239–241)

Tonåringens utveckling leder till en ny syn på föräldrarna, och en insikt om att andra människor kan vara bättre på att tillgodose anknytningsbehovet. Detta kan leda till att tonåringen blir upptagen med att fokusera på den bristfälliga anknytningsrelationen, vilket kan leda till återkommande bråk med föräldrarna. Andra tonåringar kan avvisa relationen till föräldrarna helt och hållet. Det mest idealiska är att denna nya syn på föräldrarna leder till

insikten att föräldrarna har sina fel och brister, men samtidigt också sina goda egenskaper. Mest förnuftigt är det att tonåringen tar tillvara på det stöd som föräldrarna kan erbjuda. Detta är ett flexibelt och sakligt sätt att hantera anknytningsrelationen till föräldrarna på. Med detta synsätt är det också lättare för tonåringen att upprätta och behålla djupa känslomässiga relationer utanför familjen. (Broberg, et al., 2006, s. 241)

Tonåringens frigörelse från familjen underlättas av trygga anknytningsrelationer till föräldrarna. Föräldrarna visar att de finns där både som en trygg hamn man kan vända sig till, men att man också är en trygg bas som man kan utgå ifrån. Den trygga anknytningen gör att tonåringen kan hitta en bra balans mellan att självständigt utforska världen, och sitt behov av trygghet och beskydd. Tonåringen lär sig med utvecklingens gång att klara av flera situationer på egen hand. Tryggheten förflyttas under denna tid allt mer från föräldrarna till den egna personligheten. Under senare delen av tonåren och början av vuxenåren sker ett skifte av fokus då det gäller anknytningen. Föräldrarna som har varit de viktigaste anknytningspersonerna får nu ta ett steg tillbaka. Istället blir det för många kärlekspartnern som blir den viktigaste anknytningspersonen. En trygg anknytning till föräldrarna består dock också efter tonåren, och kan även fördjupas senare då tonåringen får egna barn. (Broberg, et al., 2006, s. 240, 243–244)

### **4.3 Tid tillsammans med tonåringen**

Broms (2006, s. 41–42, 46–48, 54, 56) har gjort en undersökning om tiden som familjer med tonåringar spenderades tillsammans. Undersökningen visade att föräldrar spenderar en stor del av den vakna tiden med tonåringen. De flesta föräldrar spenderade 1,5–4 timmar om dagen tillsammans med sin tonåring. Det man vanligtvis gjorde tillsammans i hemmet var att äta middag, titta på TV, laga mat, städa och hjälpa till med läsläsning. Att äta middag tillsammans var en fast punkt i många familjer. Genom de gemensamma måltiderna skapades också möjligheter för småprat och diskussioner. Att göra något tillsammans, som att exempelvis laga mat eller utföra hushållssysslor, var också ett vardagligt sätt att umgås på. Överlag spenderade mammorna mera tid med tonåringen än vad papporna gjorde. En orsak till detta kan vara att mammorna ofta stod för en större del av hushållsarbetet, och att

det var just hemma som tonåringen spenderade mera tid med sin mamma. Att sitta vid datorn tillsammans med sin tonåring eller sporta var dock något som pappor överlag gjorde oftare.

Utanför hemmet spenderade föräldrar och tonåringar tid tillsammans genom att umgås med släkt och vänner, sport, promenader eller besök till bio, teatrar, konserter och utställningar. I många familjer var man delaktig i tonåringens fritidsintressen eller hade gemensamma fritidsintressen. Att vara delaktig i tonåringens fritidsaktiviteter skapade tillfällen att umgås på, vare sig det handlade om att ställa upp med skjuts eller att vara involverad i aktiviteterna på ett mera aktivt sätt. Genom aktiviteterna lärde föräldrarna känna tonåringens vänner och deras föräldrar, och fick på så sätt en inblick i en del av tonåringens nätverk. Detta kändes för många som en trygghet. Att ha ett gemensamt fritidsintresse fungerade som en bro mellan föräldrarna och tonåringen. Om tonåringen hade haft en period då hen ville öka avståndet till föräldrarna, var det gemensamma intresset något som förenade. Det gemensamma fritidsintresset fungerade också som ett positivt samtalsämne som kunde bryta av negativ kommunikation, såsom tjat och förmaningar. (Broms, 2006, s. 47, 49–50, 54)

De föräldrar som spenderade mycket tid tillsammans med sina tonåringar hade mest gemensam tid då tonåringarna var mellan 13 och 15 år. Tiden tillsammans sjönk drastiskt i 16-årsåldern, för att sedan öka igen vid 17-årsåldern. En orsak till detta kan vara att frigörelseperioden är som starkast vid 16-årsåldern. Efter detta kommer tonåringen oftast in i en period med funderingar kring existentiella frågor. Frågor som tonåringen gärna vill diskutera kring med sina föräldrar. (Broms, 2006, s. 44)

Enligt Ward och Zabriskie (2011, s. 29) är den viktigaste platsen där tonåringar har möjlighet att utvecklas i hemmiljön. Detta eftersom det är i hemmiljön som tonåringen spenderar mest tid tillsammans med sina föräldrar. Föräldrar är oftast de vuxna som är mest involverade och engagerade i tonåringens liv, och därför också en viktig skyddsfaktor. Eftersom familjer idag umgås mest på fritiden blir den gemensamma fritiden väldigt viktig för tonåringens utveckling. I interaktion med föräldrarna lär sig tonåringen också viktiga livskunskaper som socialt samspel och praktiska färdigheter.



Familjetid tillsammans kan både bestå av vardagliga aktiviteter och aktiviteter utöver det vardagliga. Båda typerna av aktiviteter behövs för att en familj ska kunna fungera och utvecklas. Vardagliga aktiviteter ger en känsla av trygghet och närhet mellan familjemedlemmar. Ofta handlar det om aktiviteter i hemmet som inte kräver så mycket planering, är spontana och informella. Exempel på dessa aktiviteter är att tillsammans laga mat, äta, titta på TV och spela sällskapsspel. Aktiviteter utöver det vardagliga händer mera sällan, kräver mera planering, är mera kostsamma och formella. Exempel på dessa aktiviteter är semesterresor och att besöka olika typer av evenemang, som t.ex. sportevenemang. Aktiviteter utöver det vardagliga fyller behovet av variation, förändring och utmaning. (Ward och Zabrisie, 2011, s. 31–33)

I motsats till den allmänna uppfattningen har det visat sig att tonåringar tycker att vardagliga aktiviteter tillsammans med familjen är viktigare än aktiviteter utöver det vardagliga. Detta kan bero på tonåringens behov av stabilitet och struktur, ett behov som är speciellt starkt under yngre tonåren. Att få känna tillhörighet och närhet inom familjen är viktigt för tonåringen, och något som värderas högt. (Ward och Zabrisie, 2011, s. 35–36)

#### **4.4 Kommunikation**

En viktig uppgift som föräldrarnas har är att uppmuntra tonåringen att bli självständig. Tonåringen klarar bäst av övergången till vuxenlivet i de familjer som uppmuntrar till självständighet och samtidigt erbjuder nära och stöttande relationer. Att utveckla sin egen identitet är också en av tonåringens uppgifter. I familjer där tonåringen uppmuntras till att utforska och erövra den egna identiteten har det visat sig att tonåringen har en bättre psykosocial anpassningsförmåga. I dessa familjer har man ofta en öppen kommunikation och kan tolerera olika åsikter. Tonåringen uppmuntras av sina föräldrar att fatta egna beslut, samtidigt som föräldrarna finns tillgängliga för att ge stöd. (Noller, 1995, s. 77, 82–83, 85)

Enligt Noller (1995, s. 89–90) visade en undersökning av Burt et al. att föräldrars stöd och omsorg var positivt relaterat till tonåringars utveckling av ett gott självförtroende. I familjer

som var sammanhållande, organiserade och där man fick uttrycka sina känslor öppet tenderade tonåringarna att ha högre självförtroende. Tonåringarna var också mindre deprimerade och hade mindre ångest än andra jämnåriga. I de familjer som istället var mera kontrollerande och där det fanns mycket konflikter, visade det sig att tonåringarna hade sämre självförtroende och var mera deprimerade. Noller (1995, s. 91) skriver vidare att en undersökning av Openshaw, Thomas och Rollin visade att tonåringars självförtroende hade ett samband med om föräldrarna hade lyckats bekräfta dem som värdefulla och älskvärda. Den modell av självförtroende som föräldrarna själva har visat på hade inte ett lika tydligt samband med tonåringars självförtroende.

Skillnader mellan vuxnas och jämnårigas sätt att kommunicera med tonåringen påvisades i en undersökning av Hunter (Noller, 1995, s. 99). I sin kommunikation tenderade föräldrar att lägga mera tid på att förklara sina egna ställningstaganden än på att lyssna på sin tonåring och försöka förstå dennas perspektiv. Föräldrarna hade en mera undervisande och vägledande roll i sin kommunikation med tonåringen. Kommunikationen mellan jämnåriga i tonårsåldern var mera ömsesidig; man lyssnade mera på och försökte förstå varandra.

Ortiz och Skoglund (2017, s. 46, 83–84) skriver om kommunikation mellan föräldrar och tonåringar och hur man kan nå fram till varandra. Om tonåringen inte upplevs lyssna kan man som förälder fundera på hur man själv lyssnar och kommunicerar. Som förälder är det viktigt att inte prata på ett sätt som ökar tonåringens motstånd till att lyssna på vad man har att säga. Ett exempel på detta kan vara att gå in i ett samtal med förutfattade meningar, istället för nyfikenhet och intresse av tonåringens egen uppfattning och synvinkel. Att som förälder försöka övertala eller övertyga i samtal med sin tonåring fungerar sällan om man inte tar tonåringen i beaktande. Andra faktorer som kan försvåra samtalet med tonåringen är att ha en föreläsande stil, bekräfta sina egna hypoteser, komma med kritik, skuldbelägga, fråga ut sin tonåring och att inte ta ansvar för det egna sättet att kommunicera på. Dessa typer av beteenden är mycket vanliga och helt normala, speciellt då man är arg eller orolig. Problemet är dock att dessa beteenden inte leder någon vart i samtal med tonåringen. Istället bygger det upp till ett ordkrig där båda parterna försöker bevisa att man har rätt och den andra har fel, och där ingen lyssnar på den andra parten.

Som förälder är man en förebild i sättet som man kommunicerar på. Vill man att ens tonåring ska börja lyssna på en behöver man som förälder börja med att själv lyssna aktivt på sin tonåring. I samtalen kan man visa att man är genuint intresserad av tonåringens tankar och upplevelser genom att ställa frågor som visar på vilja att förstå tonåringens synvinkel. Det är viktigt att behandla sin tonåring med respekt. Som förälder bör man också acceptera att tonåringen har rätt till sina egna tankar och känslor. (Ortiz och Skoglund, 2017, s. 46, 59, 84)

För att bygga upp en bra relation till sin tonåring kan man som förälder aktivt välja att ta sig tid för att samtala. Att prata med varandra behöver inte vara så formellt, många bra samtal sker i vardagen, t.ex. då man träffas efter skolan eller då man gör saker tillsammans så som att laga mat, gå på promenad eller titta på TV. Samtalsämnen kan vara vardagliga saker som hur dagen har varit, vad tonåringen åt till lunch eller om det hänt något särskilt, bra eller dåligt. Genom att göra till vana att samtala en stund varje dag håller man samtalet med tonåringen levande. På detta sätt blir det inte heller en lika stor sak att samtala med varandra sen då man verkligen behöver prata om något viktigt. (Ortiz och Skoglund, 2017, s. 50–51)

När man som förälder spenderar tid med sin tonåring kan man inte veta när tonåringen vill prata om något viktigt. Ofta kommer dessa stunder inte när man som förälder är beredd på det, t.ex. då man har planerat in umgängestid. Istället kan dessa tillfällen komma då man minst anar det, exempelvis då man åker bil tillsammans, sitter framför TV:n eller just innan läggdags. Kvantitetstid, dvs. en stor mängd tid tillsammans då man inte gör något särskilt, är alltså en förutsättning för att dessa stunder ska kunna uppstå. (Broms, 2006, s. 40)

## 4.5 Gränser

Gränser och gränssättning har ofta en negativ klang i våra öron, troligen för att vi kopplar ihop gränser med förbud och begränsningar. Enligt Grandelius (2006, s. 296–299) är inte syftet med att sätta gränser att man ska behöva använda tvång, makt eller begränsa någon annans liv. Sund gränssättning bygger istället på ömsesidig respekt och att gränserna sätts

på ett positivt och naturligt sätt. En tonåring behöver gränser när mognaden och erfarenheten inte räcker till, och bestämmandet ska då vara på de vuxnas ansvar. Det finns inte en metod som är den rätta när det handlar om att sätta gränser, eftersom situationerna och omständigheterna kan se så olika ut.

Det är i relationen till föräldrarna som tonåringens frigörelseprocess främst äger rum. Tonåringen behöver frigöra sig emotionellt och socialt från föräldrarna för att bli självständig, utveckla sin egen identitet och hitta sin roll och position i samhället. Tonåringen ifrågasätter nu föräldrarna på ett nytt och mera grundligt sätt. I frigörelseprocessen vill tonåringen bestämma allt själv men är fortfarande beroende av föräldrarna, vilket gör processen mera komplicerad. Kroppsligt är tonåringen nästan vuxen, men kan ibland bete sig som ett betydligt yngre barn på det känslomässiga planet. Tonåringens frigörelseprocess från föräldrarna innebär att tonåringen måste kunna stå på egna ben, trösta och ta hand om sig själv samt låta andra personer än föräldrarna vara den emotionellt trygga basen. För att kunna behärska och tackla intensiteten på beroendet till föräldrarna betar sig tonåringen ofta föraktfullt och nedlåtande mot dem. Ett litet barn tar sina föräldrar för givet men som tonåring blir man mer självständig, och får sådan kompetens att man kan klara av och kan tänka sig hur det skulle vara att leva utan sina föräldrar. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 314; Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007, s. 17–19)

Tonåringens tankeutveckling, som innefattar att tonåringen kan resonera hypotetiskt och tänka abstrakt, gör att tonåringen ställer frågor om vad som är sant och rätt. I sökandet efter sin egen identitet blir det viktigt för tonåringen att pröva de gränser som föräldrar och andra auktoriteter ställer upp då det handlar om vad som är rätt och fel. Tonåringen utkämpar många intellektuella konflikter med sina föräldrar om allt från väldigt banala saker till stora världsproblem. Dessa konflikter är en viktig del i tonåringens process med att hitta sig själva. Tonåringen behöver motstånd för att kunna pröva sina åsikter och värderingar. Föräldrar som alltid ger efter för tonåringens synpunkter och önskemål gör därför tonåringen en björntjänst. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 314–315)

Enligt Wrangsjö och Winberg Salomonsson (2007, s. 20–22) finns det föräldrar som drar sig undan, t.ex. genom mycket arbete, när de känner sig ifrågasatta eller kränkta av sin tonåring.

Det är mycket viktigt att föräldrarna inte överger sina barn under tonårstiden. Den unga vill klara sig mer på egen hand, men behöver samtidigt sina föräldrar när det stormar. Det måste finnas en bra balans mellan frihet och stöd åt tonåringen. Tonåringen vill vara med och bestämma om reglerna i familjen, men man kommer kanske inte överens om allt inom familjen och måste stå ut med en viss oenighet. Saker och regler som diskuteras flitigt i tonårsfamiljen är till exempel hur länge tonåringen får vara ute på kvällarna, veckopeng och hur mycket man ska hjälpa till hemma. Ibland får tonåringen för mycket frihet och får själv välja hur hen betar sig, på grund av att föräldern är rädd för att verka auktoritär. Föräldrar bör kunna visa auktoritet, men på ett konstruktivt sätt.

Inom familjen blir gränser och integritet viktigare för tonåringen. Föräldrars frågor besvaras ofta avvärijande och fåordigt. Föräldrarna frågar ännu mera för att få information ur tonåringen, men ju mer föräldrarna frågar desto mer fåordig blir tonåringen. Tonåringen behöver få utrymme för sig själv, sina intressen och sina kamrater utan att vuxenvärlden blandar sig i, genom att exempelvis ha möjlighet att stänga sin dörr. Ifall tonåringen känner att föräldrarna kontrollerar dem för mycket, t.ex. genom att läsa privata dagböcker och ha åsikter om vem man umgås med, så kan tonåringen protestera med att bryta mot flera gränser. Föräldrarna kan reagera med att hota och lägga strängare gränser för att få mera kontroll, vilket i sin tur kan leda till att tonåringen ökar sitt gränsöverskridande. Föräldrars beteende kan alltså leda till upptrappning av situationen och att båda parterna överreagerar. Istället för att fastna i detta mönster har föräldrarna här en möjlighet att tillsammans med tonåringen kunna förhandla om kontroll och självständighet. (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2007, s. 23; Wrangsjö, 2009, s. 99, 102, 105)

Den allmänna uppfattningen är att relationen mellan tonåringen och föräldrarna alltid skulle vara stormig. Trots detta har många studier visat att konflikter mellan föräldrarna och tonåringen är ganska få och sällan särskilt allvarliga. En orsak till att konflikterna trots allt uppstår är att frågor som föräldrarna tidigare beslutade om nu är något som tonåringen anser sig kunna besluta om själv. Bråken handlar alltså om vem som ska få bestämma i vilka frågor och hur självständig tonåringen ska få vara. Då föräldrarna lägger sig i det som tonåringen tycker är personliga val, och inte låter tonåringen få styra över det egna livet, upplever tonåringen det som kontroll och brist på förtroende. För föräldrarna handlar det mera om att bedöma hur pass utvecklad tonåringens förmåga att kunna ta självständiga beslut är.

Tonåringen och föräldrarna kan alltså ha olika åsikter om vad tonåringen är mogen och kapabel att ta ansvar för. Det som föräldrarna upplever som omsorg och lämplig nivå av kontroll kan tonåringen uppleva som ett kränkande överbeskydd. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 316; Wrangsjö 2009, s. 101; Hwang & Nilsson, 2014, s. 28)

Trots att konflikter mellan föräldrarna och tonåringen överlag ökar i de tidiga tonåren blir de också snabbt färre med tidens gång. Konflikterna handlar dessutom om ganska ytliga teman som att städa sitt rum, kläder, utetider och musiksmak. Då det gäller de mer grundläggande värderingar är skillnaderna mellan tonåringens och föräldrarnas värderingar ganska små. Överlag har man inom familjen liknande värderingar och åsikter om exempelvis vikten av bra betyg och vilka personliga egenskaper som är önskvärda. Ens sociala och kulturella bakgrund har ett stort avgörande för hur man ser på utbildning, arbete och politik, och tonåringen har ofta mer liknande värderingar som sina föräldrar än vad de själva tror. Tonåringen respekterar också vanligtvis sina föräldrars värderingar. Trots att det kan finnas svårigheter i relationen till föräldrarna känner de flesta tonåringar ändå känslomässig närhet till sina föräldrar och att föräldrarna älskar dem och bryr sig om dem. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 316; Hwang & Nilsson, 2014, s. 29)

#### **4.6 Föräldraskapets rollkarta**

Föräldraskapets rollkarta är enligt Helminen och Rautiainen (2000, s. 10–11) ett redskap som beskriver föräldraskapets innebörd. Rollkartan kartlägger de olika roller som föräldrar har utgående från barnets behov i olika åldrar. Rollkartan har fem huvudroller: vårdnadshavaren, kärleksgivaren, gränssättaren, relationsläraren och livets lärare. Huvudrollerna har sedan 6–9 biroller var som beskriver vilka uppgifterna som ingår i de olika huvudrollerna. Nedan (se, *figur 1*) är en bild bifogad av föräldraskapets rollkarta, innehållandes dess huvudroller och biroller. Bilden är bifogad med tillstånd av Kommunförbundet.



Figur 1. Föräldraskapet som rollkarta. (Helminen & Rautiainen, 2000)

Föräldrarollerna kan mogna under föräldraskapet. De är inte färdigt utformade, utan utvecklas i samspel med barnet. Rollerna kan vara överutvecklade, välutvecklade, underutvecklade eller saknas. Överutvecklade roller följer stela mönster och är inte alltid situationsanpassade. Välutvecklade roller är naturliga och formas utan ansträngning. I underutvecklade roller är handlingarna inlärd och ens känslor stämmer inte överens med handlingarna. En underutvecklad roll kan förbättras och en överutvecklad roll kan förändras. Barn har olika personligheter och temperament, och kan därför må bra av olika fostrarroller. Vissa barn har exempelvis större behov av att få diskutera och reflektera över saker, medan andra barn mår bra av tydliga gränser. Föräldraskapet bedöms därför separat för varje barn i en familj. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 13–14, 21)

Alla föräldraroller i rollkartan är viktiga för ett fungerande föräldraskap, men i olika perioder av barnets utveckling är vissa roller mera betydelsefulla. Under puberteten då barnet är mellan 12 och 15 år gammalt är gränssättarens och relationslärarens roll extra viktiga. I sökande efter den egna identiteten och de egna gränserna reser sig tonåringen upp mot vuxna

auktoriteter, värderingar och attityder. Om föräldrarna har satt tillräckligt med gränser för barnet redan i lekåldern är det också lättare att sätta gränser i puberteten. Relationsläraren behövs för att komma överens om gränser med tonåringen. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 24)

Då tonåringen är mellan 15–18 år kommer hen in i ett frigörelseskede, vilket innebär att tonåringen börjar frigöra sig från sina föräldrar. Då är relationslärarrollen i föräldraskapet speciellt viktigt. Den unga skapar en självständig personlighet och vill själv bestämma om sitt liv. Föräldrarnas roll blir att bedöma hur pass utvecklad tonåringens omdömesförmåga är och hur mycket självbestämmanderätt tonåringen klarar av. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 24)

En förälders uppgift är att ge sitt barn en trygg uppväxt. Trygghet innebär att man kan sätta gränser, och det är där gränssättarens roll kommer in. Till gränssättarens roll hör att ansvara för fysiskt skydd. Detta görs genom att förhindra alla former av fysiskt, psykiskt och sexuellt utnyttjande, och genom att kontrollera sitt eget och andras uppförande. Trygghet skapas genom att ge hållbara löften. Regler och överenskommelser, som t.ex. gällande hemkomsttider, övervakas så att de följs. Brutna regler ger påföljder i form av olika straff. Föräldern är konsekvent i sin relation till barnet och reagerar på barnets negativa uppförande. Dygnsrytmen sköts genom regelbundenhet i vardagen. I gränssättarens roll ingår också att kunna hantera barnets känslor av besvikelse. Som gränssättare behöver föräldern också kunna sätta gränser för sig själv, exempelvis genom att kunna behärska sin egen aggression. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 30)

Till relationslärarens roll hör att vara den samtalande föräldern genom att diskutera med sitt barn och vid behov fungera som samtalspartner. Föräldern lyssnar på barnet och förstår vad det säger. I konfliktsituationer klarar föräldern av att hantera barnets reaktioner. Föräldern uppmuntrar och stöttar sitt barn, ger positiv respons och lär barnet att fungera med olika människor. Relationsläraren accepterar barnets känslor och tillåter barnet att uttrycka både positiva och negativa känslor. (Helminen & Rautiainen, 2000, s. 29)



## 4.7 Fostringsstilar

Vid uppfostran kan föräldrar använda sig av olika fostringsstilar. De olika fostringsstilarna är den auktoritära vuxenstyrda fostran, låt gå-stilen, barnastyrd stil och handledande fostran. Det är vanligt att man använder sig av flera olika fostringsstilar samtidigt och troligen är det ingen förälder som använder sig av endast en renodlad stil. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vinhunen & Vilén. 1997, s. 22)

När man sätter upp regler med hjälp av fysiskt eller psykiskt våld så använder man sig av den auktoritära föräldrastilen. Aga, som hör till den auktoritära fostringsstilen, var vanlig i barnuppfostran förr. Efter att aga förbjöds så sker den auktoritära fostringen i andra former, så som att hota och skrämma barnet ifall hen inte gör som man vill. Vuxna som använder sig av den auktoritära föräldrastilen lockas av att utöva makt och de tycker att deras livserfarenhet, ställning och ålder ger dem rätten till att bestämma över tonåringen. Föräldrarna förväntar sig att den unga lyder och ofta förekommer mycket beskyllningar och tjat. När det uppstår problemsituationer reagerar föräldern som utövar den auktoritära föräldrastilen ofta med skrik och gräl. Ett barn som växer upp med denna fostringsstil känner sig ofta förolämpad, är känslig för kritik och har dåligt självförtroende. (Aaltonen et al. 1997, s. 22; Cocczza. 2016, s. 34–35)

Som en motreaktion till den auktoritära stilen så uppkom låt gå-stilen, även kallad fri uppfostran. Föräldrarna litar på sitt barns förmåga att klara sig själv och låter sitt barn styras av slumpmässiga faktorer. Medvetet undviker föräldrarna att handleda den unga. Ett barn som uppfostrats med låt gå-stilen anses ofta ha ett dåligt uppförande och vara respektlöst. Orsaken till att barnet beter sig dåligt kan vara att hen söker efter begränsningar och regelbundenhet, eftersom hen känner sig otrygg. Barnet kan känna sig sårade av sina föräldrar och uppleva likgiltighet från dem. Att föräldrarna använder sig av låt gå-stilen kan bero på egna problem, likgiltighet eller en svår livssituation. (Aaltonen et al. 1997, s. 23)

Barnastyrd stil är enligt Aaltonen et al. (1997, s. 23) när föräldrarna anpassar sig efter sitt barn och uppfyller barnets önskningar. När barnet kommenderar och bestämmer, gör föräldrarna som barnet vill. Detta leder till att den ungas förmåga att tolerera frustration inte

utvecklas. Det är även vanligt i barnstyrd stil att barnet får belöningar om de beter sig på önskat sätt.

Handledande fostran är när föräldern kan lyssna på och förstå barnet. Man motiverar barnet till att bete sig på ett visst sätt. Föräldrarna är intresserade av den unga, lyssnar, svarar på frågor, samtalar och samarbetar med sitt barn. Den unga får ett sådant ansvar som motsvarar hans förmåga. Föräldrarna har gränser som de kan motivera och är konsekventa med sina förbud. I handledande fostran lär sig barnet att föräldrarna tycker om och accepterar en, trots att föräldrarna inte tycker om allt som barnet gör. Vuxna vet också att ungas behov förändras när barnet blir äldre. Vid konflikter löser barnet och de vuxna problemen tillsammans genom diskussion. Med handledande fostran vill man att den unga utvecklas till en individ som är samarbetsvillig, har respekt för andra människor, är självständig och har en god omdömesförmåga. Den unga som har fått handledande fostran är också intresserad av sitt arbete och sina fritidsaktiviteter. (Aaltonen et al. 1997, s. 24–25)

## 5 Stöd i föräldraskapet

Med föräldrastöd menas ett brett utbud av insatser som erbjuds till föräldrar som har barn i 0–18-årsåldern. Syftet med föräldrastödet är att främja barnets hälsa och utveckling. Stödet ska bidra till fördjupad kunskap om barns behov, kontakt och gemenskap med barnet, samt stärka föräldrarna i deras föräldraroll. Målsättningen är att alla föräldrar ska erbjudas ett allmänt stöd i föräldraskapet. Stödet ska ges frivilligt utgående från föräldrars behov och önskemål. (Statens offentliga utredningar (SOU), 2008, s. 24)

Enligt SOU (2008, s. 23) finns det många orsaker till att det behövs stöd till föräldrar. Föräldrastöd förbättrar samspelet mellan föräldrar och barn, hjälper barnet att utvecklas positivt samt minskar hälsoproblem, så som psykisk ohälsa. Förebyggande insatser är även gynnsamma för samhällsekonomin, eftersom de minskar behovet av mer kostsamma insatser länge fram. Stöd i föräldraskapet är också något som efterfrågas av föräldrar. Många föräldrar önskar sig dessutom mer stöd än det som erbjuds idag. Bremberg (2004, s. 23)

menar att den viktigaste faktorn för barns välfärd och hälsa är en god relation till föräldrarna. Om samhället då vill främja barns välfärd och hälsa är det därför ändamålsenligt att stöda föräldrarna i deras föräldraskap.

Nedan kommer vi att redogöra för vilka olika typer av stödformer som finns för föräldrar till tonåringar. Med detta vill vi ge en åskådlig överblick av det stöd som redan finns. Det kommer även ges exempel på olika stödformer som finns på svenskt håll i Finland. Detta har vi valt att ta med för att ge konkreta exempel på det stöd som finns på ett lokalt plan. Vidare kommer vi att gå igenom vilket behov av stöd det finns i föräldraskapet under tonårstiden, för att påvisa vilket typ av stöd som saknas. Det påvisade behovet kan även fungera som utvecklingsförslag på olika stödformer.

## **5.1 Befintliga stödformer**

Bremberg (2004, s. 217) konstaterar att det saknas omfattande förebyggande verksamhet för föräldrar till tonåringar jämfört med de grupper och individuella kontakter som erbjuds under spädbarnstiden. Trots detta finns det flera olika verksamheter som i varierande omfattning och olika former erbjuder föräldrastöd. Detta kan exempelvis vara olika diskussionsgrupper, kontakt med personal inom skola och fritidsverksamhet och tryckt material.

En viktig form av stöd i föräldraskapet är kontakten till närstående som släktingar, vänner och bekanta. Dessa kontakter kan beskrivas som det informella sociala nätverket, i motsats till det formella nätverket som består av kontakter till professionella. Det är främst genom det informella sociala nätverket som föräldrar får socialt stöd. Kontakten till professionella används mera vid särskilda situationer och som ett komplement till det egna nätverket. (Bremberg, 2004, s. 56, 82)

Det sociala stödet är betydelsefullt på många sätt. Genom närstående har man möjlighet att få svar på de frågor man kan ha gällande föräldraskapet eller sitt barn. Att få diskutera frågor

med någon som lyssnar, speciellt då man möter på ett nytt problem, är ett betydelsefullt stöd. Genom att få prata om problemet och få bekräftelse av andra gällande den egna upplevelsen, kan man klara av situationen bättre och hitta konstruktiva lösningar. Gemenskap och samvaro fyller en viktig funktion. När man träffas finns möjlighet att utbyta information med varandra och ge varandra känslomässigt stöd. (Bremberg, 2004, s. 80–81)

Att man som föräldrar sinsemellan har ett fungerande samarbete kring tonåringen är ett viktigt stöd i föräldraskapet. Med den andra föräldern kan man dela både problem och glädjeämnen tillsammans med någon annan som vill tonåringens bästa. Ett gott samarbete ger också en större trygghet i föräldrarollen. Hur samarbetet med den andra föräldern fungerar kan också påverka hur mycket stöd man kan behöva från annat håll. (Broms, 2006, s. 87, 90, 96)

Föräldramöten är ett forum som kan fylla flera funktioner. Eftersom de flesta föräldrar deltar i föräldramöten har de också en stor genomslagskraft. Genom föräldramöten och enskilda utvecklingssamtal får föräldrarna information om verksamheten i skolan och möjlighet att diskutera arbetet i skolan. Till föräldramöten kan även olika aktörer och organisationer bjudas in för att föreläsa om aktuella ämnen som berör föräldraskapet. Föräldramöten kan också utformas så föräldrar i en skolklass får träffas för att diskutera och utbyta erfarenheter kring föräldraskapet. Ifall man utvecklar föräldramöten och utvecklingssamtalen på detta sätt, kan dessa forum stöda föräldrarna i föräldrarollen. Detta kan exempelvis utformas genom öppna diskussionsgrupper, där man får diskutera allt från månadspeng till förhållningssätt gällande alkohol. Att ha en social arena där man kan lära känna andra föräldrar och ge varandra råd, är något som föräldrar värdesätter. Ett stort antal föräldrar anser också att de individuella kontakterna till personalen inom skolan är ett viktigt stöd i föräldraskapet. (Bremberg, 2004, s. 227, 234; SOU, 2008, s. 76, 78–79; Alfakir, 2010, s. 45)

Förbundet Hem och Skola är en centralorganisation för föräldraföreningar vid skolor i Svenskfinland. Hem och Skola jobbar för samarbete mellan barn och ungdomars hem och skola. Förbundets uppgifter är att inspirera och komma med olika idéer åt föreningarna. Produktion av material som stöd för föräldrar hör också till förbundets verksamhet. Exempel på material som finns på Hem och Skolas hemsida är "Nu börjar det! Liv i tonårsfamiljen".

Materialet handlar om vad det innebär att vara tonåring och hur man som förälder behöver förbereda sig på inför tonårstiden. Det finns också material på hemsidan som man kan använda som underlag på föräldramöten för att få igång en diskussion bland föräldrarna angående föräldraskapet. Hem och Skola har ett nätverk av föreläsare som kan delta i föräldrakvällar med olika aktuella teman. Exempel på teman som erbjuds är sociala medier, stresshantering, respekt och hur man pratar med sin tonåring om ämnen som pengar, sex eller rusmedel. Förbundet har också olika slags projekt, kampanjer och temadagar. (Hem och Skola, u.å.)

Ideella organisationer är en stor aktör som ordnar olika former av föräldrastöd. Som exempel på ideella organisationer kan nämnas kyrkor och samfund, barnrättsorganisationer, humanitära organisationer samt organisationer och stiftelser med fokus på vård och omsorg. Organisationerna kan vara allt från rikstäckande till små lokala föreningar. Stöd som ordnas kan vara kurser, föreläsningar, föräldragrupper, familjerådgivning, telefonrådgivning och rådgivning på internet. Stödet kan ges av allt från professionella till frivilligarbetare, vilket gör verksamheterna väldigt mångsidiga. En förutsättning för att alla föräldrar ska nås av information om de ideella organisationernas verksamhet är ett fungerande samarbetet mellan den offentliga och den ideella sektorn. (SOU, 2008, s. 86)

På Åland ordnar Folkhälsan COPE-kurser för föräldrar till tonåringar. COPE står för Community Parent Education Program. Kurserna är för föräldrar som vill bli bättre på att kommunicera med sin tonåring. Kurserna fokuserar på föräldrarna och på att lära sig att hantera sina tonåringars beteenden. En familjearbetare leder kurserna där man går igenom olika strategier som kan hjälpa föräldrar att kommunicera med sina tonåringar. Några av de strategier som lärs ut är att behålla sitt lugn, ge uppmärksamhet och beröm, komma överens om spelregler på förväg och att ignorera små saker för att kunna fokusera på det som är mera väsentligt. På kurserna ges också utrymme för att diskutera med andra föräldrar som befinner sig i en liknande situation. Enligt COPE-modellen är det viktigaste att behålla en god relation till barnet. Man vill att föräldrar till tonåringar ska inse att allt inte bara handlar om gränssättning. Det är också viktigt att tonåringen vågar komma och prata med sina föräldrar, även när tonåringen vet att hen har gjort fel. (Rundell, 2017)

Folkhälsan har en lågtröskelmottagning i Helsingfors för barn, unga och familjer. Som förälder kan man besöka lågtröskelmottagningen och diskutera med en sakkunnig om det som oroar en kring ens barn. Tillsammans med den sakkunniga försöker man hitta lösningar till de utmaningar som finns i vardagen, samt hitta de stödformer som kan vara till hjälp i den enskilda situationen. Lågtröskelmottagningen kan vara bra om man inte vet vem man ska vända sig till, eller om man inte vet ifall man oroar sig i onödan. Det första besöket på lågtröskelmottagningen införs inte i patientdatasystemet. De två första besöken är även kostnadsfria. (Folkhälsan, u.å.)

Petrus församling i Helsingfors ordnade hösten 2018 en tonårsföräldrakurs. Kursen riktade sig till föräldrar, bonusföräldrar och ensamstående med barn i åldern 11–18 år. Tonårsföräldrakursen hölls varannan vecka och tog upp teman särskilt riktade till föräldrar med tonåringar. Det som togs upp var specifika problem och hjälp att förstå vad som ligger bakom olika beteenden. Innehållet av kursen var samtal, föredrag av experter och föräldrar och videoinslag. (Hansson, 2018; Petrus Församling, u.å.)

Information om föräldraskap kan fås genom olika former av media, så som TV, radio, tidningar, tidskrifter och böcker. I media kombineras ofta uttalanden från experter med interjuver av föräldrar. Personliga berättelser fyller den funktionen att man som förälder kan identifiera sig med dem. Inslag i media kan ge nya modeller för föräldraskap och skapa reflektion kring det egna föräldraskapet. (Bremberg, 2004, s. 92)

På fredrikabiblioteken.fi kan man söka vilka böcker som finns i 11 kommunala bibliotek i Österbotten, där svenska är majoritetsspråk. Söker man på böcker om ”tonåringar” och ”föräldraskap” får man 14 träffar. Man kan bland annat hitta titlar som ”Lita på din tonåring” av Gavelin, ”Släpp taget och håll i – Handbok för tonårsföräldrar” av Harrysson, ”Tampas med tonåringar” av Wrangsjö och ”Hjärnstorm – Överlev tonårstiden med forskarens hjälp” av Siegel. På sökorden ”utvecklingspsykologi” och ”ungdomar” får man 31 träffar. Bland titlarna finns ”Utvecklingspsykologi” av Hwang och Nilsson samt ”Utvecklingspsykologi” av Tetzner, i vilka bland annat ungdomsåren tar upp. Andra böcker som man kan hitta om ungdomars utveckling är ”Tonåringars tänkande och utveckling – Kognition, moral och identitet” av Moshman, ”Tonåringar – Om livet med nästan vuxna barn” av Gråberg och

”Ungdomspsykologi – Utveckling och livsvillkor” av Erling och Hwang (red.). Dessa böcker kan lånas och läsas av föräldrar som vill lära sig mera om föräldraskapet under tonårstiden och om tonåringars utveckling. (Fredrikabiblioteken, u.å.)

Internet är ett forum som erbjuder flera former av stöd åt föräldrar. På internet kan man hitta ett bredd utbud av information, samtidigt som olika diskussionsforum kan vara en mötesplats för föräldrar. Fördelen med internet jämfört med andra medieformer är tillgängligheten av information. All den information som finns på internet har man snabb och enkel tillgång till. Detta är en klar fördel jämfört med andra medier, eftersom föräldrar vill ha information just då en fråga är aktuell. Måste man vänta flera dagar, t.ex. med att få tag på en bok, minskar intresset för att söka reda på informationen. Att informationen är lättillgänglig betyder dock inte nödvändigtvis att kunskapen ökar. Som användare av internet behöver man kunna hitta pålitlig och relevant information i det stora utbudet. En annan fördel med internet är att det är interaktivt. Föräldrar kan ta emot information på internet men också dela med sig av egna erfarenheter, exempelvis på olika diskussionsforum. Olika aktörer kan också använda sig av internet för att nå ut till föräldrar med information, exempelvis om vilken verksamhet som man ordnar. (Bremberg, 2006, s. 283, 285; SOU, 2008, s. 82–83)

Barnavårdsföreningen i Finland r.f. håller en nätkurs för föräldrar till tonåringar på sin hemsida. Målet med kursen är att utveckla en god relation mellan föräldrar och tonåringar samt att minska på bråk och konflikter. Kursen omfattar fem avsnitt som genomförs ett per vecka via datorn. Som deltagare läser man texter, titta på filmer och svara på frågor. I slutet av varje avsnitt får man praktiska övningar att genomföra hemma. Man har också regelbunden kontakt med en familjeguide som följer med deltagarna genom hela nätkursen. Kursen ger konkret handledning i hur man kan bryta konflikter och negativ uppmärksamhet och istället bemöta tonåringen med respekt och positiv uppmärksamhet. Teman som tas upp under kursen är bland annat: hur mycket självbestämmanderätt tonåringen får ha, hur man förbättrar samspelet med sin tonåring, samt att som förälder hitta balansen mellan att släppa taget och finnas kvar som en trygghet för sin tonåring. (Graniittiaho, 2018)

På Svenska Yles hemsida kan man läsa artiklar som handlar om tonåringar och föräldraskap. På sökordet ”tonåringar” får man 4310 träffar, på sökorden ”tonåringar” samt ”föräldrar” får

man 1770 träffar och på sökorden ”tonåringar” samt ”föräldraskap” får man 80 träffar. Några av de artiklar man hittar är: ”Tonåringar har rätt till uppfostran”, “Var snäll med din tonåring - du behövs mer än du tror”, “Flickor allt tidigare i puberteten”, Tonåringens lilla nyårsfest kan lätt locka 150 ungdomar – lämna inte ungdomarna vind för våg, varnar polisen” och “Vanligare än man tror att föräldrar langar - men minderåriga ska inte alls dricka alkohol”. Man kan alltså söka efter dessa artiklar som berör ämnet tonåringar och föräldraskap. Även om man inte söker efter artiklar berörande detta tema, kan man som förälder och regelbunden läsare av Svenska Yle stöta på artiklar som innehåller information om tonåringar och föräldraskap. (Svenska Yle, u.å.)

## 5.2 Behov av stödformer

Enligt SOU (2008, s. 43–44, 62, 84) är utbudet av stöd för föräldrar till tonåringar glest. Det finns därför behov av stödande insatser, råd och information till föräldrarna. Föräldrar till tonåringar är både i behov av att få diskutera erfarenheter med andra föräldrar, och att få rådgivning från professionella med erfarenhet av tonåringar. Behovet av stöd kan handla om frågor gällande tonåringens utveckling, samt på vilket sätt tonåringen påverkas av samhället och umgängeskretsen. Många föräldrar har också behov av att få diskutera gemensamma förhållningssätt med föräldrar till tonåringens vänner, exempelvis gällande utetider och alkohol.

Broms (2006, s. 94) har gjort en undersökning om tonårsföräldrars vardag. I studien togs bland annat upp vilket stöd man önskade sig i föräldraskapet. Studien visade att föräldrar önskade sig föräldrautbildning som stöd. Under utbildningen ville man speciellt få kunskap om och möjlighet att diskutera den problematik som kan förekomma under tonårstiden. Man önskade sig information om vad som händer under tonårstiden, råd om hur man kan hantera detta på bästa sätt och information om vart man kan vända sig. Även föräldrar med ett stort socialt nätverk hade behov av att få prata om dessa frågor. Behov av att samtala med andra föräldrar var något som lyftes upp. Föräldrarna önskade sig mötesplatser och forum där man kunde få dela sina tankar och erfarenheter, men också diskutera gränssättning, regler och hur man gör i andra familjer.



I föregående kapitel (se ovan, s. 30–31) beskrevs vikten av det informella sociala nätverket. Genom att umgås med andra vuxna, så som släkt och vänner, får föräldern dels fylla på den egna energin, men också möjlighet att diskutera de utmaningar som finns i föräldraskapet under tonårstiden. För en del föräldrar är dock det informella sociala nätverket bristfälligt. Eftersom detta nätverk är ett väldigt viktigt stöd som fyller många funktioner är det motiverat att öka föräldrars tillgång till det informella sociala nätverket. Detta kan göras genom att erbjuda föräldrar olika former av mötesplatser. Exempel på mötesplatser som kunde ordnas är föräldrargrupper, enskilda kontakter till professionella och diskussionsgrupper på nätet. (Bremberg, 2004, s. 56, 82, 85; Broms, 2006, s. 54)

Enligt Bremberg (2004, s. 261, 270–271) är telefonrådgivning en form av stöd som föräldrar efterfrågar. Rådgivning kan förmedla information, ge tillgång till de resurser som finns och erbjuda känslomässigt stöd. Telefonrådgivning kan samordnas med befintliga tjänster för att kunna utnyttjas bäst. Exempel på verksamheter som kunde använda sig av denna tjänst är ungdomspsykiatriska verksamheter, familjerådgivningen och socialtjänsten. Genom telefonrådgivning får en större andel klienter tillgång till verksamheter på ett enkelt och kostnadseffektivt sätt. Telefonrådgivning kan också fungera som en ingång till de former av föräldrastöd som redan finns. Föräldrar har varierande kännedom om vilka verksamheter som erbjuds på ett lokalt plan. Rådgivning via telefon kunde därför vara ett bra sätt att förmedla denna informationen på.

## **6 Sammanfattning av teoridelen**

Under tonårstiden sker stora förändringar både fysiskt och psykiskt. Puberteten startar i tonåren och under den tiden kämpar många tonåringar med sin kroppsuppfattning och samhällets skönhetsideal. Den psykologiska motsvarigheten till puberteten är adolescensen. Under denna tid utvecklar tonåringen sin identitet med sina egna tankar, åsikter och känslor. Tonåringen får ett mer realistiskt tänkande och ger upp idealiserade bilder av sig själv, föräldrarna och samhället.

Att bli självständig är en viktig del av tonåringens utveckling. För att tonåringen ska bli självständig, utveckla sin identitet samt hitta sin roll och position i samhället, så behöver hen frigöra sig emotionellt och socialt från föräldrarna. I tonåren bekräftas självkänslan inte längre utav föräldrarna, och därför måste tonåringen expandera sina relationer till jämnåriga och andra vuxna för att få självkänslan bekräftad. Frigörelseprocessen kan vara ganska komplicerad eftersom tonåringen vill bestämma allt själv men ändå är beroende av sina föräldrar. Trygga anknytningsrelationer till föräldrarna kan underlätta tonåringens frigörelseprocess. Tonåringen har då lättare att hitta en bra balans mellan självständighet och sitt behov av trygghet.

Vi kan konstatera att man möter många utmaningar och utvecklas mycket under tonåren. Många tonåringar oroar sig också för om de ska ha en plats i samhället och det kan vara svårt att välja utbildning och yrke för framtiden. Stress, självdestruktivitet, depressioner, ångest, riskbeteende, antisocialt beteende och mobbning är problematik som kan drabba tonåringar.

När tonåringen söker efter sin identitet så behöver hen kunna testa gränserna som föräldrar och andra auktoriteter ställt upp för vad som är rätt och fel. För att kunna pröva sina åsikter behöver tonåringen möta motstånd. Sund gränssättning består av ömsesidig respekt och att gränserna sätts på ett positivt och naturligt sätt. När den ungas mognad och erfarenhet inte räcker till så tar den vuxna ansvar för bestämmandet.

För att bygga upp en bra relation till sin tonåring behöver man som förälder ta sig tid för att umgås och samtala. I familjer där man har uppmuntrat tonåringen, tolererat olika åsikter och låtit tonåringen få visa sina känslor har tonåringen klarat övergången till vuxenlivet bättre. En familj fungerar bäst då man gör både vardagliga saker tillsammans, som att äta middag och titta på tv, och saker utöver det vardagliga, som att fara på semesterresor.

Det är vanligt att föräldrar går igenom en medelålderskris samtidigt som man har tonåringar. Ofta befinner sig vuxna i medelåldern i en knepig situation eftersom de ska ta hand om sina föräldrar som börjar bli gamla samtidigt som de ska uppfostra sina tonåringar. En viktig del av utvecklingen under medelåldern är att acceptera sig själv och sina gränser.

Föräldrar använder sig av olika fostringsstilar och ofta bestämmer situationen vilken stil man använder sig av. Föräldraskapets rollkarta beskriver föräldraskapets innebörd och kartlägger de roller som föräldrar har utgående från barns behov i olika åldrar. Under tonårstiden är speciellt gränssättarens och relationslärarens roll extra viktiga. Eftersom barn är olika så kan de må bra av olika slags uppfostran.

Under tonårstiden börjar tonåringen ifrågasätta föräldrarna och konflikter kan uppstå. Det är viktigt att föräldrarna inte överger tonåringen under denna utmanande tid, även om de kan känna sig kränkta eller ifrågasatta. Tonåringen vill klara sig själv men behöver fortsättningsvis få stöd, trygghet och gränser. Som förälder bör man också kunna ge lagom mycket frihet åt sin tonåring, så hen ska kunna utvecklas och bli mer självständig. Tonåringen behöver en närvarande förälder att diskutera och samtala med, och som även kan ge stöd och uppmuntran. Att som förälder kunna acceptera att tonåringen har andra åsikter än en själv är också viktigt.

Föräldrar önskar sig mer stöd i föräldraskapet än vad som erbjuds. Det stöd som finns att få är b.l.a. kontakten med närstående och personal inom skola, olika kurser, lågtröskelmottagningar samt litteratur. Föräldrar till tonåringar har behov av att diskutera egna erfarenheter med andra föräldrar och att få rådgivning av professionella eller andra med erfarenhet av tonåringar.

## **7 Metod och tillvägagångssätt**

I detta kapitel kommer vi att gå igenom forskningsprocessen till vår undersökning. Vi beskriver hur förberedandet och genomförandet av vår undersökning har gått till. Detta gör vi genom att redogöra för vilken metod vi har valt, hur vi har fått tag på respondenter, hur intervjun genomfördes, hur vi har beaktat sekretessen och vilken analysmetod vi har valt.

## 7.1 Val av metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ forskningsmetod. Enligt Holme och Solvang (1991, s. 13, 86–87, 99, 101) kan man förklara en kvalitativ metod med att använda sig av få respondenter för att få riklig information. Syftet med metoden är att få en djupare förståelse för det som man undersöker. I en kvalitativ metod strävar man efter en helhetsbild och att förstå strukturer och sammanhang. En kvalitativ metod kännetecknas av närhet till de som deltar i undersökningen, t.ex. genom respondentintervjuer eller observationer. Detta ger också en möjlighet att få ta del av den personliga livssituationen. Med en kvalitativ metod återger man svaren så autentiskt och objektivt som möjligt. Resultatet behöver innehålla utförliga beskrivningar för att förstå fenomen, men även direkta citat för att förstå personliga uttryckssätt.

Denna metod passar bra eftersom vi i vårt arbete är intresserade av djupgående och personliga upplevelser av tonårsföräldraskap. Genom en kvalitativ metod har vi möjlighet att komma i direktkontakt med respondenterna och får på så sätt möjlighet att ta del av personliga erfarenheter. En kvalitativ metod ger oss möjlighet att ta del av omfattande information och aspekter som vi inte har förväntat oss. Genom att använda oss av en kvalitativ metod får vi också en bättre helhetsbild över vad det innebär att vara tonårsförälder.

Vi har valt att använda oss av en fokusgrupp, vilket betyder att vi gör en gruppdiskussion med våra respondenter. Syftet med en fokusgrupp är att samla en grupp och fokusera på en viss frågeställning som alla deltagare har ett gemensamt intresse kring. I en fokusgrupp ska deltagarna få uttrycka sina åsikter om det tema som diskuteras. Förhoppningen med en fokusgrupp är att deltagarna har ett samspel med varandra, lyssnar på varandra och kommer fram till gemensamma slutsatser kring det tema som diskuteras. (Bell, 2006, s. 163)

Fokusgrupper är bra när man vill veta vad människor tänker om en viss frågeställning. Deltagarnas respons på de andra deltagarnas uttalanden samt interaktionen och dialogen inom gruppen är dock det mest väsentliga med en fokusgrupp. I en fokusgrupp analyserar man inte bara det som deltagarna säger, utan också hur de förhåller sig till de andra

respondenternas uttalanden. En fokusgrupp betraktas som en gruppdiskussion snarare än en gruppintervju, eftersom intresset ligger i att observera de sociala interaktionerna. Som metod använder man sig både av intervju och observation. (Justesen & Mik-Meyer, 2011, s. 65–67)

Fördelen med att använda oss av en fokusgrupp anser vi är att dialogen kan få deltagarna att tänka vidare, och komma på nya infallsvinklar, som man kanske inte hade kommit på i en enskild intervju. En gruppdiskussion öppnar upp möjligheten för en dialog där respondenterna kan diskutera olika aspekter av en fråga. Genom en gruppdiskussion kan vi få fram många intressanta synvinklar av föräldraskapet som vi kanske inte hade fått fram i enskilda intervjuer. Detta genom respondenternas diskussion, men också genom interaktion mellan respondenterna. Justesen och Mik-Meyer (2011, s. 66, 80) framhåller också att det är dialogen och interaktionen i gruppen som är fokusgruppens styrka jämfört med andra metoder. Genom att deltagarna får diskutera med varandra kan vi också lättare hitta de erfarenheter och åsikter som är gemensamma för våra respondenter.

Nackdelen med en fokusgrupp är att man inte på förhand kan veta hur gruppdynamiken kommer att fungera. Dels om alla deltagare känner att de har utrymme att uttrycka sig, men också om deltagarna kommer att våga dela personliga erfarenheter i gruppen. Risken finns också att deltagarna anpassar sina åsikter till det som man tror är mest accepterat i gruppen, vilket också Bell (2006, s. 164) poängterar.

Bell (2006, s. 163) framhåller att man själv kan välja om gruppdiskussion ska vara strukturerad med färdiga frågor, eller ostrukturerad där intervjuaren deltar så lite som möjligt. Vi valde att genomföra en strukturerad gruppdiskussion med förberedda frågor för att säkert få svar på de frågor vi var intresserade av. En gruppdiskussion har också en tendens att komma in på många olika sidospår, att metodiskt gå igenom förberedda frågor ansåg vi därför skulle ge en klar struktur åt gruppdiskussion.

## 7.2 Val av respondenter

Syftet med vår fokusgrupp är att undersöka hur det är att vara förälder till tonåringar, och på vilket sätt föräldraskapet kunde stödas. Till undersökningen sökte vi därför efter föräldrar som har tonåringar i ålder 15 år och uppåt eller föräldrar som nyligen har haft tonåringar. Vi valde detta eftersom föräldrar till äldre tonåringar har mera erfarenhet av tonårsföräldraskapet. För att ha tonårstiden i färskt minne ville vi att respondenterna skulle ha eller nyligen ha haft tonåringar. Ifall man inte i nuläget har tonåringar ville vi att man skulle ha haft tonåringar under de senaste tre åren. Till vår fokusgrupp sökte vi efter 4–6 respondenter. Vi ville ha en tillräckligt liten grupp för att alla respondenter skulle få komma till tals men ändå så pass många deltagare att vi skulle få ta del av olika erfarenheter och åsikter.

För att få tag på respondenter använde vi oss av en öppen förfrågan på sociala medier. Tyvärr hörde ingen av sig till oss på detta sätt. Att prata om det egna föräldraskapet med dess utmaningar är väldigt personligt. Vi tror att detta är orsaken till att ingen hörde av sig till oss. Även om vi kunnat konstatera att det finns ett stort behov av att få prata om den egna upplevelsen av tonårsföräldraskapet, tror vi tröskeln var för hög för föräldrar att själva höra av sig till oss. Att materialet skulle användas till ett examensarbete kan också ha inverkat, även om deltagandet var anonymt.

Vi valde då istället att gå igenom vårt kontaktnät och fråga bekanta som vi visste har eller nyligen har haft tonåringar. Genom att fråga direkt av personer hittade vi respondenter som var villiga att ställa upp. Det var också några personer som tackade nej till förfrågan. Trots detta fick vi ihop önskat antal respondenter, fem stycken. Nackdelen med att alla våra respondenter är från vårt kontaktnät är att de alla har liknande bakgrund och rör sig i liknande kretsar. Men eftersom vi använde oss av en kvalitativ intervjumetod låg fokuset inte på ett representativt svar för hela målgruppen, utan på den personliga upplevelsen. Vi anser därför inte att detta störde vår undersökning. Fördelen med att våra respondenter har gemensamma kontaktytor är att de hade lättare att relatera till varandra under intervjun. Vi upplevde också att deras liknande erfarenheter gjorde att de hade en större förståelse för varandra.

I vår gruppdiskussion deltog fem kvinnliga respondenter. Vi ville ha med både mammor och pappor, men fick endast tag på mammor som ville ställa upp på vår intervju. Att inga pappor valde att ställa upp tror vi beror på att de generellt är mera ovana att diskutera detta ämne. Vår uppfattning är att det är vanligare bland mammor att diskutera sina barn och de utmaningar man upplever i föräldraskapet. I teoridelen (se ovan, s. 18) konstaterades också att mammor överlag spenderar mer tid med tonåringen än vad pappor gjorde. Nackdelen med att bara ha kvinnliga respondenter är att vi bara får ta del av mammors synvinkel. Att få ta del av pappors synvinkel hade möjligtvis gett en mer nyanserad bild av föräldraskapet. Samtidigt kan vi konstatera att vår fokusgrupp gav oss det material vi önskade oss. Alla våra respondenter var engagerade i sitt föräldraskap och hade egna tankar och erfarenheter som de vågade dela, vilket var den viktigaste faktorn för att få önskat resultat av vår undersökning.

Alla våra respondenter uppfyllde våra krav på att ha, eller nyligen ha haft, tonåringar som är 15 år eller äldre. För att respondenterna skulle kunna förbereda sig för intervjun skickade vi ut gruppdiskussionsfrågorna åt dem på förhand. På detta sätt kunde de bekanta sig med frågorna i lugn och ro. Intervjufrågorna finns bifogade som bilaga 1 i slutet av detta arbete.

### **7.3 Datainsamling**

Vår gruppdiskussion valde vi att hålla hemma hos en av oss. Vi valde denna plats eftersom vi ville vara i en lugn och avslappnad miljö som respondenterna inte hade någon anknytning till, och en plats där vi kunde prata ostört. Intervjun höll vi på en vardagskväll, så att det skulle vara lättare att hitta en tid som passade för alla. Eftersom det var en ny gruppkonstellation och en ny situation valde vi att göra tillfället avslappnat genom att bjuda på kaffe med dopp, och vi småpratade tills alla hade kommit till rätta. Vi började med en presentationsrunda där respondenterna fick berätta vem de är och hur många barn de har och i vilken ålder deras barn är i. Vi kunde konstatera att vissa av respondenterna kände varandra från förr, men detta ser vi inte som ett hinder eftersom diskussionen kom bra igång och alla våra respondenter vågade prata öppet om temat.

Vi valde att spela in intervjun. Detta gjorde vi för att helt kunna koncentrera oss på att leda gruppdiskussionen. På detta sätt kunde vi också vara mera närvarande i diskussionen, ta till oss respondenternas svar och ställa följdfrågor. Därefter transkriberade vi materialet för att få en bättre överblick av respondenternas svar. Genom att transkribera allt material är risken också mindre för att missa information som vi anser vara relevant för vårt arbete.

## **7.4 Sekretess**

När vi skickade ut förfrågan om deltagande till gruppdiskussionen informerade vi samtidigt att intervjun kommer att ske anonymt. I vår resultatredovisning kommer vi inte att ha med namn, ort eller övriga uppgifter som kan avslöja respondenternas identitet. Denna form av information anser vi inte heller skulle ha varit relevant för vårt arbete. I vårt arbete fokuserar vi nämligen på personliga upplevelser generellt. Vi frågade respondenterna om lov på förhand för att få spela in intervjun och berättade även hur vi kommer att hantera materialet framöver. För att bibehålla sekretessen raderade vi allt intervjumaterial när undersökningsdelen var färdig.

## **7.5 Analysmetod**

Vi har valt att använda oss av meningskoncentrering som analysmetod. Enligt Kvale (1997, s. 174) innebär meningskoncentrering att man formulerar respondenternas uttalanden mer koncist. Man förkortar intervjusvaren för att få fram den mest väsentliga innebörden i några ord. Omfattande intervjutexter kan på detta sätt reduceras till kortare och mera koncisa formuleringar.

Meningskoncentrering innehåller fem steg. Det första steget är att läsa igenom hela intervjun för att få en bild av helheten. Andra steget är att välja meningsenheter, alltså de meningar eller stycken som man vill analysera. Texten ska här vara exakt som respondenten har



uttryckt den. Tredje steget är att formulera de olika teman som meningsenheterna på ett naturligt sätt kan delas in på. Här försöker man tolka innehållet utan fördomar och från respondentens perspektiv. Det fjärde steget är att koppla undersökningens syfte till meningsenheterna. Detta görs genom att utforma frågor om på vilket sätt meningsenheternas olika teman svarar på syftet. I det femte och sista steget binder man samman intervjuens centrala teman till ett uttalande. Det som respondenten uttryckte i långa utläggningar har alltså nu koncentrerats till ett mera väsentligt innehåll. (Kvale, 1997, s. 177)

Vi anser att detta är en bra analysmetod för oss eftersom vi på detta sätt får fram de mest relevanta svaren i en mer koncis form. Från vår intervju fick vi mycket material, därför var det nödvändigt att ta bort oväsentligt material och skapa en bra helhet av det material vi anser vara relevant. Eftersom vårt resultat är skrivet i en mera koncis form anser vi att resultatet är mera överskådligt och lättläst.

## **8 Resultatredovisning**

Syftet med vår undersökning är att ta reda på hur det är att vara förälder till tonåringar, och på vilket sätt föräldraskapet kunde stödjas. Vi har utgått från frågeställningarna vad är ett gott tonårsföräldraskap, vilka utmaningar finns det i tonårsföräldraskapet samt vilket stöd finns det för tonårsföräldraskapet och vilket stöd finns det behov av. I detta kapitel redovisar vi det resultat som vi fick i vår gruppdiskussion.

### **8.1 Ett gott föräldraskap**

Vi frågade av våra respondenter vad de anser ett gott föräldraskap är och vad en tonåring behöver av sina föräldrar. De höll alla med om att en tonåring behöver en stor dos med kärlek och en stor dos med gränser. Det kan dock vara en utmaning att som förälder få tonåringen att förstå att hen är älskad, trots att man kanske inte tycker om allt som tonåringen gör.

*“Det är skillnad det också att de ska veta att de älskade för den de är men man kan kanske inte som föräldrar älskar allt som de gör.”*

I teoridelen (se ovan, s. 29) lyfts olika föräldrastilar fram och en av dem är den handledande fostran. Handledande fostran innefattar att barnen lär sig att föräldrarna tycker om dem och accepterar dem, även om föräldrarna inte tycker om allt som barnen gör. Detta kan vi koppla ihop med vad våra respondenter anser är ett gott föräldraskap.

En annan sak som våra respondenter anser kännetecknar ett gott föräldraskap under tonårstiden är närvaro. Med småbarn kan man sitta på golvet och leka och tänka på annat, men en tonåring märker med detsamma om man inte är fullt närvarande. För att få en bra diskussion med tonåringen krävs det därför att man som förälder är fullt närvarande.

Det kan vara svårt för tonåringen att våga säga nej till något som man inte vill göra. Enligt föräldrarna i vår undersökning så kan tonåringarna skylla på föräldrarnas regler om det är något de inte vill göra. Istället för att behöva förklara varför man inte vill, kan man istället säga att man inte får för föräldrarna. Ett gott föräldraskap anser de är när föräldrarna visar att de vågar vara vuxna och inte är rädda för att barnen skyller på dem inför andra. Det är inte så farligt om tonåringarna tycker att de är “värsta hopplösa föräldrarna”.

Som förälder anser respondenterna att det är viktigt att man också kan visa sina svaga sidor och be om förlåtelse när man har gjort fel. Att man som förälder vågar visa att man inte är perfekt, men att man också alltid pratar och reder ut när det har gått fel eller man har haft något gräl. När en respondent var oroad över sin tonåring fick hon höra: *”Då någon bryr sig sådär mycket som ni gör, så kan det inte gå fel”*. Detta har hon tagit med sig som uppmuntran då det har varit jobbigt. Många gånger kommer det upp i intervjun hur viktigt det är att bry sig. Fast tonåringen inte visar att de vill att föräldrarna ska bry sig så mycket, så tror nog respondenterna att föräldrarnas omtanke är viktigt för tonåringen.

Hur man kan bedöma att ett föräldraskap har varit bra är att tonåringen fortsättningsvis kommer till en och har förtroende för en. Med glimten i ögat säger en respondent att ett gott tonårsföräldraskap är att både tonåringen och föräldrarna har överlevt. Ingen är perfekt som förälder och det är svårt att veta vad som är rätt och fel, men respondenterna har tröstat sig med att två halvbra föräldrar tillsammans kan bli tillräckligt bra. Respondenterna anser att det viktigaste är att man gör så gott man kan, finns där och bryr sig om tonåringen på riktigt.

## 8.2 Relationen till tonåringen

Våra respondenter tycker att relationen till deras barn har blivit lite mera vuxen i och med att barnen har blivit tonåringar. Men det har också varit väldigt beroende på barnen. För de tonåringar som påverkats kraftigt av puberteten har även relationen till föräldrarna påverkats mycket, t.ex. med mer konflikter. I andra fall så har inte relationen till barnet förändrats så mycket i och med tonårstiden, förutom att den har blivit lite mera vuxen. Exempelvis har man kunnat diskutera på ett annat sätt och pratat om andra saker.

Att skapa tillfällen i vardagen där man har tid att diskutera och spendera tid med varandra är viktigt för att upprätthålla relationen till tonåringen. Respondenterna har därför gjort till vana att hela familjen samlas kring middagen eller kvällsteet. Det har varit viktigt att prioritera dessa stunder där man har kunnat diskutera hur dagen har varit och på så sätt upprätthållit den vardagliga diskussionen. Några av våra respondenter har haft ett gemensamt familjeintresse, som t.ex. idrott eller musik. Genom detta har man spenderat mycket tid tillsammans, vilket har stärkt relationen. Fast mycket annat har förändrats så har det gemensamma intresset varit en trygg punkt som bestått. I teoridelen (se ovan, s. 19) konstaterades också att ett gemensamt intresse var något som förenade tonåringen och föräldrarna och också kunde fungera som ett positivt samtalsämne.

Föräldrarna har upplevt att gemensamma bilturer, t.ex. när man skjutsar tonåringen, har skapat bra möjligheter till diskussion. I bilen har man haft tid att prata ostört och diskussionerna har kommit naturligt. Nuförtiden kan dock tonåringarnas användning av telefonerna minska intresset för att diskutera.

Respondenterna har märkt att det är viktigt att ta tillvara på tillfällena då tonåringen vill prata. Som förälder får man sällan en bra diskussion då man själv tycker att det passar. Om man är för påstridig kan det också få motsatt effekt och tonåringen blir motvillig att diskutera. Ofta kommer tillfällena när man inte själv har tid eller lust att prata, t.ex. sent på kvällarna. Nu i efterhand inser respondenterna att man bättre borde ha tagit tillfällena i akt när tonåringen själv tog initiativ till en diskussion. Det är oftast då tonåringen själv har velat diskutera som diskussionerna har varit mest värdefulla. I teoridelen (se ovan, s. 22) kommer det fram att tonåringen ofta vill prata när man som förälder inte är beredd på det. Istället kan dessa tillfällen komma när man gör något tillsammans, som t.ex. åker bil eller innan läggdags.

*”Och de där diskussionerna kommer ju inte de där stunderna när man har tid, utan det kommer när man egentligen borde göra något annat eller gå och sova. På natten, det är ju då dom pratar.”*

*”Och där tycker jag att man ska inte prata med dem när man själv vill prata utan prata med dem när de är beredda att prata.”*

Respondenterna upplever att de har haft mera insyn i den mer pratsamma tonåringens liv än vad de har haft i den mera tystlåtna. Flera av våra respondenter upplever att det har varit svårare att nå den mer tystlåtna tonåringen, och att man har känt sig utestängd från tonåringens liv. Trots att vissa tonåringar inte har pratat så mycket har föräldrarna ibland ändå märkt att något har varit fel. Fast tonåringen inte har sagt något så har man haft en intuition om att något inte stämmer. Respondenterna anser att det har varit speciellt viktigt att vara uppmärksam på den mer tystlåtna tonåringen, och ta tillvara på de stunder när tonåringen själv vill prata eftersom de stunderna inte kommer så ofta.

Som vuxen ser man på saker ur många olika synvinklar eftersom man har mera livserfarenhet. När man diskuterar med tonåringen så anser respondenterna att de olika synvinklarna kan hjälpa tonåringen att utveckla sina tankar. Det är då viktigt att göra det på rätt sätt så att tonåringen kan ta till sig nya perspektiv. Som förälder är det viktigt att ställa

de rätta frågorna som får tonåringen att själv inse att saker inte är så svartvita. I teoridelen (se ovan, s. 6) konstateras att den kognitiva utvecklingen i tonåren möjliggör att ens förmåga till att argumentera och se situationer ur olika infallsvinklar utvecklas.

*“Så nog är det många gånger så att de kan vara lite ljusblåa de där tankarna. Men att som, inte behöver det vara fel. Men man kanske måste komma med en annan vinkling.”*

### 8.3 Gränser

Vi frågade respondenterna om deras synsätt på och erfarenheter av gränssättning under tonårstiden. De kunde konstatera att det tar alltid lite emot att sätta gränser, eftersom man inte vet vilken reaktion man får tillbaka. Respondenterna anser dock att det är en förälders uppgift att sätta gränser och se till att gränserna hålls. De tycker att det är viktigt att det finns någon mening med de regler man sätter. Om tonåringen bryter mot regler utan funktion kanske hen tycker att man kan bryta mot viktigare regler också. Respondenterna konstaterar dock att gränser är ett ganska komplicerat ämne eftersom det är svårt att veta vad som är rätt och fel. En sund riktlinje, som de själva har följt, är att se till så att tonåringen följer samhällets gränser och lagar.

*“Inte finns det någon handbok som skulle säga det där rätta, det enda rätta då det kommer till gränser.”*

*“Det där att kunna förlåta och overse när det går galet men ändå på något sätt kunna strukturera upp tillvaron så man håller sig helst inom lagens gränser.”*

För att hålla koll på tonåringen och se till så att reglerna inte bryts så har föräldrarna tagit hjälp av andra föräldrar och äldre syskon. Det har varit en självklar del av uppfostran att använda sig av konsekvenstänk för att se till så att gränserna hålls. Som exempel togs upp att har man inte kommit hem i tid en helg så är man inte ute nästa helg. I teoridelen (se ovan,

s. 27) beskriver man vilka uppgifter som hör till gränssättarens roll. Trygghet skapas genom att se till så att överenskommelser och regler hålls. Om reglerna bryts ser gränssättaren till att det leder till påföljder.

*”Man får stå för det man gör, men man utesluts inte ur familjegemenskapen på något sätt.”*

Respondenterna beskriver gränssättningen i tonårstiden som att hitta balansen mellan att släppa och hålla. Med detta menas att kunna släppa efter så att tonåringen kan utveckla sin självständighet och lär sig stå på egna ben. Men man behöver också hålla tillbaka tonåringen, genom gränser och regler, när tonåringen inte är mogen att ta vettiga beslut och inte ser vad som är bäst för en själv. Respondenterna anser att det är föräldrarnas ansvar att hålla koll på tonåringen, samtidigt som tonåringen lär sig ta konsekvenserna av sina handlingar när föräldrarna inte kontrollerar dem hela tiden. Att släppa och hålla anser föräldrarna är en viktig del av tonårstidens gränssättning. Det är dock svårt att hitta en bra balans mellan dessa två. Enligt teoridelen (se ovan, s. 24, och s. 27) behöver tonåringen ha en bra balans av frihet och stöd utav föräldrarna. Det är föräldrarnas roll att bedöma hur pass utvecklad tonåringens omdömesförmåga är och hur mycket ansvar hen klarar av.

*”De ska ändå stå på egna ben men man vet inte vilka faror som lurar. Man vill ju tillika att de ska få se världen men samtidigt bromsa. Men de måste ju lära sig, inte blir de till vuxna om de är under mammas vingar heller.”*

En utmaning med gränssättningen har för en respondent varit att hon inte har kunnat köra samma linje med alla sina tonåringar. Man behöver hitta ett förhållningssätt som passar för den enskilda individen. Detta kan också innebära att reglerna ser olika ut för olika tonåringar. Respondenten berättar att hon med en tonåring behövde vara mera bestämd för att få styrt hen i rätt riktning. Med en annan tonåring behövde hon inte förändra sitt förhållningssätt då tonåringens beteende inte krävde det. I teoridelen (se ovan, s. 26) konstaterades att alla barn har olika personligheter och temperament. Därför mår barn bra av att föräldrar anpassar sin uppfostran efter varje barns behov.

*”Det skulle inte ha gått att köra samma linje med alla, för [namnet på ett av barnen] skulle ju ha blivit helt förkrossad över hur sträng jag skulle ha varit.”*

*“Det gäller att se vartenda barn som den man är och hitta hur man skall vara så att det fungerar bäst. Det fungerar bättre och sämre.”*

Då det gäller hur mycket självbestämmanderätt tonåringen ska ha är våra respondenter överens om att det beror på vad det gäller. Med exempelvis hemkomstider ska tonåringen inte ha så mycket självbestämmanderätt, men när det gäller vänner eller fritidsintressen så behöver hen få välja själv. Våra respondenter diskuterade att det är viktigt att barnen hamnar i rätt sällskap och de har oroat sig mycket för detta. Föräldrarna konstaterar dock de inte kan styra över vem deras tonåringar umgås med. Umgängeskretsen är något som tonåringen själv ska få välja.

När det kommer till val i livet kan föräldrarna inte bestämma för mycket vilken väg tonåringen ska välja. Begränsar man för mycket uppstår lätt känslor som “varför får inte jag prova på eller bestämma över mitt eget liv?”. Enligt våra respondenter måste man som förälder lyssna och vara med, men man kan inte bestämma allt. Tonåringen måste få pröva på det som hen är intresserad av, exempelvis med intressen och utbildning. Vissa misstag kan tonåringen också behöva göra för att utvecklas. Som förälder kan man fundera med tonåringen och komma med olika förslag. Man kan få tonåringen att tänka efter när man som förälder ser på saker ur en annan synvinkel och ifrågasätter. En respondent har haft mycket diskussioner med sina tonåringar vilket har lett till att tonåringarna har utvecklat sin förmåga att argumentera, en egenskap som hon anser att de har nytta av hela livet. Att möta lite motstånd anser respondenterna är nyttigt och utvecklar tonåringen.

Om man ser att tonåringen klarar av att fatta förnuftiga beslut kan man släppa lite på gränserna. Förtroende och tillit skapas då tonåringen visar att hen klarar av att sköta sig. För att förtroende ska kunna byggas upp betonar respondenterna att ärlighet är viktigt.

*“Bara de säger var de är och med vem de är så är det okej. Vi har belönat ärlighet.”*

Om förtroendet förbrukas så har det varit en stor utmaning för föräldrarna att kunna lita på sin tonåring igen. Respondenterna har erfarenhet av att detta är något som tonåringen länge kan bära med sig och påverkas negativt av. En respondent återberättar hur en av hennes tonåringar har uttryckt sig i en diskussion hemma hos dem: *“Att pappa, kan inte du någon gång se att jag har blivit bättre. Hur länge ska jag behöva hålla på och ha det där med mig. Det där var ju förr, det där är ju inte nu något mera det.”*

Gränsdragning kring alkohol är ett vanligt diskussionsämne i många tonårsfamiljer. Våra respondenter har i denna fråga haft inställningen att man följer Finlands lagar, dvs. att man inte dricker alkoholhaltiga drycker före man är myndig. De anser också att alkoholdiskussionen och alkoholkulturen startar med vad man är van med hemifrån.

*“Det är nog svårt om man dricker varje helg och är halvfull att säga att barnen inte ska dricka. Men har man vuxit upp i ett hem där alkohol hör till undantagen så fast man inte uttalar det tydligt så vet dom nog ungefär vad som gäller.”*

Trots ett restriktivt förhållningssätt finns det ingen garanti för hur tonåringarna kommer att förhålla sig till alkohol. I en respondents familj har föräldrarna inte druckit någon alkohol i barnens sällskap. Trots detta har vissa tonåringar i familjen börjat med alkohol tidigt under tonårstiden, medan andra tonåringar inte har använt sig av alkohol alls. Enligt vår teoridel (se ovan, s. 11) överförs familjens alkoholvanor till tonåringen. Men största anledningen till att tonåringen dricker är sociala orsaker, dvs. man dricka tillsammans med sina kompisar.

En utmaning med att sätta gränser kan vara att man som föräldrar kan ha olika syn på gränssättandet. Därför anser våra respondenter att man som föräldrar behöver diskutera sinsemellan vilka gränser man ska ha. Vissa respondenter har först haft en diskussion med sin partner och sedan lagt gränser. Andra respondenter tycker inte det är så farligt att man



som föräldrar har lite olika åsikter gällande gränser, och har låtit tonåringarna få ta del av olika synvinklar, innan ett gemensamt beslut tas.

Det kan också vara en utmaning om man i föräldrarnas barndomshem har haft olika syn på var man drar gränserna. I vissa familjer har man den inställningen att man lär sig när man provar på, det vill säga att gränserna inte alltid är så strikta. För andra familjer kan det dock vara viktigt att man har tydliga regler, och det är en självklarhet att reglerna följs. När dessa två olika synsätts möts kan det uppstå meningsskiljaktigheter mellan föräldrarna när de ska dra gränser för sina egna tonåringar. Därför är det viktigt att man tillsammans kan diskutera hurudan familjens gränsdragning ska vara.

#### **8.4 Hur det egna livet påverkas av att ha tonåringar**

*”Inte vet jag ju många gånger hur man har orkat heller.”*

Att ha tonåringar är något som alla respondenter är överens om att har påverkat deras liv mycket. Som förälder har de ställt sitt liv efter tonåringen och varit tillgängliga exempelvis med skjuts. Det har inte alltid heller funnits tid till att umgås med bekanta eftersom man har satt sin tonåring i första hand. Egna fritidsintressen, som t.ex. att gå på kurser, har också lämnats bort.

*”Inte har jag gått på nå MI-kurser på år och dar. Vi har haft ganska mycket skjutsas också.”*

Man har lämnat bort resor och andra egna nöjen för att finnas där för tonåringen. En respondent berättar att hon och hennes man hade velat bo på sommarstugan under sommaren, men eftersom tonåringarna inte ville följa med prioriterades detta bort. Hon ansåg att det inte var rätt att lämna tonåringarna ensamma hemma hela sommaren.

Våra respondenter upplever det som att de har satt sig själva i sista hand. En respondent berättade att hon sov på soffan när ena tonåringen började vara ute på stan på helgerna, eftersom hon ville veta i vilket tillstånd tonåringen var i när hen kom hem. Respondenterna konstaterade att de har sovit sämre under tonårstiden eftersom de har varit vakna tills tonåringen har kommit hem på kvällarna eller eftersom de har ställt upp sent med skjuts.

Hur tonåringarna mår och vad de går igenom påverkar också föräldrarna mycket. Man mår dåligt när tonåringarna mår dåligt, och respondenterna beskriver det som att man skulle vilja ta bördan av dem då de har det jobbigt.

*”Man mår som barnen mår.”*

Som förälder blir man känslomässigt påverkad och tar det som händer tonåringen personligt. Om någon annan kritiserar ens tonåring kan man som förälder ta det hårt och känna ett behov av att försvara sin tonåring. Men även då det är problem kring tonåringen påverkar det ens känslor och det är lätt att man som förälder tar skulden på sig.

*” Man känner sig misslyckad när det inte går som man har tänkt.”*

Under tonårstiden har mycket av fokuset i familjen varit på tonåringarna och deras intressen. Då tonåringarna har flyttat ut har livet och vardagen förändrats för föräldrarna. För vissa har tomrummet varit svårt att fylla och man har inte vetat vad man ska göra med all den extra tiden. Man har varit van vid att fokusera på tonåringen och har kanske inte tagit tid för parrelationen. Det har känts ovant att bara vara två och det kan ha tagit tid att hitta tillbaka till sin partner. Andra har sett mera positivt på det nya skedet i livet och har uppskattat att få mera tid för egna intressen och parrelationen. De respondenter som har vuxna barn tycker att en egen eller gemensam hobby har gett mening i livet efter att barnen har flyttat ut.

Trots att barnen blivit vuxna slutar man inte vara förälder. Att ge stöd och finnas tillhands med det som ens barn behöver hjälp med fortsätter också efter tonåren. Relationen till ens

barn kan stärkas när barnet blivit mera vuxet och kommit igenom de svårigheter som hör tonåren till. Trots detta kan det finnas svårigheter i relationen till ens vuxna barn, och det kan vara svårt att som förälder veta hur man löser dessa problem. Bekymmer och oro för hur det går för ens barn är också något som fortsätter då barnen har blivit vuxna.

*”Det slutar ju inte för att de far över tonåren. Det kommer ju nya saker. Jag tror att vi aldrig slipper undan det. Vi kommer alltid att bekymra oss.”*

## 8.5 Stöd

Våra respondenter anser att stöd i föräldraskapet behövs oavsett i vilken ålder ens barn är i. De anser dock att fokuset ligger mera på stöd till småbarnsföräldrar. Som exempel nämndes att det finns olika föräldragrupper under småbarnstiden och mycket litteratur och information om småbarn, men nästan inget motsvarande för tonårstiden. Respondenterna tycker att de har varit mer förberedda som förälder till småbarn än till tonåringar. Visst fanns det utmaningar då barnen var små, men utmaningarna i tonåren känns betydligt större och mera komplexa.

*”Jag har nog frågat mera nu, vad gör jag nu, än vad jag frågade under småbarnstiden.”*

*”Jag tycker nog det är värre att ha tonåringar än att ha småbarn.”*

När vi diskuterade vilket stöd respondenterna har fått i föräldraskapet under tonårstiden konstaterades att det mesta av stödet har de fått från sin närmaste umgängeskrets. De upplever att samhället knappt har erbjudit dem något stöd. Det finns mycket stöd som är riktat direkt till tonåringen, men inte så mycket stöd som är specifikt för föräldrarna.

Största stödet i föräldraskapet har för respondenterna varit att diskutera med föräldrar och bekanta som är i samma situation. Genom diskussion har man fått dela sina bekymmer med någon som är i liknande situation som en själv, och därför har en större förståelse för vad man går igenom. Det kan vara skönt att veta att man inte är ensam om att uppleva utmaningar i föräldraskapet. Att få ta del av andras synvinklar, erfarenheter och råd är ett stöd som föräldrarna uppskattar och som har hjälpt dem vidare. Även i teoridelen (se ovan, s. 30–31) lyfts det fram hur viktigt det sociala stödet är. Socialt stöd innefattar informella nätverk av släkt, vänner och bekanta.

En av våra respondenter hade dock den erfarenheten att hon inte har fått något stöd av sina vänner. Vännerna har sagt att de inte har upplevt några större problem under tonårstiden, och varit oförstående då hon har fört ämnet på tal. Våra respondenter funderar om detta beror på att man har hållit upp en fasad eller att man har sopat problemen under mattan. Enligt våra respondenter så finns det problem i alla hem, men de kan se ut på olika sätt. Att säga att det inte alls finns problem anser de därför att inte stämmer överens med hela sanningen.

*”Men då alla av mina vänner och väninnor sagt: ”inte har vi några problem”. Och det är det jag tycker också, att inte någon har vågat säga något. Där har vi kanske tänkt om vi har pratat för lätt eller för mycket om vårt.”*

Respondenterna lyfter fram att den egna partnern också har varit ett av de största stöden. Det har underlättat mycket att man har varit två som tillsammans har kunnat diskutera och fundera på allt som rör tonåringen och familjen. En respondent berättar att hon aldrig har pratat så mycket med sin man som när det har varit problem med tonåringarna. I teoridelen (se ovan, s. 31) framkommer det att ett fungerande samarbete mellan föräldrarna kring tonåringen är ett viktigt stöd i föräldraskapet. Ett gott samarbete gav också trygghet i föräldrarollen.

Några av våra respondenter har kunnat diskutera och fått stöd av sina egna föräldrar. Speciellt om föräldrarna har haft liknande erfarenheter som en själv.

*”När jag har varit ledsen eller då saker och ting inte har gått som man önskat, så då har jag fått bra stöd av mamma för hon hade haft det likadant. Det är nog det stödet och just utav vänner.”*

Andra har dock den erfarenheten att deras egna föräldrar har varit oförstående för att det kan finnas några problem med ens barnbarn. Respondenterna konstaterar att en orsak kan vara att tonåringarna har uppfört sig exemplariskt tillsammans med far- och morföräldrarna. De har inte sett hur tonåringen är i andra situationer, som t.ex. hemma och med kompisar.

Att relatera till sin egen tonårstid har hjälpt respondenterna i föräldraskapet. Ibland har föräldrarna och tonåringarna gått igenom samma saker. Då har det varit ett stöd i föräldraskapet att kunna relatera till sina egna erfarenheter. Alltid har man inte samma erfarenheter som tonåringen. Men genom att andra, som t.ex. ens partner eller vän, gått igenom liknande saker kan man genom de erfarenheterna ha en förståelse för vad tonåringen går igenom.

Respondenterna har kunnat ta stöd av sin egen erfarenhet av att vara förälder. Med första barnet kändes allt större, men med nästa barn var man lite mera van. Erfarenhet har gett mera trygghet i föräldrarollen. När man har haft flera barn har man också kunnat se att problemen oftast är övergående.

*”Så kanske med första barnet så blir nog allting lite större. För när du har klarat dig genom med första så är du lite van och med nästa tonåring så tänker du att ”nä inte var ju det där så farligt inte”.”*

Våra respondenter som är troende har upplevt att de har fått stöd av sin tro. Särskilt i svåra situationer har de vänt sig till Gud och det har varit en trygghet att känna att man inte behöver bära allting själv. Men fast man tror på Gud upplever respondenterna att man inte har svaret på alla problem. Men en respondent brukar tänka att det skulle ha blivit ännu värre om hon

inte hade bett då ett problem uppstod. Det är en trygghet att kunna lämna sina bekymmer, också gällande tonåringen, åt Gud.

*”För mig är tron nog en styrka. För jag menar, jag klarar inte av att hantera det där, allt hemskt som händer. Så jag räknar nog mycket med Gud och jag kastar mycket på Gud.”*

Respondenterna lyfter fram att det enda stöd de har fått på samhällsnivå är föräldramöten. Föräldramötena i högstadiet har varit ett bra stöd anser de. Speciellt givande tycker de att det har varit då gästföreläsare har pratat om saker som berör föräldraskapet. Respondenterna upplever att det är lättare att ta till sig informationen då den är till den stora massan, och på så sätt inte så personlig. Samtidigt har gästföreläsare gett nya insikter som man har reflekterat över och tagit med sig.

*”Då en gästföreläsare var till högstadiet en gång så sa han jättemycket kloka ord som jag har tänkt mycket på sen. Sånt där tycket jag är bra, för då behöver man inte heller ta åt sig personligen.”*

I vissa fall har respondenterna fått stöd av enskilda lärare. Speciellt klassläraren kan vara viktig i kontakten till hemmet. För en respondent så har klassläraren i högstadiet varit väldigt viktig. Trots att det var mycket problem med hennes tonåring var klassläraren positiv, förstående och tyckte att allt gick att lösa. I teoridelen (se ovan, s. 31) framkommer att individuella kontakter med personal inom skola är ett viktigt stöd för många föräldrar.

Vi frågade respondenterna vilket stöd de skulle ha velat ha under tonårstiden. Alla var överens om att de skulle ha velat ha ett sammanhang där man kan ventilera sina tankar och erfarenheter med föräldrar i liknande situationer. Flera gånger under intervjun kom det upp att det skulle vara bra med samtalsgrupper, i liknande form som denna gruppdiskussion. De konstaterar att det inte skulle vara så invecklat att ordna liknande grupper, som exempel gav de att föräldrarna till en högstadielklass kunde samlas och diskutera sinsemellan.

*”Nå det här! Samtalsgrupper så man skulle ha kunnat ventilerat med någon, med vettiga människor. Sådana som inte bara skulle ha sagt, ”att nej vi har inga problem”. Det skulle nog jag ha velat ha. Jag hade ingenstans att vända mig.”*

*”Inte skulle det vara så jätte invecklat att föräldrarna skulle kunna träffas som typ i en högstadielklass eller inom där var man bor. Att man på något sätt skulle ha ordnade sammanhang.”*

## **9 Slutdiskussion och kritisk granskning**

Syftet med vårt examensarbete har varit att undersöka hur det är att vara förälder till tonåringar och på vilket sätt föräldraskapet kunde stödjas. Vi har utgått från frågeställningarna vad är ett gott tonårsföräldraskap, vilka utmaningar finns det i tonårsföräldraskapet samt vilket stöd finns det för tonårsföräldraskapet och vilket stöd finns det behov av.

Vi kommit fram till att tonårstiden är en utmanande tid som kräver mycket av föräldrarna. Det är en svår balansgång för föräldrarna att förhålla sig till vilka gränser tonåringen behöver och hur mycket frihet tonåringen är mogen för. Viktiga komponenter i ett gott föräldraskap är kärlek, gränser och närvaro. Föräldrar anser att de behöver stöd i föräldraskapet och de önskar sig mera stöd än vad de har fått. Det stöd man uppskattade mest och önskade sig mera av var socialt stöd, dvs. att få diskutera med närstående och andra föräldrar i samma situation.

Vår första frågeställning var vad är ett gott föräldraskap. I teoridelen konstaterades att tonåringen behöver trygghet av sina föräldrar under självständighetsprocessen. Att spendera tid tillsammans är en förutsättning för en god relation och skapar möjligheter för diskussion. I självständighetsutvecklingen är det viktigt att tonåringen får stöd från sina föräldrar, men att föräldrarna också lägger gränser när det behövs. I föräldraskapets rollkarta framkom att

de viktigaste föräldrarollerna under tonårstiden är gränssättaren (att skapa trygghet genom gränser), och relationsläraren (att diskutera med sin tonåring). I undersökningsdelen ansåg respondenterna att tonåringar behöver en stor dos med kärlek och en stor dos med gränser. Som förälder är det viktigt att vara närvarande och visa att man bryr sig. Samtidigt är det också viktigt att våga sätta gränser.

Vår andra frågeställning var vilka utmaningar det finns i tonårsföräldraskapet. I kapitlet tonåringen (se ovan, kap. 3) kom vi fram till att det händer mycket i tonåringens utveckling, fysiskt, psykiskt och socialt. Vad som händer i tonåringen är inte bara svårt för tonåringen att förstå, utan det är också svårt för föräldrarna att veta hur man ska stöda tonåringen och hantera situationen. Eftersom tonårstiden är så komplex kan det vara svårt för föräldrarna att veta vad som är bäst för tonåringen. Att veta vad som är rätt och fel att göra som förälder kan också vara en utmaning. Våra respondenter konstaterade också i undersökningsdelen att det är svårt att hitta balansen mellan att släppa och hålla, dvs. att veta hur mycket frihet man ska ge tonåringen och när man ska sätta gränser. Att som förälder hinna med sig själv och det egna livet kan också vara en utmaning eftersom fokuset ligger på tonåringen och att vara tillgänglig då tonåringen behöver en.

Vår tredje frågeställning var vilket stöd finns det för tonårsföräldrar och vilket stöd finns det behov av. Både i teoridelen och undersökningsdelen kunde vi konstatera att det viktigaste stödet är det sociala stödet, dvs. kontakten man har till närstående som släktingar, vänner och bekanta. Att få diskutera den egna situationen med andra fyller en viktig funktion. I teoridelen konstaterade vi att de stöd som erbjuds bland annat är föräldramöten, kurser och media. Dock saknas ett heltäckande stöd för föräldrar åt tonåringar. Våra respondenter lyfte fram att det sociala stödet är det som har hjälpt dem mest och varit den viktigaste stödformen för dem. Det enda stöd de har fått från samhället är föräldramöten då temat föräldraskap har diskuterats. Respondenterna anser att det finns behov av flera sammanhang där man får diskutera föräldraskapet med andra föräldrar, t.ex. genom samtalsgrupper. Som det ser ut nu är det sociala stödet beroende på hur ens egna sociala nätverk ser ut.

Vi upplever att vi har fått svar på våra frågeställningar. Vi var fundersamma över om vi skulle hitta stödformer till tonårsföräldrar, men vi hittade stödformer som vi inte har tänkt



på som stöd, t.ex. litteratur och material på internet. Nu i efterhand funderar vi om våra respondenter inte heller har tänkt på dessa former av stöd. Dock framkom det både i teoridelen och undersökningsdelen att det sociala stödet är det viktigaste stödet. Andra former av stöd motsvarar kanske inte det behov som finns, och glöms därför också bort.

Att det sociala stödet är viktigt kunde vi också konstatera i vår undersökningsdel. Vi upplevde att våra respondenter hade ett stort behov av att få prata om sina egna upplevelser och erfarenheter under gruppdiskussionen. Respondenterna påpekade också att denna form av samtalsgrupp var något de skulle ha önskat sig mera av. Vi blev överraskade över hur bra gruppdiskussionen fungerade och hur ärliga våra respondenter vågade vara, trots att alla inte kände varandra från förr. Även i efterhand har vi fått positiv respons av våra respondenter som uttryckt sin uppskattning över kvällen. Kvällen som var tänkt att fungera som undersökningsdel till vårt examensarbete visade sig också vara svaret på en av våra frågeställningar; vilket stöd finns det behov av i föräldraskapet under tonårstiden.

Ett utvecklingsförslag på stöd i föräldraskapet anser vi därför skulle vara att utveckla denna form av diskussionsgrupper. Detta kunde exempelvis ordnas genom skolan, som även föreslagits i teoridelen och undersökningsdelen. Trots att skolans huvudsakliga uppgift inte är att stöda föräldraskapet anser vi att detta skulle vara en bra plattform, eftersom man i skolan har möjlighet att nå ut till alla föräldrar med barn i en viss ålder. Att stöda föräldraskapet är också gynnsamt för tonåringen, och därför tycker vi att det borde ligga i skolan och elevvårdens intresse. Det behöver nödvändigtvis inte vara på skolans ansvar att ordna detta, utan andra aktörer kunde använda sig av skolan som plattform för att nå ut till alla föräldrar. Frågan kvarstår dock, vilka aktörer fokuserar på och ansvarar för stödet till tonårsföräldrar. En naturlig fortsättning av detta arbete skulle vara att gå vidare med denna frågeställning.

Nu i slutskedet av vårt arbete kan vi konstatera att vårt arbete blev väldigt omfattande, både innehållsmässigt och till sidantalet. Vi funderar om vårt syfte har varit för brett och om vi har fokuserat på för många olika saker. Samtidigt tycker vi att allt vi har fokuserat på har varit relevant och att vi har fått ihop en bra helhet. Vi är nöjda med slutresultatet av vårt arbete.

Arbetet med vår teoridel förlöpte bra och vi tycker vi har fått ihop en omfattande och innehållsrik helhet, som har belyst ämnet ur många perspektiv. Då det kommer till genomförandet av vår undersökningsdel hade vi kunnat göra vissa saker annorlunda. När vi gjorde intervjun med vår fokusgrupp hade vi behövt styra intervjun mera. Trots att vi systematiskt gick igenom intervjufrågorna kom respondenterna lätt bort från ämnet, och vi hade behövt ta mera ansvar för att se till att diskussionen höll sig till ämnet. Orsaken till att vi inte gjorde detta var vår oerfarenhet av att leda en fokusgrupp samt att vi inte hade förväntat oss en så livlig diskussion. Dock fick vi väldigt mycket material från intervjun och på så sätt tillräckligt med underlag till vår resultatredovisning.

Vi upplever att det har varit givande och lärorikt att skriva detta arbete. Genom arbetet har vi fått en större förståelse för utvecklingen under tonårstiden och hur detta påverkar föräldrarna i deras föräldraskapet. Vi har insett hur stor del självständighetsprocessen har i tonåringens utveckling, och hur viktigt det är att som förälder kunna stöda denna process och sätta gränser när det behövs. Något som överraskade oss var hur mycket föräldrarnas egna liv påverkades av att ha tonåringar. Föräldrarna lade tonåringarna i första hand, vilket kunde innebära att man hade mindre tid för vänner och egna intressen. Genom att fokusera på föräldraskapet har vi också fått en större förståelse för att det som tonåringen går igenom också påverkar föräldrarna. Att kunna se detta ur ett bredare perspektiv, och inse att tonåringens sociala nätverk också påverkas av det som tonåringen går igenom, är något som vi tror att vi har nytta av som socionomer. Som ett uttryck vi har moderniserat lite: ”Bakom varje tonåring finns en orolig förälder”. Att se dessa föräldrar och ge dem det stöd de behöver anser vi därför skulle vara viktigt.

Vi är nöjda över vårt arbete och hoppas att det skall vara till nytta även för andra. Tack till våra respondenter som har ställt upp och gjort vår undersökning möjlig. Tack till våra handledare och övriga som har hjälpt oss på vägen. Ett särskilt tack till Lottie för den värdefulla språkgranskningen.

## Källförteckning

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (1997). *Barndomstiden*. Jyväskylä: Utbildningsstyrelsen.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2003). *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen.
- Alfakir, N. (2010). *Föräldrasamverkan i förändring – Handbok för pedagoger*. Stockholm: Liber.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bremberg, S. (red.). (2004). *Nya verktyg för föräldrar – Förslag till nya former av föräldrastöd*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori – Betydelsen av närs känslomässiga relationer*. Falköping: Natur och Kultur.
- Broms, E. (2006). *Lika för alla? – En studie kring tonårsföräldrar och deras tonåringar i Västerås*. u.o.: Sveriges Makalösa Föräldrar. [Online] <https://www.slideshare.net/himlamaja/lika-presentation-845423> [hämtat: 12.1.2019].
- Cocozza, M. (2016). *Leva som föräldrar – Om relationen till partnern familjen och ursprungsfamiljen*. Stockholm: Gothia fortbildning.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (2001). *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Erling, A. (2001). Identitet, kropp och sexualitet. I: Erling, A. & Hwang, P. (red.). *Ungdomspsykologi – Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Folkhälsan. (u.å.). *Lågtröskelmottagning Helsingfors*. [Online] <https://www.folkhalsan.fi/barn/vard-och-stod/lagtroskelmottagning/lagtroskelmottagning-helsingfors/> [hämtat: 1.4.2018].
- Fredrikabiblioteken. (u.å.). *Om Fredrikabiblioteken*. [Online] <https://www.fredrikabiblioteken.fi/om-fredrikabiblioteken-1?refId=EujE&culture=sv> [hämtat: 1.4.2018].
- Grandelius, B. (2006). *Att sätta gränser – Ett villkor för växande*. Falkenberg. Natur och Kultur.
- Graniittiaho, P. (2018). *Föräldrawebben – Nätkurs för föräldrar*. [Online] <https://bvif.fi/sv/omoss/stodtillfamiljer/stodiforaldraskap/article-127531-63291-foraldrwebben-natkurs-for-foradrar> [hämtat: 21.1.2019].
- Hansson, U. (2018). *Läs om tonåringars åsikter om föräldrar och få tips om kurser i föräldraskap!*. [Online] <https://www.kyrkpressen.fi/helsingfors/57129-las-om-tonaringars-asiakter-om-foraldrar-och-fa-tips-om-kurser-i-foraldraskap.html?offset=2> [hämtat: 28.1.2019].

- Helminen, M.-J. & Rautiainen, M. (2000). *Föräldraskapet som rollkarta – En handbok*. Helsingfors: Finlands Kommunförbund.
- Hem och Skola. (u.å.). *Om oss*. [Online] <https://www.hemochskola.fi/om-oss/> [hämtat: 18.1.2019]
- Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1991). *Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2014). *Gruppsykologi – För skola, arbetliv och fritid*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jakobsen, P. (1997). Medelålderns kris. I: Brørup, M., Hauge, L. & Lyager Thomsen, U. (red.). *Psykologiboken – Om barn, unga och vuxna*. Lund: Studentlitteratur.
- Jensen, F. & Nutt, A. (2016). *Tonårshjärnan – En hjärnforskarens guide till att förstå och bemöta tonåringar*. Stockholm: Massolit.
- Jutesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder – Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Noller, P. (1995). Parent-Adolescent Relationships. In: Fitzpatrick, M.A. & Vangelisti, A.L. (eds.). *Explaining Family Interactions*. Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.
- Ortiz, L. & Skoglund, C. (2017). *Lyssnar din tonåring? – Samtal med förändring som mål*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Petrus församling. (u.å.). *Föräldrakursen*. [Online] <http://petrusforsamling.net/foraldrakurs/> [hämtat: 28.1.2019].
- Rundell, H. (2017). "Tonårsföräldrar kan få ett lugnare föräldraskap med COPE-strategier". [Online] <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/tonarsforaldrar-kan-fa-ett-lugnare-foraldraskap-med-cope-strategier/> [hämtat: 1.4.2018].
- Statens Offentliga utredningar. (2008). *Föräldrastöd – En vinst för alla*. Stockholm: Fritzes.
- Svenska Yle. (u.å.). *Sök*. [Online] <https://haku.yle.fi/?language=sv&UILanguage=sv> [hämtat 8.2.2019].
- Tetzchner, S. von. (2016). *Utvecklingspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Ward, P.J. & Zabriskie, R.B. (2011). Positive youth development within a family leisure context: Youth perspectives of family outcomes. *New Directions for Youth Development*, 130, s. 29–42.
- Williams, A. & Nussbaum, J.F. (2001). *Intergenerational Communication Across the Life Span*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar – Ungdomsutveckling i familjeperspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.

Wrangsjö, B. (2009). *Familjens livscykel – Om stabilitet och förändring i ett flergenerationsperspektiv*. Falun: Mareld.

Wrangsjö, B. & Winberg Salomonsson, M. (2007). *Tonårstid – Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Falköping: Natur och Kultur.

## Frågor till gruppdiskussionen

- Hur förändrades er relation då barnet blev tonåring.
- Vad anser du en tonåring behöver av sina föräldrar.
- Vad finns det för utmaningarna med att vara en tonårsförälder.
- Vad är viktigast att tänka på i relationen till tonåringar.
- Hur påverkas ditt liv av att ha tonåringar.
- Hur kommunicerar du med din tonåring, t.ex. vardagligt prat, svåra ämnen.
- Har du fått något stöd i ditt föräldraskap till tonåringen.
  - o I så fall vilket.
  - o Om inte finns det något stöd du skulle ha velat ha.
- Vad har hjälpt dig i ditt tonårsföräldraskap.
- Hur mycket självbestämmande rätt ska en tonåring ha.
  - o Har det varit lätt/svårt för dig att sätta gränser.
  - o Hur mycket insyn har du i din tonårings liv.
  - o Vad anser du om skolans/vårdpersonalens tystnadsplikt gällande minderåriga och hur påverkar det föräldrarnas delaktighet.
- Har du haft tillräckligt med kunskap om tonåringens utveckling.
- Vad anser du är ett gott tonårsföräldraskap.