

Göteborgs universitet  
Psykologiska institutionen

**”LITE STÄRKT SOM FÖRÄLDER”**  
– FÖRÄLDRAR, UPPHOVSMAN OCH LEDARE OM FRITSLA  
FÖRÄLDRAPROGRAM

Aron Odin & Peter Hultman  
”Studentfirman”, HT09  
9:e terminen, Psykologprogrammet  
Handledare: Maria Wramsten Wilmar

# ”LITE STÄRKT SOM FÖRÄLDER” – FÖRÄLDRAR, UPPHOVSMAN OCH LEDARE OM FRITSLA FÖRÄLDRAPROGRAM

Aron Odin & Peter Hultman

*Sammanfattning:* På uppdrag av folkhälsoenheten i Marks kommun genomfördes telefonintervjuer med 21 tonårsföräldrar i syfte att utvärdera Fritsla föräldraprogram, kommunens stödprogram för tonårsföräldrar. Målsättningen var att svara på följande frågor: Vad i programmets träffar har föräldrarna uppskattat? Har föräldrarna påverkats i sin föräldraroll av träffarna och i så fall hur? Hur väl stämmer föräldrarnas upplevelse av träffarna överens med den bild av programmet som presenteras i informationsblad, i manualer och av dem som arbetar med det? Resultaten visar att programmets träffar fått föräldrarna att känna sig mer förberedda inför tonårstiden, bekräftade och stärkta i sin roll som förälder och i föräldragemenskapen. Slutsatsen är att föräldrarnas upplevelse av träffarna stämmer väl överens med programmets målsättningar.

## BAKGRUND

Sedan två år tillbaka erbjuder Marks kommun föräldrar till ungdomar i årskurs 7 och 8 möjligheten att delta i ett föräldrastödsprogram. Programmet kallas Fritsla föräldraprogram och omfattar två träffar med utbildade ledare. Träffarna innehåller såväl aktuell information om alkohol och droger som övningar där föräldrarna själva är aktiva. Målsättningen är att föräldrarnas egna resurser skall lyftas fram och tas tillvara, att de ska känna sig förberedda på den stundande tonårstidens utmaningar och att de ska få möjlighet att dela funderingar och erfarenheter med föräldrar i samma situation.

Vid varje träff genomförs en enkätundersökning om hur de deltagande föräldrarna uppfattat träffen. Sammanställningar av dessa enkäter visar att de allra flesta varit mycket nöjda med träffarna, både vad gäller deras innehåll och upplägg, och att de flesta skulle rekommendera dem till andra föräldrar. Med detta goda gensvar och den goda uppslutningen från föräldrars sida (över femhundra föräldrar har hittills deltagit) har Marks kommun önskemål om att utvidga verksamheten. Målsättningen är att träffar skall organiseras vid alla kommunens 7-9-skolor, och förhoppningar finns om att även andra kommuner skall anamma programmet.

Den egna utvärderingen i form av enkätundersökningar ger ett gott stöd för att föräldrar som deltar ser positivt på träffarna, men är mindre utförlig om *vad* de uppfattat som meningsfullt och *hur* de tänkt kring träffarna. Eftersom enkäterna delas ut vid de enskilda träfftillfällena finns inte heller några uppgifter om hur föräldrar som deltagit ser på träffarna i efterhand.

Mot denna bakgrund, dvs. kommunens önskemål om att satsa på Fritsla föräldraprogram och begränsningarna i den egna utvärderingen, har metodutvecklare vid Marks kommuns folkhälsoenhet, Hans Borg, kontaktat konsultverksamheten vid psykologiska institutionen, Göteborgs universitet, med önskemål om en fristående och fördjupad utvärdering. Denna rapport sammanfattar den genomförda utvärderingen.

## SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Det huvudsakliga syftet med denna utvärdering är att komplettera kommunens egen enkätundersökning med en fördjupad bild av hur föräldrar som deltagit i Fritsla föräldraprogram ser på träffarna i efterhand. Två frågor står här i fokus:

- 1) Vad i träffarna har föräldrarna uppskattat?
- 2) Har träffarna påverkat dem i rollen som tonårsförälder och i så fall hur?

Som beskrivits i introduktionen ovan har Fritsla föräldraprogram uttalade målsättningar om att lyfta fram, uppmärksamma och ta tillvara tonårsföräldrars egna resurser, en önskan om att påverka de föräldrar som deltar. En jämförelse mellan de mål som formuleras i informationsblad, i instruktioner till träffarna, samt av personer involverade i utformningen och utförandet av programmet, och programmets mottagande hos deltagande föräldrar är därför ett andra syfte i denna utvärdering. Frågan kan i detta fall ställas på följande sätt:

- 3) Hur väl stämmer föräldrarnas upplevelser av träffarna överens med den bild av programmet som presenteras i informationsblad, i manualer och av dem som arbetar med det?

## METOD

### *Telefonintervjuer*

För att undersöka hur föräldrar som deltagit i Fritsla föräldraprogram ser på träffarna i efterhand så genomfördes telefonintervjuer med föräldrar till ungdomar i årskurs 9 vid Ångskolan i Skene, Marks kommun. Ångskolan valdes då den enligt uppgift från uppdragsgivaren är en av de skolor där föräldraprogrammet tillämpats under längst tid och samlat flest deltagare. Att kontakta föräldrar till ungdomar i årskurs 9 ökade möjligheten att få tag på föräldrar som deltagit i föräldraprogrammets båda träffar. De föräldrar som kontaktades valdes slumpmässigt utifrån deras barns klasslistor. Av drygt åttio tillfrågade föräldrar uppgav tjugo att de deltagit vid ett eller flera tillfällen inom ramen för föräldraprogrammet. Av dessa var sexton kvinnor och fem män. Sju föräldrar hade deltagit vid träffar både i årskurs 7 och 8, nio föräldrar hade endast deltagit i träffen i årskurs 7, och fyra föräldrar hade endast deltagit i träffen i årskurs 8. Samtliga var villiga att ställa upp på en telefonintervju.

Intervjuerna varade mellan tio och trettio minuter och följde en på förhand uppgjord mall med åtta frågor. De inledande tre frågorna var öppet formulerade för att i så liten utsträckning som möjligt styra intervjupersonernas svar. De handlade om vad föräldern tyckt om träffarna, huruvida de upplevde att de fått något speciellt med sig från träffarna, och om de upplevde sig haft nytta av träffarna. Påföljande fem frågor avhandlade mer specifika områden – förhållandet till andra föräldrar, till de egna tonårsbarnen, samt synen på sig själv som tonårsförälder. Intervjumallen med de åtta frågorna finns i bilaga I.

Svaren från intervjuerna nedtecknades under samtalets gång, överfördes till dator och analyserades därefter tematiskt med hjälp av programmet Atlas.ti. Analysmetoden var tematisk analys (Braun & Clarke, 2006) vilket innebär att materialet lästes flera gånger och kodades för återkommande teman. Identifierade teman jämfördes sedan med materialet i sin helhet för att kontrollera att de hade tillräckligt stöd och för att upptäcka kopplingar till andra teman. Relaterade teman sammanfördes därefter i större grupper till dess att ett antal tydliga grupperingar urskiljts. Dessa grupperingar, de övergripande teman som framkommit i analysen av föräldrarnas svar, redovisas under rubriken Resultat II nedan.

I arbetet med att ta fram frågor till intervjuerna hade bakgrundsmaterial till Fritsla föräldraprogram studerats. Beskrivningar av programmet från folkhälsoenhetens hemsida, från föräldra- och lärarinformation och från programmanualen gav då ett antal områden som bedömdes som viktiga att undersöka. Dessa områden bekräftades och förklarades ytterligare i samtal med programmets upphovsman samt två av de utbildade ledare som håller i träffarna. Den bild av föräldraprogrammet och dess önskade effekter som framkom sammanfattas under rubriken Resultat I nedan. Under rubriken Diskussion nedan jämförs den slutligen med föräldrarnas berättelser i ett försök att svara på frågan om Fritsla föräldraprogram av föräldrar tas emot på det sätt som är avsett.

## RESULTAT I – FRITSLA FÖRÄLDRAPROGRAMS UPPLÄGG OCH MÅLSÄTTNING

*”Föräldrar försöker alltid att göra det de tror är bäst för sina barn.”*

*”Det som de behöver är bekräftelse på att de gör saker bra, perspektiv på hur de agerar och tips hur de kan agera.” (Blanck, 2009)*

Fritsla föräldraprogram omfattar som tidigare nämnts en träff i årskurs 7 och en träff i årskurs 8 med utbildade ledare. Det övergripande målet med programmet är att reducera ungdomars alkoholkonsumtion och skjuta upp tillfället för alkoholdebut. I arbetet mot detta mål siktar Fritsla föräldraprogram in sig mot att stödja föräldrar i rollen som tonårsförälder. Programmets två träffar syftar i korthet till att lyfta fram och tillvarata tonårsföräldrarnas egna resurser, att stärka föräldrarnas faktiska och upplevda gemenskap, ge dem både en bekräftelse på deras förmåga samt tillgång till nya sätt att hantera situationer som kan uppstå under tonårstiden. Föräldrarna skall gå från träffarna förberedda, stärkta och med vissheten om att de inte är ensamma med de utmaningar som barnens tonår kan medföra. Genomgången av träffarnas upplägg nedan illustrerar hur de olika momenten står i relation till programmets målsättningar.

Efter att föräldrarna hjälpt till att möblera om klassrummet inför den första träffen inleds denna med en att föräldrarna får välja bland ett antal bilder som ledarna haft med sig. Efter att ha presenterat sig med sitt eget och sitt barns namn ombeds varje förälder sedan säga någonting om tonåren utifrån den valda bilden. Det kan vara någonting ur den egna erfarenheten eller någonting mer övergripande, en fundering eller tanke man haft kring tonårens utmaningar. Syftet med denna introduktion är dels att föräldrar som kanske aldrig tidigare träffats skall få en bild av vilka de andra föräldrarna i klassen är, dels att lägga grunden för ett öppet och personligt samtalsklimat för träffen. Att man

tillsammans möblerar om skall också bidra till den goda stämningen där alla känner sig inbjudna att tala. Enligt programmets manual är just detta att skapa ett gott samtalsklimat avgörande för träffarnas framgång.

Efter en runda då alla föräldrar på detta sätt fått säga något tar träffens andra moment, värderingsövningar, vid. Dessa så kallade fyrahörnsövningar innebär att föräldrarna ställs inför dilemman associerade med tonårstidens utmaningar, till exempel att man upptäckt att det egna tonårsbarnet har cigaretter i fickan eller att en vän/väninna till barnet börjat dricka. Föräldrarna får så tre förslag på möjliga sätt att hantera den uppkomna situationen samt möjligheten att själv hitta på en annan lösning. De ombeds ta ställning till de olika handlingsalternativen genom att ställa sig i ett av rummets hörn och därefter hjälper ledarna till att skapa diskussion genom att fråga om och ifrågasätta de olika sätten att hantera det aktuella dilemman.

Tanken med fyrahörnsövningarna är inte att föräldrarna skall enas om ett enskilt handlingsalternativ som det bästa, utan att flera olika sätt att hantera uppkomna situationer skall komma fram. En målsättning för Fritsla föräldraprogram är att föräldrarna ska få tillgång till fler redskap, fler sätt att hantera svåra situationer som kan uppstå under tonårstiden. Samtidigt är utgångspunkten att de allra flesta föräldrar är mycket skickliga och kompetenta i sin föräldraroll och att föräldrarna som grupp har många erfarenheter och resurser. Ledarnas roll vid värderingsövningarna blir därför inte att komma med ett expertutlåtande utan att uppmuntra till diskussion och utbyte mellan föräldrarna så att dessa kan få...

*"...återkoppling på att de duger, att de har bra idéer om hur tonåringar kan hanteras och framför allt att föräldrarna kan delge varandra många goda idéer."* (Blanck, 2009)

Per Blanck, upphovsmannen bakom Fritsla föräldraprogram, säger att han vill att övningarna skall vara så svåra som möjligt och att en nödvändig utgångspunkt är att det inte finns några rätta svar i övningarna.

*"I bästa fall så ger ett bra sådant samtal deltagarna nya vinklar, kanske större klarhet i hur de tycker, att de tycker och varför de tycker som de gör."* (Blanck, 2009)

Att resonera kring och ta ställning till svåra frågor innan de uppkommit i vardagen är en viktig förberedelse, framhåller en av de ledare som arbetar med träffarna. Att göra det i dialog med andra föräldrar kan underlätta och skapa grunden för en gemensam hållning i föräldragruppen.

Det sista momentet vid träffen i årskurs 7 är en genomgång av statistik kring alkohol och droger på nationell och lokal nivå. Detta moment framställs som problematiskt av upphovsman och ledare, eftersom man upplever att diskussionen i alltför hög grad kan komma att handla om siffrors riktighet. Information om alkohol och drogers lättillgänglighet riskerar också att skrämja upp föräldrar, något man i Fritsla föräldraprogram försöker undvika. Målet är att föräldrarna skall känna sig optimistiska inte bara inför den egna förmågan att hantera barnens tonårstid, men också inför tonårstiden som sådan, som en spännande tid.

Träffen i årskurs 8 inleds på liknande sätt som i årskurs 7 med ett utbyte av personliga tankar och erfarenheter. Under rubriken "Fina stunder, jag och min tonåring" får föräldrarna berätta om förhållandet till sina barn utifrån dess okomplicerade och

positiva sidor. Detta är i linje med ovan nämnda strävan att etablera bilden av tonåren som någonting man faktiskt kan se fram emot.

Därefter genomförs en undersökning i föräldragruppen med anonyma enkäter där föräldrarna får fylla i uppgifter kring regler och ramar i hemmet. Hur mycket har tonårsbarnen i månadspeng? Hur länge får barnen var ute om kvällarna? Får tonårsbarnen röka, snusa eller dricka alkohol? Hur ofta hjälper de till i hemmet? Föräldrarnas svar på dessa frågor sammanställs och diskuteras vid slutet av träffen. Syftet är dels att visa att de flesta föräldrar redan tänker ganska lika kring dessa frågor, dels att stärka dessa gemensamma värderingar, normer och regler som ett stöd för föräldrarna.

Träffen i årskurs 8 innehåller värderingsövningar av samma slag som dem i årskurs 7, liksom statistik kring ungdomars alkoholvanor och droger. Målet med värderingsövningarna är detsamma som tidigare – att engagera föräldrarna i ett samtal om olika sätt att hantera svåra situationer som kan uppstå och underlätta för dem att lära av varandra.

Fritsla föräldraprogram syftar alltså till att förbereda och stärka föräldrar inför den stundande tonårstiden. Programmets målsättning är att skapa en känsla av tillförsikt och tillit till den egna förmågan, liksom att ge föräldrar möjlighet att i samtal utbyta erfarenheter och kunskaper med varandra. Föräldragemenskapen står i centrum för programmets synsätt och utformning. Det är i gruppen föräldrarnas resurser lyfts fram, i gruppen som gemensamma regler och normer bekräftas, i gruppen som föräldrar kan finna stöd, kraft och inspiration inför den tuffa men spännande tonårstiden. Att stärka befintliga nätverk och lägga grunden för nya är därför så en av Fritsla föräldraprogramms viktigaste målsättningar.

## RESULTAT II: FÖRÄLDRAR OM FRITSLA FÖRÄLDRAPROGRAM

*”Om jag fick något särskilt med mig från träffen? Ja, att man nog är en ganska vanlig förälder ändå. Man är ju alltid lite orolig huruvida man gör rätt eller så, men nu vet man att vi som föräldrar är ganska lika i hur vi hanterar saker.”*

Citatet ovan är hämtat från intervjun med en förälder som deltagit i träffen i årskurs 7 och illustrerar flera av de teman som återkommit i de tjugo intervjuerna. Föräldern ovan hade haft funderingar kring detta att vara tonårsförälder, ibland varit osäker på hur man ska bemöta tonåringens argument att ”alla andra får” och fann stöd i att tala med andra föräldrar i samma situation. Dessutom, sade samma person, är det lättare efter träffen att kontakta andra föräldrar om det skulle behövas.

Sammanfattade under korta rubriker och levandegjorda genom citat följer här nedan de teman som framkom i intervjuer med föräldrar som deltagit i Fritsla föräldraprogram. Den berättelse de utgör är en ganska typisk skildring av hur de ser på de träffarna, oavsett om de deltagit i årskurs 7, åtta eller vid båda tillfällen.

### *Alla nöjda, många mycket nöjda*

Alla de föräldrar som deltagit i föräldraprogrammet sade sig vara nöjda. Tretton personer beskrev programmet som ”bra”, ”intressant” och/eller ”givande”. Av dessa

hade nio föräldrar deltagit i årskurs 7, två i årskurs 8 och två vid båda tillfällena. Sex personer beskrev träffarna som ”väldigt bra”, ”fantastiskt bra” eller ”jättebra”. Av dessa hade fyra föräldrar deltagit både i årskurs 7 och årskurs 8, medan två föräldrar endast hade deltagit i årskurs 8. Två personer beskrev träffarna som ”okej”. Den ena av dessa hade deltagit både i årskurs 7 och årskurs 8 och den andre endast i årskurs 8.

Fjorton av de intervjuade föräldrarna lyfte fram möjligheten att tala med andra föräldrar om viktiga och angelägna frågor som det viktigaste. Sju föräldrar framhävde kombinationen av gruppdiskussioner/övningar och information som bra. Ingen förälder valde att tala enbart om informationen som svar på frågan om vad han eller hon tyckt var bra med träffarna.

### *Ett öppet samtal om viktiga frågor*

Flera av de intervjuade föräldrarna berättar, ibland med viss förvåning, om att samtalen på träffarna blivit mycket öppna trots att det många gånger varit första gången man mötts. Någon tror att just detta att inte känna varandra kan ha bidragit till det öppna klimatet men fler är de föräldrar som betonar vikten av att diskussioner och samtal präglades av nyfikenhet och en vilja att lyssna till andras syn- och ståndpunkter, även om dessa inte nödvändigtvis stämde överens med de egna. Ett antal föräldrar påpekar uttryckligen att det inte finns några andra sammanhang där föräldrar träffas för att diskutera viktiga frågor som alkohol, droger och regler för tonårsbarnen.

### *Att inse att man är tonårsförälder*

Många av de föräldrar som inte tidigare haft tonårsbarn beskriver hur träffarna fått dem att, ibland ganska plötsligt, inse att deras barn blivit äldre och att nya utmaningar snart kanske väntar. Som en förälder uttryckte det:

*”Vi hade inte ställt in oss på att vara tonårsföräldrar, att barnen redan blivit så stora.”*

Föräldrarna beskriver hur insikten om att barnen börjar bli stora fått dem att tänka till och fundera. För en del har det varit svårt att förlika sig med tanken om att alkohol och droger skulle kunna bli ett ämne i förhållandet till tonåringen.

*”Jag blev nog litet chockad först, men det var bra. Det är ju lätt att vaggas in i en tro att det här händer aldrig mig.”*

Gemensamt för de föräldrar som börjat tänka på att tonåren närmar sig under eller efter träffen, och de föräldrar som kommit till träffarna med samma funderingar, är en uppfattning om att sjuan är ett lämpligt tillfälle att träffas som föräldrar och diskutera.

*”Jag tror att sjuan är en bra tidpunkt att hålla de här träffarna. Det är ju så mycket som ändras när barnen börjar högstadiet.”*

### *När man har äldre barn*

En ganska stor del av de intervjuade föräldrarna har haft tonårsbarn sedan tidigare. För många av dem innebär träffarna, som en förälder uttryckte det ”inte så mycket som var nytt”, men sågs ändå som både spännande och givande. Det var möjligheten att träffa andra föräldrar, att jämföra erfarenheter och tankar som var viktigt, inte att det man talade om var nytt. Samtidigt är dessa föräldrar övertygade om att träffarna är än viktigare för dem som ser sitt äldsta barn träda in i tonåren. En förälder formulerar det så här:

*”Det är jättebra att träffarna finns, särskilt om det är första gången. Då har man massor av frågor och det är jättebra att man kan få vägledning på sådana här träffar.”*

Föräldrar med äldre barn omnämns också som en resurs av några av de nyblivna föräldrarna. De förutsätts ha erfarenheter och kunskap och då de har delat med sig av dessa har det tagits emot positivt.

### *Samma funderingar, samma problem*

Oavsett om det var första gången som tonårsförälder eller inte så beskriver de intervjuade föräldrarna att man på träffarna känt att man varit i samma situation. Man har inte vetat riktigt vad (den här) tonårstiden skulle komma att medföra och det fanns en trygghet i att närma sig bekymmersamma frågor som alkohol och droger med gruppen som stöd. Detta gällde även om man inte tänkte sig att de frågor som togs upp skulle bli ett bekymmer där hemma och även om man inte alltid tänkte likadant. En mamma, för vilken situationerna som diskuterades var främmande och osannolika, beskrev det så här:

*”Jag fick en förståelse för andra föräldrar och en känsla av gemenskap. Att vi föräldrar ändå tänker rätt så lika.”*

### *Tänker vi lika?*

Som vi sett beskriver de intervjuade föräldrarna samtalen vid träffarna som öppna och angelägna. Man uppfattar att man befinner sig i samma situation och tycker att det är intressant att höra hur andra föräldrar ser på frågor kring alkohol, tider, pengar och liknande. Andras synpunkter kan erbjuda perspektiv som man själv inte haft. Som en förälder uttrycker det:

*”Vissa föräldrar kunde vända och vrida på en del frågor och plocka fram infallsvinklar som jag inte hade.”*

I diskussionerna framkom också att man hade olika uppfattning i vissa frågor. Vissa föräldrar säger sig ha blivit förvånade över hur andra tänkte, samtidigt som man tycker att det är värdefullt att känna till:

*”Man har ju hört om andra föräldrar med en helt annan syn på det här med att bjuda på alkohol. Allt det här påverkar ju en genom barnens vänner.”*



*Föräldrar har ju olika syn på de här sakerna och jag tycker att det är bra att det kommer fram.”*

Till viss del erbjöd alltså träffarna en möjlighet för föräldrarna att få koll på varandra och på varandras åsikter i frågor som alkoholanvändning, och på så sätt bilda sig en uppfattning om vilka man delar åsikter med och vilka man inte gör det. Trots att sådana olikheter i uppfattningar nämns framstår emellertid upplevelsen av likhet som mer viktigare och mer framträdande. Man både hoppas och tror att det finns en delad värdegrund:

*”Vissa saker höll man ju inte med om, men jag tror att vi ofta bara drog olika slutsatser utifrån att vi uppfattat frågorna olika. I grund och botten tror jag att vi har samma värderingar.”*

### *Att ta ställning*

På samma gång som föräldraträffarna alltså avslöjade skillnader i perspektiv och synsätt mellan deltagarna, så fick de dem ofta att uppleva att de på något plan tycker ganska lika. I de öppna diskussionerna kring övningarnas dilemman, där man tydligt uppfattade att det inte fanns något svar som var vare sig rätt eller fel, resonerade man kring flera möjliga alternativ. Att ta ställning var inte alltid så lätt.

*”[Det var] förvirrande att tänka kring rätt och fel på det här sättet. Jag har varit tvärsäker på vad jag tänkt och tyckt men jag förstod att det fanns flera andra sätt också.”*

För flera av föräldrarna var de frågor som togs upp i övningarna nya. Man hade inte tänkt att sådana situationer som presenterades i dilemmana skulle kunna uppstå, och insåg att man behövde tänka igenom och ta ställning till dem.

*”Man blev medveten om att de här är saker man måste ta ställning till aktivt, som man tidigare inte behövt tänka på. Och det var bra att man som föräldrar fick se att ’Hoppsan, här har vi inte pratat ihop oss!’.”*

Flera av föräldrarna beskriver att övningarna tvingade dem att fundera över vad de egentligen tyckte, något som de tyckte var bra även om det kunde vara svårt:

*”Jag tyckte om att man var tvungen att ta ställning till frågor även om det var svårt. Det blev så konkret vad man tyckte när man tvingades välja. Man tvingades tänka till vad man egentligen tyckte.”*

Att förhålla sig till andra sätt att se på saker ledde ibland till att man omvärderade sina egna synsätt och fick en annan ståndpunkt. Det beskriver denna förälder:

*”Jag tror att det man tog med sig hem var hur viktigt det är man inte ger barnen något att dricka i hemmet, att man inte tillhandahåller något. Det blev liksom tydligare, svart på vitt.”*

### *Bekräftad i att man gör rätt*

Många av de intervjuade säger att de från träffarna fått med sig en bekräftelse på att de nog är ”ganska vanliga föräldrar ändå” och att deras sätt att hantera sina tonåringar är rimliga. De upplever att träffarna gav en möjlighet att jämföra med andra och på så sätt ”pejla var man själv står”. För de flesta innebar detta en bekräftelse på att man ligger ”rätt” till:

*”Alla försöker väl gå någon slags medelväg. Då känns det ju bra att få reda på att man är okej, lite som de flesta.”*

Flera av de intervjuade uttrycker också en lättnad över att deras omsorger om sina ungdomar inte är överdrivna jämfört med andra föräldrar. De känner sig bekräftade på att de får lov att lägga sig i sina ungdomars liv, och att detta betyder att de bryr sig:

*”Jag tycker att man fick med sig det att man inte är löjlig när man försöker ha koll.”*

### *Alla får... inte alls*

*”Det var verkligen intressant att höra om andras regler och inte bara barnens version: ’alla andra får’.”*

Många intervjuade föräldrarna menar också att en konsekvens av att kunna jämföra sig med andra föräldrar, så som de gjort under träffen, är att de kunnat ”stärka sina argument” i förhållande till sina tonåringar, att deras föräldraauktoritet på detta sätt stärkts av att ha diskuterat med andra föräldrar:

*”Jag känner nog att jag har mer i ryggen när jag sätter regler. Det ger en styrka att veta hur andra föräldrar gör och jag tror att barnen också får lättare att acceptera det.”*

Genom att man vet vilka regler som gäller för andra ungdomar så känner sig föräldrarna tryggare när de ska sätta regler för sina egna barn. De tycker att det i samtal med ungdomarna är hjälpsamt att kunna hänvisa till andra föräldrars regler och till en slags gemensam värdegrund, vilket gör att de står mer som en ”enad front”. De tror också att ungdomarna påverkas av att de vet att vuxna har koll och att detta underlättar för dem att ta till sig de vuxnas regler.

*”Att man någon gång sagt, nämnt att det här har man diskuterat med andra föräldrar och att man vet hur andra gör. Då lyssnar barnen kanske litet mer.”*

Ett fåtal föräldrar säger uttryckligen att det är viktigt av hänsyn till ungdomarna att man som förälder har regler som liknar andras, så att deras barn inte utmärker sig.

## *Råg i ryggen*

*”Jag gick ifrån träffen lite stärkt som förälder, kände att det är ens rätt att säga nej. Nu vet man att man gör rätt, det är ju för barnets bästa. Det stärker en att man har det med sig.”*

Något som är vanligt återkommande i intervjuerna med föräldrarna är att de säger att de känner sig stärkta som föräldrar, att de fått ”lite extra råg i ryggen” som en mamma uttrycker det. De känner sig bekräftade på att det de gör är rätt och de vet bättre hur de regler de satt förhåller sig till andras, vilket underlättar i rollen som föräldraauktoritet.

*”Det är lättare nu när man vet hur andra föräldrar tänker att få motiv att säga ’Nej, det är inte okej’. Man är liksom stärkt och kan säga ’Det där är inte tillåtet och det kan ja inte sanktionera.’”*

För en del har träffarna lett till att man vågar sätta gränser på ett nytt sätt.

*”Det pratas ju mycket om att ha regler och det är inte min starka sida. Då har den här träffen ändå påverkat mig till det bättre. Man känner att man får lov att lägga sig i och sätta regler, att det faktiskt betyder att man bryr sig.”*

## *Att vara förberedd*

Som nämnts tidigare var det flera föräldrar som reagerade ganska starkt på insikten om att de blivit tonårsföräldrar. De frågor som togs upp vid träffarna tillsammans med informationen om alkohol och drogers lättillgänglighet gjorde att vissa föräldrar kände sig skakade, medan de flesta, som de uttrycker det, fick en tankeställare och tvingades ta ställning till frågor de inte tidigare tänkt på. Gemensamt för alla var att de tyckte att det var bra att få möjlighet att tala igenom de här frågorna innan de blivit aktuella:

*”Man kanske är lite förberedd på saker som kan komma att hända. Man vet någonstans att det kan bli så.”*

Ingen av de intervjuade föräldrarna sade sig haft situationer i hemmet liknande de som togs upp vid träffarna. Tvärtom framhöll en stor del av de intervjuade att de egna barnen varit, och fortsätter vara, skötsamma. Icke desto mindre sätter man värde på den förberedelse som man uppfattar att träffarna varit. För några föräldrar har träffarna hjälpt till att sprida ljus över och skapa förståelse inte bara för de utmaningar som tonårsföräldern står inför, utan även den stora omställningen för barnen:

*”Det vi pratade om på träffen är ju det han går igenom nu. Jag känner igen saker och tänker att han är ju en helt vanlig tonåring.”*

Träffarnas förberedande karaktär var mindre framträdande för de föräldrar som haft tonårsbarn sedan tidigare. Där var det i stället kontakten med de andra föräldrarna som lyftes fram som givande.

## *Koll på läget*

Ett återkommande tema i intervjuerna var att ha ”koll”. Med detta avsåg de flesta en egenskap hos föräldrar som deltagit i träffarna – att de hade talat igenom och var uppmärksamma på frågor kring alkohol och att man visste hur regler såg ut i andra hem. Denna slags ”koll” skapade trygghet. En förälder uttryckte sig så här:

*”Min dotter var hemma hos någon som också gått på träffarna och då vet jag att jag tänkte ’De föräldrarna sade väldigt förnuftiga grejer’. Och då litar jag på deras barn med. Jag visste att föräldrarna hade koll.”*

Att ha koll framstod ibland också som en följd av tillräcklig och god information, kring alkohol och droger, men också kring vanor hos kommunens ungdomar och tecken att vara vaksam på i förhållande till ungdomarna. De föräldrar som talade om denna form av ”koll” tyckte att träffarna varit bra men hade gärna sett mer information, gärna från de ledare som höll i träffarna. Dessa bedömdes ha en speciell kompetens på området på grund av deras nära arbete med ungdomar, på grund av deras utbildning och erfarenhet. Ett fåtal föräldrar beskrev ledarna som en slags experter, vars kunskaper man gärna tagit del av i högre utsträckning.

*”Man har ju så många frågor som tonårsförälder men när man gick därifrån så tänkte man ’Vad var det egentligen som sades?’. Det var ju bara vi föräldrar som pratade. Det hade varit bra med fler konkreta tips och råd.”*

## *Man har ju i alla fall träffats*

*”Man har träffat andra föräldrar och då känns det inte pinsamt att ringa till dem om det skulle vara något. Jag är inte rädd att ringa och det finns en stor trygghet i det.”*

Något som många föräldrar nämner som positivt med träffarna är att de lett till att de träffat en del av de andra föräldrarna i klassen, vilket man ibland inte har gjort tidigare. En mamma säger att hon inte tycker att det är samma kontakt mellan föräldrarna på högstadiet som det var på mellanstadiet, och att det därför är bra att man på träffarna fick se vilka de andra var. Några föräldrar säger att just detta att man i alla fall har träffats gör att skulle vara enklare att ta kontakt om det skulle behövas:

*”Jag skulle mycket väl kunna tänka mig att ringa till någon förälder och stämma av så att man uppfattat saker på samma sätt eller att man gjort på samma sätt. Även om man inte kommer ihåg namnet så har man ju sett varandra, träffat varandra och känt av stämningen i klassen.”*

Några föräldrar berättar också att man på träffarna skapat telefon och mail-listor, för att det ska vara lätt att få tag på varandra. Samtidigt så poängterar några av de intervjuade att det redan innan träffarna funnits ett gott nätverk mellan föräldrarna i klassen och att de...

*”...redan har god kontakt sedan tidigare, och har pratat ihop oss och är en samspelt grupp med samma värderingar”.*

Andra föräldrar, som också uppfattat att det funnits befintliga nätverk i klasserna, säger att det inte varit så lätt att komma in i dessa om man exempelvis kommit ny till en klass, flyttat eller aldrig tidigare träffat de andra föräldrarna. Man önskar därför att man skulle ha lagt mer tid till presentationen av varandra.

### *De som inte kom...*

En mycket vanlig kommentar hos de intervjuade är att man önskar att fler skulle ha deltagit i träffarna. Man tycker att det som träffarna handlar om är viktigt och att det därför är angeläget att man når ut till så många som möjligt. Vissa har själva försökt värva föräldrar till träffarna, andra har förslag om hur man går ut med informationen om träffarna, exempelvis att man ska ha bättre framförhållning och inte gå via ungdomarna, eller att man skulle kunna annonsera i lokalpressen.

Några av de intervjuade menar att de föräldrar som kommer till träffarna är de som är engagerade, och att föräldrar som verkligen skulle behöva komma inte gör det.

### *Önskan om fler och längre träffar*

Bland de förslag och önskemål om träffarna som de intervjuade lämnar så handlar de flesta om att man önskar fler träffar, eller längre. Ett exempel på det senare är en mamma som tycker att man borde ha tid att även ta upp även mindre allvarliga problem på träffarnas värderingsövningar, saker som kanske är lättare för fler att relatera till.

Flera föräldrar säger att de önskar att det var en träff även i årskurs 9, ett fåtal önskar sig träffar även i gymnasiet, andra tycker man borde börja tidigare och ha träffar hela grundskolan. Det uttrycks även ett önskemål om en slags föräldrautbildning, med mer konkreta råd och tips.

På det hela taget tycker man att träffarna känns angelägna och att det är viktigt att de finns. En mamma gör en jämförelse med när hon först fick barn och kunde vända sig till BVC med sina frågor, och säger att hon på sätt och vis kände sig som ”en ny mamma nu när man fick en tonåring” och att det därför varit jättebra att de här träffarna finns och att det varit skönt att ha det med sig.

## DISKUSSION

Syftet med denna utvärdering var att svara på tre frågor rörande Fritsla föräldraprogram:

- 1) Vad i träffarna har föräldrarna uppskattat?
- 2) Har träffarna påverkat dem i rollen som tonårsförälder och i så fall hur?
- 3) Hur väl stämmer föräldrarnas upplevelser av träffarna överens med den bild av programmet som presenteras i informationsblad, i manualer och av dem som arbetar med det?

## *Metoden*

För att svara på dessa frågor genomfördes telefonintervjuer med tjugoen föräldrar som deltagit vid ett eller flera av programmets träffar. Att kontakta och intervjua föräldrarna över telefon gav en god möjlighet att på relativt kort sikt nå ett stort antal personer i målgruppen samt flexibilitet beträffande tider för intervjuerna. Samtidigt hade metoden sina klara begränsningar. Beträffande valet att göra intervjuer kan följande invändningar resas: 1) En längre tid (ett till ett och ett halvt år) hade i de flesta fall förflutit från det eller de tillfällen då föräldrarna hade deltagit i träffar till det att de kontaktades och ombads uttala sig om dessa. Detta innebar med största sannolikhet att en mängd åsikter, tankar och upplevelser från träffarna fallit i glömska. En initial målsättning hos författarna till denna rapport var att anordna fokusgrupper för föräldrar som deltagit i programmet för att på så sätt skapa bättre förutsättningar för dem att tillsammans återkalla och minnas träffarna. Det visade sig emellertid vara svårt att hitta föräldrar som var villiga att delta i fokusgrupper, varför idén övergavs. 2) En intervju ger inga möjligheter att på ett objektivt sätt svara på den andra av ovan formulerade frågor, alltså huruvida träffarna påverkat föräldrar i rollen som tonårsförälder. De intervjuades svar på denna fråga måste betraktas som en beskrivning av deras upplevelse av en sådan förändring, inte som ett mått på faktiska förändringar.

Att kontakta och intervjua föräldrar över telefon innebar två huvudsakliga begränsningar: 1) Intervjuerna skedde inte på i förväg uppbokade tider och föräldrarna kontaktades allt som oftast i hemmet. Det är rimligt att anta att hushållssysslor, en önskan om tid att koppla av eller andra faktorer inverkade negativt både på samtalens längd och utförlighet, även i de fall då föräldrar uppgav att de inte var upptagna. 2) Att intervjuerna hölls över telefon kan tänkas ha hämmat de intervjuade föräldrarnas beredvillighet att öppna sig och tala fritt om sina upplevelser. De intervjuades inte bara av en främmande person, utan dessutom en de inte kunde se.

Trots dessa begränsningar i undersökningens tillvägagångssätt tycker vi, författarna till denna artikel, att vi kan svara på de frågor vi ställt angående Fritsla föräldraprogram.

## *Vad föräldrarna uppskattat och hur de påverkats*

Vår första fråga avsåg vad i programmets träffar det var som föräldrar uppskattade. Som resultaten ovan visar var de intervjuade föräldrarna positiva till programmets upplägg och olika moment. De delar av träffarna då man som förälder var delaktig och aktiv, inledande presentationer, övningar och gruppdiskussioner, lyftes särskilt fram, även av de föräldrar som också uppskattat inslag av information och föreläsning från ledarnas sida. Föräldrarna tyckte att de ämnen som togs upp var angelägna, att man fick bättre kunskap om alkohol, droger och lämpliga förhållningssätt att som tonårsförälder hantera dessa ämnen om de skulle bli aktuella i relationen till de egna barnen. De tyckte också att föräldragruppen var ett bra forum att nalkas frågorna.

Vår andra fråga handlade om huruvida föräldrarna påverkats i rollen som tonårsförälder av att delta i träffarna. Resultaten från intervjuerna visar att många ansåg att så var fallet. En liten grupp föräldrar presenterar konkreta förändringar – ett antal föräldrar säger att de talat med barnen vid flera tillfällen om de frågor som togs upp vid träffarna, ett antal säger att de ändrat värderingar och ståndpunkter eller förhållningssätt mot de egna barnen (blivit lite strängare eller lite mindre sträng), ett antal säger att de efter träffarna kontaktat andra föräldrar i högre utsträckning för att diskutera frågor

kring regler för ungdomarna – medan den stora merparten föräldrar talar mer om förändringar i upplevelsen av sin föräldraroll. De känner sig stärkta, bekräftade i att de kan och gör rätt i förhållande till barnen, och förberedda på utmaningar som kan komma. De vet att många andra tonårsföräldrar tycker, tänker och agerar på ett sätt som liknar deras eget.

### *Målsättningen för Fritsla föräldraprogram i ljuset av föräldrarnas berättelser*

Vår tredje fråga var hur väl föräldrarnas upplevelse stämde överens med bilden av programmet som gavs av dess manual, upphovsman och ledare. I stort sett så är svaret på denna fråga att dessa stämde väl överens. I det följande diskuteras hur de intervjuade föräldrarnas berättelse förhåller sig till programmets olika målsättningar. Dessa är i huvudsak:

- 1) Att föräldrarna ska förberedas inför tonårstiden genom att ta ställning till frågor och situationer som kan uppkomma och få fler redskap att hantera dem*

Fritsla föräldraprogram utgår ifrån att de inbjudna föräldrarna står inför en ny tid i deras och deras barns liv, och att denna medför nya frågor och utmaningar. Att förmedla detta är en del av programmets målsättning. Genom att presentera möjliga scenarier kring svåra situationer och låta föräldrarna diskutera dessa vill man hjälpa dem att ta ställning innan situationerna uppstår i vardagen. Utöver att hjälpa föräldrar formulera sin egen ståndpunkt syftar gruppdiskussioner och övningar även till att föräldrarna ska få möjlighet att lära av varandra och på så sätt rustas inför den kommande tonårstiden. En målsättning för programmet är också att föräldrarna efter att ha förberett sig ska känna tillförsikt inför tonårstiden, inte skrämmas av den, utan se fram emot den trots dess utmaningar.

Flera av de föräldrar som inte tidigare haft barn i tonåren beskriver att träffarna innebar att de plötsligt insåg att barnen blivit stora och att frågor om tobak och alkohol var något som de skulle behöva ta ställning till. Föräldrarna säger att de blev tvungna att tänka igenom situationer som kan uppstå och ta ställning till vad de egentligen tyckte, vilket gjorde att de efter träffarna kände sig mer förberedda. Vissa beskriver också att de fick större förståelse för sina tonåringar.

Ett fåtal föräldrar berättade att de känt sig skakade och överraskade under träffarna. Frågorna som tagits upp uppfattades som nya och i synnerhet kom informationen om alkohol och drogers lättillgänglighet som en chock. De tycker dock att det var bra och nyttigt att, som flera uttrycker det, få upp ögonen.

Sammanfattningsvis stämmer föräldrarnas upplevelse av träffarna på denna punkt väl överens med målsättningarna i Fritsla föräldraprogram. De känner sig förberedda och säger sig fått nya perspektiv på sätt att agera som tonårsförälder.

- 2) Att ta fram föräldrarnas egna resurser och ge dem bekräftelse på att de kan och gör rätt*

Fritsla föräldraprogram syftar till att stödja tonårsföräldrar inte genom att lära dem ett antal färdigheter eller undervisa dem om det rätta sättet att hantera svåra situationer, utan genom att mobilisera deras egna förmågor och kunskaper. Föräldrarna betraktas som experter på sina egna barn som agerar utifrån vad de tror är bäst för dem. Inför

svåra utmaningar vill man att föräldrarna ska kunna samråda och lära av varandra snarare än att direkt uppsöka en auktoritet. Att förmedla denna syn till föräldragruppen är ett led i strävan efter att skapa trygghet och självtillit hos föräldrarna. Att låta dem utbyta synsätt och erfarenheter i gruppsamtal är ett annat. Man tänker sig också att upplevelsen av att tillsammans med andra tonårsföräldrar resonera kring förhållningssätt, regler och värderingar leder till en bekräftelse av att de själva kan hitta lösningar på problem och tillsammans kan ta ställning för dessa lösningar.

Merparten av de intervjuade föräldrarna förmedlar en bild snarlik den önskade. Föräldrar känner sig ha fått belägg för, av andra föräldrar och av träffarnas ledare, att man har rätt att lägga sig i, ha synpunkter och stå för regler i förhållande till ungdomarna, att de har stöd hos andra föräldrar och att deras eventuella osäkerhet och oro är alldeles normal. Många uttrycker att de har fått nyttiga och intressanta perspektiv från andra föräldrar, samtidigt som man säger sig ha fått bekräftat att det egna förhållningssättet är bra och riktigt. Sammantaget kan sägas att de intervjuade föräldrarnas upplevelser på denna punkt är i god överensstämmelse med Fritsla föräldraprogramts målsättning.

En punkt för diskussion bör dock framhållas. Emedan föräldrarna i Fritsla föräldraprogram betraktas som experter på sina barn, uttrycker en del föräldrar tydliga önskemål om konkreta råd och vägledning från ledarnas sida. Som en följd av sin nära kontakt med kommunens ungdomar, av sitt arbete och sin erfarenhet, beskrivs de som särskilt kunniga när de gäller att hantera tonåringar, som experter.

### *3) Att stärka föräldrarna genom att lyfta fram den gemensamma värdegrunden*

Att tonårsföräldrarna som grupp står inför likartade utmaningar och därtill har liknande uppfattningar om hur man bör hantera dessa är en utgångspunkt i Fritsla föräldraprogram. En del av målsättningen med träffarnas upplägg är att lyfta upp den gemensamma värdegrunden till ytan och åskådliggöra den i diskussioner. Gemensamma hållningar skall sedan fungera som ett stöd för föräldrarna om de skulle möta situationer liknande dem som togs upp till diskussion vid träffarna.

Ett antal av de intervjuade föräldrarna beskriver hur de i konkreta situationer inför tonårsbarnen hänvisat till gemensamma regler i föräldragruppen, eller berättat för barnen att man diskuterat den aktuella frågan med andra föräldrar. Fler är de föräldrar som säger att de skulle kunna göra det, och att hänvisningen till de gemensamma reglerna dessutom troligtvis skulle underlätta för barnen att ta till sig en regel eller ett nej. Att föräldrarna tar barnens perspektiv är också tydligt då några av dem beskriver hur de använt föräldramajoritetens värderingar och regler som vägledning i de egna besluten, så att de egna barnen får ”sjsyssta” regler i enlighet med deras kamraters.

Även om de allra flesta föräldrar nämner kännedomen om andra föräldrars normer och värderingar som en tillgång så är det inte helt säkert att man uppfattat det som att värdegrunden i föräldragruppen i sin helhet är delad och gemensam. Flera föräldrar säger i intervjuerna att de insett att man faktiskt tänker olika som föräldrar och att detta var bra att veta. Sammanfattningsvis beskriver föräldrarna alltså att man många gånger upplevt sig ha liknande värderingar, ibland olika, men att man i båda fallen känner sig stärkt av att gemensamt ha dryftat dessa.



4) *Att stödja och stärka nätverket mellan föräldrarna och göra det lättare för dem att ta kontakt med varandra*

En viktig målsättning med programmet är att stärka banden i föräldragruppen. I enlighet med detta syfte så säger många föräldrar att de tycker att det är bra att de har träffat och fått ansikten på de andra föräldrarna i klassen, och flera säger också att det gör det lättare för dem att ta kontakt med varandra om det skulle behövas. Några ger också konkreta exempel på att så har skett.

Det framkommer också att det i vissa klasser redan finns nätverk etablerade sedan tidigare. Detta verkar emellertid inte helt oproblematiskt då vissa av de intervjuade säger att de känt att detta gjort det svårare för dem att bli en del av gemenskapen. Även om detta inte är den dominerande berättelsen i intervjuerna så är det ändå värt att beakta denna aspekt av ett sammansvetsat nätverk med en upplevd gemensam värdegrund, att vissa kan hamna utanför och ha svårt att finna en väg in i gemenskapen. Sammantaget är dock bilden föräldrarna ger av träffarna på denna punkt i linje med programmets målsättning.

5) *Att man ska lära genom gemensamt deltagande och diskussion snarare än information*

Upplägget vid träffarna i Fritsla föräldraprogram lägger, av skäl som beskrivits tidigare, tyngdpunkten vid moment där föräldrarna själva är aktiva. Inslag av information och föreläsningar har tonats ned. Alla intervjuade föräldrar uttrycker uppskattning för detta upplägg med mycket deltagande och diskussion. De tycker att det blev ett öppet samtal präglat av en vilja att lyssna till varandras synpunkter, även om man inte alltid tyckte likadant. Man upplever det också som positivt att man själv tvingades ta ställning till saker. Även de mer informationspräglade delarna beskrevs dock som värdefulla av många föräldrar, medan ett fåtal önskade mer detaljerad information.

6) *Att minska ungdomars drickande och skjuta upp alkoholdebuten*

Ambitionen med Fritsla föräldraprogram är i slutändan att minska ungdomars alkoholkonsumtion och skjuta upp deras alkoholdebut. Att svara på huruvida så skett faller utanför ramen för denna utvärdering. De genomförda intervjuerna ger emellertid gott stöd för att programmets målsättning att stödja och stärka tonårsföräldrar i sin föräldraroll uppnås på önskat sätt.

## REFERENSER

Blanck, P. (2009). *Fritsla föräldraprogram*. Hämtad oktober 2009 från <http://www.blanck.se/ff/program/index.html>.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.

## BILAGA 1: INTERVJUGUIDE

- 1) Vad tyckte du om träffarna?
- 2) Fick du med dig något speciellt från träffarna?
- 3) Har du haft nytta av träffarna?
- 4) Hur tycker du att det var att ta del av de andra föräldrarnas åsikter och tankar vid träffarna?
- 5) Har träffarna påverkat ditt förhållande till eller syn på de andra föräldrarna i klassen?
- 6) Har träffarna påverkat din syn på dig själv som tonårsförälder?
- 7) Har träffarna lett till några förändringar i ditt förhållande till ditt tonårsbarn?
- 8) Påverkade träffarna dina förväntningar inför ditt barns tonårstid?