

Barnefamilier som strever – en bekymringsmelding



Svein Mossige

Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

Odd Arne Tjersland

Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

o.a.tjersland@psykologi.uio.no

Gjennom 50 år i klinisk praksis ser Mossige og Tjersland urovekkende endringer i hva familier søker hjelp for.

Vi har veiledet kollegaer, i grunn- og videreutdanning, de fleste med virke i barne- og ungdomspsykiatri, familievern og barnevern. Vi og våre kollegaer møter flere barnefamilier som strever. Samtidig synes mange å ikke få den hjelpen de trenger, til tross for en betydelig økning av ansatte. Her skal vi kort beskrive noe av strevet, samt peke på noen kulturelle føringer som trolig kan bidra til dette, både i foreldres samhandling med barn og for fagfolk som skal hjelpe dem.

Barn som strever – omfang og ytringsmåter

Flere omfangsstudier fra vestlige land viser en økende forekomst av psykiske plager blant barn og unge (FHI, 2025; Bakken, 2024; Haidt, 2024). Tendensen kommer frem både i selvrapporteringsstudier og i andelen psykiske lidelser registrert innenfor psykisk helsevern. Tallmaterialene underbygger beskrivelser psykologer ofte får fra foreldre, hjelpepersonell, barnehageansatte og lærere. Sammenlignet med saker vi fulgte på 1970–1990-tallet, møter vi i dag et spekter av større avvik enn tidligere. Ofte er henvisningene knyttet til helt vanlige hendelser i hverdagen: små barn som er svært urolige, ukonsentrerte, ustyrlige – under måltider, ved leggetid, når de skal stå opp, når de skal i barnehagen eller på skolen. Større barn som strever med å regulere seg selv på områder som inntak av mat, bruk av spill og håndtering av sosiale medier. Vi møter også flere barn enn før som har isolert seg og/eller droppet helt ut av skolen. Stort skolefravær skjer også i langt yngre alder, både i Norge og våre naboland (Bergene et al., 2023). Flere barn og unge ter seg på måter som forstyrrer undervisningen. De kan reagere på forsøk på regulering med sinne og fysiske utfall, ikke bare rettet mot elever, men også mot lærere (Utdanningsforbundet, 2023). Fra våre naboland kommer liknende rapporter (Kjeldahl, & Christiansen, 2020).

Foreldre og andre voksne som strever

Et påfallende trekk ved beskrivelsene er hvor usikre og nølende mange av foreldrene kjenner seg i møte med uro og engstelse hos sine barn. Like fra barna var ganske små, har det utviklet seg til en dragkamp om beslutninger. I frykt for ytterligere tilspissing vegrer foreldrene seg for å gripe inn. Bekymringsfullt er det også at erfarne ansatte i barnehagene rapporterer om tilsvarende mønster, blant annet når foreldre bringer og henter. Barn protesterer, foreldre blir stående tafatte og ansatte må overta. Mønsteret vedvarer og dreier seg ikke kun om et overgangsfenomen i en ny situasjon for barnet (Salvesen, 2024).

Kan dette være et tegn på at flere voksne i dag kjenner seg mer utrygge i sin rolle som voksne veiledere og mentorer for barn? Hvordan kan det i så fall forklares? Vi mener å se flere mulige kulturelle føringer for en slik utvikling.



Familienormer i endring

Dagens voksne i Norge har vært vitne til en betydelig kulturendring når det gjelder holdninger til barn. Tidligere var det forventet at barn underordnet seg voksne. I dag blir barn betraktet som selvstendige og likeverdige aktører som har en lovfestet rett til å bli hørt (Barneloven, §31, §33). Implisitte forskjeller i myndighet til å treffe beslutninger er blitt mer utydelige, påvirket av idealet om det Foros og Vetlesen (2012) omtaler som det flytende moderne, med vektlegging av toleranse for individuell frihet – også for barn.

Sammenholdt med familieformer tilbake til 1950-årene og tidligere har avstanden mellom voksnes og barns verden blitt stadig mindre. Riktignok deltok barn ofte i arbeid, både hjemme og ute, blant annet på grunn av trang økonomi. Likevel hadde barn flere soner der de helt og holdent styrte seg selv. For det meste tok de initiativet til egne aktiviteter selv, særlig i lek som var knyttet til konkurranse og kappestrid. Og ofte hadde de ikke noe mål med dette utover leken selv. I dag foregår barns aktiviteter i større grad i nærvær av voksne. Foreldre initierer, organiserer, kjører og leder. Ambisjonene om å bli god i det barna holder på med, er langt mer fremtredende både blant foreldre og barna selv. Barnas deltakelse reguleres av tiltak som fotballakademier og nivådeling ut fra voksnes vurdering av barnas ferdigheter. Foreldres involvering handler for øvrig ikke bare om prestasjoner. De deltar også hyppig i styring av barnas sosiale samhandlinger, ikke bare rundt regelstyrte aktiviteter som idrett og musikkorps, men også som ledere av f.eks. vennegrupper knyttet til skolen.

Et annet aspekt ved endrede livsformer er nye bostedsmønstre. Færre barnefamilier bosetter seg i nærheten av sin opprinnelsesfamilie. Barn og foreldres liv foregår ofte i små kjernefamilier omgitt av andre tilsvarende familier. På ett vis er vi mer lukket inne i vår egen lille kjernefamilie etter hektiske dager med arbeid, barnehage og skole og med større avstand til andre som kan være modeller i håndtering av barn. Ansvar et hviler i dag langt mer på foreldrene alene. Også dette kan bidra til at relasjonen mellom foreldre og barn blir ekstra tette.

Vi mener at det er grunn til å spørre hva den økte vokseninvolveringen gjør med barns kompetanse i samhandling med andre utenfor familien. Utvilsomt er det mange gode sider med nærhet voksne og barn imellom, men lærer noen barn å forvente at foreldre ordner opp i det meste? Blir de så tett ivaretatt at de ikke får trening i selv å møte motbakker i livet? Blir de mindre observante til det som finner sted i sosial samhandling med andre barn, og mer usikre på hvordan de skal forholde seg til det som skjer? Er vi med på å skape betingelser for flere sårbare og skjøre barn blant dem som vokser opp i dag? Etter hvert er det flere kollegaer i fagfeltet som har reist slike spørsmål, f.eks. Haidt (2024) og Warholm (2023).

Disse spørsmålene peker på utfordringer som kan være nyttige å ha med seg i samarbeidet med barnefamilier. Også andre kulturelle føringer hører med i dette sammensatte bildet. Her adresserer vi noen av dem under følgende overskrifter: Hva formidler vi som gode foreldreidealer? Hvordan forholder vi oss til påvirkningen av digitale medier? Hva gjør diagnosekulturen i behandlingsapparatet med behandlingshjelpen?

Hva formidler vi som gode foreldreidealer?



I Angsten for oppdragelse spør Foros og Vetlesen (2012) om vi i iveren etter å kvitte oss med en autoritær og undertrykkende håndtering av barn og ungdom avstår fra å dele den erfaringen som vi selv som voksne sitter inne med. Vi følger dem i at barn trenger voksne som er tydelige formidlere av både erfaringer, kunnskap og verdier, og at de selv forventer at vi kan ta på oss en slik rolle, både i hjem, barnehage og skole.

For dagens foreldre er det ikke gitt hvordan denne voksenrollen skal utøves. Med færre foreldremodeller nært tilgjengelig rundt seg søker de rådgivere. Sammenlignet med tidligere generasjoner har de et rikt tilfang av støtte i både bøker, diverse nettsider og podkaster – både i offentlig og privat regi – samt en mengde innspill i rådgiverspalter i pressen og på netttora. Mange foreldre synes slik å finne råd som gir dem mening og støtte i daglivet med barn, som f.eks. hos Montgomery og Sæther (2018) og Warholm (2023).

For foreldre som står i utfordrende situasjoner med barn, kan det være vanskelig å omsette det de har lest, i praksis. Råd kan fortolkes ulikt, det kan være usikkerhet knyttet til når og hva man gjør overfor hvilke barn, og rådene kan være myntet på en annen familiekultur enn ens egen. I tillegg kan tilfanget av rådgivere ha en paradoksalt effekt; i redsel for ikke å gjøre det rette slutter foreldre å stole på sine egne erfaringer og abdiserer fra voksenrollen.

Det er også grunn til å rette et kritisk blikk på noe av innholdet i de rådene som ofte går igjen. Uttrykt i litt ulik språkdrakt heter det ofte: «Lytt til barnet ditt, søk å forstå og validere barnets følelsesreaksjoner og ta det med på råd.» I seg selv allmenne råd som de fleste fagfolk vil kunne skrive under på. Her finner vi normativt betingede budskap om respekt, toleranse og tålmodighet. Uttrykt i setninger til barn som «Det er lov til å være sint og lei seg». Problemet er at rådene blir gitt løsrevet fra foreldrenes og barnets kontekst. Foreldre som opplever barnets sinne som ustyrlig, kan i møte med slike forslag kjenne seg rådvile: «Hvorfor skal jeg oppfordre barnet mitt til å vise mer av det jeg ikke mestrer å forholde meg til?»

Noen har også reist innvendinger mot den dominante plassen validering har fått i fagfeltet (Popovac, 2024). To mulige formuleringer etter et normbrudd kunne være «Jeg forstår at du ble sint» versus «Det er ikke greit å slå». Vi har merket oss at rådgiverne ofte velger å fremheve en validerende variant. Rådene inneholder sjeldnere noe om hvordan forholde seg til den uønskede atferden. Det er grunn til å spørre hvorfor man gjør det. Barn trenger veiledning fra voksne. Noen ganger må de stoppes, og fortrinnsvis på verbale måter. Likevel hender det at vi må ty til fysiske virkemidler, som å holde rundt, løfte og lede. Å unnlate å drøfte aktuelle muligheter for dette kan være til liten hjelp for foreldre som strever. Blant annet har vi merket oss at det synes å være legitimt å råde voksne til selv å ta seg en time-out når det koker, mens det sjelden omtales som et hjelpemiddel for barn å få seg en kort tenkepause et annet sted.

Her er det også nærliggende å trekke veksler på uttrykket repressiv toleranse. Begrepet knytter seg til filosofen Herbert Marcuse (1965) og innebærer en tilsynelatende aksept av et avvik, men uten at man tar det som ligger i avviket, på alvor. Begrepet ble opprinnelig brukt som en subtil form for politisk undertrykkelse av opposisjonelle meninger. Det er også relevant overfor foreldre som møter sine barn med tilsynelatende aksept og forståelse, men uten å ta deres handlinger og reaksjoner på alvor. I et eldre TV-intervju med regissøren Ingmar Bergman beskrev han foreldre som møter sine barn på denne måten: «De er som tykke skumgummivegger som små knyttnever hamrer inn i – uten å finne noen bunn.» For barnet kan foreldre som preges av dette, fremstå som svært utydelige verdiformidlere og mentorer, ja, i den grad at de nærmest fremstår som ikke å bry seg.

I rollen som hjelpere for dem som strever, er utfordringen å finne frem til handlemåter som synes å passe til akkurat dette barnet og akkurat disse foreldrene, og at tydelige og stoppende budskap er reaksjoner som barnet kjenner til, er forberedt på og kan forholde seg til.



Påvirkninger fra digitale medier

I løpet av de siste årene er det fra mange hold blitt advart mot uregulert tilgang for barn til digitale medier. Flere har pekt på mulige sammenhenger mellom dette og det økte strevet i barnefamilier (Haidt, 2024). En digital industri har blitt sluppet løs på barn og voksne, uten styring og med manglende oversikt over konsekvensene. Det tok ekstra fart en gang rundt 2007/2008, med tilgangen til smarttelefonen, en liten datamaskin i lomma som gir umiddelbar tilgang til en åpen og nærmest ubegrenset internett-verden. Voksne, og ikke minst barn, blir gjennom dette passive mottakere og konsumenter av et utall fragmenterte underholdningselementer, i form av nyheter, film, spill og chattekanaler. Det er programmer designet i tråd med prinsipper for operant betingning, slik at vi blir hekta på dem til stadig å søke ny input (Mendez et al., 2024).

Samfunnet forsøker å regulere bruken av andre rusmidler. Så langt har man vegret seg for å regulere bruken av digitale medier, som heller synes å ha fått sin egen legitimitet gjennom merkelappen «fremtidsrettet». Vi følger dem som er bekymret for hva det gjør med utviklingen til barn som i tidlig alder eksponeres for skjermer som kan legge beslag på deres oppmerksomhet i timevis, og som samtidig begrenser direkte kontakt og lek med andre mennesker.

Haidt (2024) skiller mellom to kommunikasjonsformer. Den ene omtaler han som kommunikasjon i den reelle verden. Denne kjennetegnes av fysisk tilstedeværelse med andre, der vi i samhandling med andre utveksler bekreftelse, forståelse og kunnskap direkte, gjennom samtaler, nonverbale signaler, lukter, kroppslig nærhet, osv. Utvekslingen er synkron, i samtid og med god oversikt over hvem som deltar. Den virtuelle kommunikasjonen (gjennom maskiner) skjer primært skriftspråklig og/eller gjennom symboler og bilder. De som sender og mottar, befinner seg i fysisk avstand til hverandre. Det kan være vanskelig å vurdere hvor autentiske svarene er, hvem den andre i kommunikasjonen er, og hva svarene betyr, fordi de skjer gjennom én budskapsform.

Det som er tankevekkende i denne sammenhengen, er at noen barn vokser opp i miljøer der nettet fortrenger plassen for den direkte, tilstedeværende og synkrone kommunikasjonen med mennesker. Slik lærer de seg lite om hvordan de skal forstå, utforske og fortolke dialoger og mellommenneskelige signaler fra andre barn og voksne. Det kan være grunn til å stille spørsmål ved om dette kan være ett av flere forhold som gir noen barn mindre kapasitet til delt oppmerksomhet og sosialt samvær (Keles et al., 2020).

Diagnosekulturen i behandlingsapparatet

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) er ment å være sentral i den offentlige hjelpen til foreldre og barn som strever. Medisinske føringer har gjort at hjelpen har utviklet seg mer og mer i retning av en utrednings- og diagnosetjeneste (Sandve, 2025). Veldig ofte er det slik at man kun kan tilby samtalebehandling i svært kort tid. Bakgrunnen for dette er mangefasettert. BUP har i økende grad blitt preget av en økonomisk styring basert på tidsbruk og produksjon av diagnoser. Psykologisk behandling fortrenses av voksende utredningsbunker og svekker behandlingskompetansen hos våre kollegaer. Vi vil påstå at vilkårlighet i behandlingstilbudet er et gjennomgående trekk: Noen steder tilbyr man kurs, for eksempel i emosjonsorientert tilnærming til barn, som en slags kompensasjon for

manglende samtaletilbud. Det er grunn til å spørre om kursing er relevant hjelp for de problemene disse familiene strever med. Når et tiltak ikke fungerer, er viderehenvisning til flere undersøkelser vanlig. Kjøp av private tjenester blir ofte utfallet for dem som har råd til det.



En utfordring i dette bildet er at etterspørselen etter diagnoser også kommer fra klientene selv, blant annet med forventning om at den skal gi dem flere svar. Og når merkelappen foreligger, opplever noen at den bidrar til å redusere skyldfølelse og skam, selv om hvorfor ikke er direkte besvart. Det kan skje med både barn og foreldre. For noen blir den en identitetsmarkør som gir større aksept for strevet tilstanden kan medføre; den er noe vedkommende har eller er. Diagnosen skaper også forventninger om å få en spesifikk behandling som hjelper, slik det pleier å være innenfor medisinsk behandling.

På den andre siden kan diagnosen også ha en passiviserende funksjon og ta oppmerksomheten bort fra hva barnet, foreldrene og andre voksne kan bidra med for å påvirke og tilrettelegge for et bedre liv. Diagnosen gir sjelden noen tydelig veiledning for behandlingen av det individuelle barnet. Barnets strev handler oftest om mye annet enn noen diagnosekriterier. Et gjennomgående tema i rapporten fra FHI (2025) er usikkerheten og kompleksiteten som gjør seg gjeldende når vi ønsker å forstå ulike tilstandsbilder. For oss tyder det på at tiden er overmoden for å gjøre endringer i de rådende føringer for denne virksomheten i BUP.

En godt tilrettelagt behandling kan blant annet fordre en systematisk utforskning av hvordan et barn med særskilte utviklingsforstyrrelser eller sårbarhet inngår i samhandling med andre i ulike systemer som hjem, barnehage og skole. Videre en oppmerksomhet rettet mot hva som kan synes å bidra til utviklingen av dysfunksjonelle samspill, både med voksne og andre barn. I tillegg er det verdifullt å se på hvordan barnets spesifikke behov blir ivaretatt både på disse arenaene og i fritiden.

Avslutning

Vi har pekt på betydningen av å se på småbarnstiden som en anledning til å forberede barna på møtene med systemene utenfor familien: barnehage og skole. Videre har vi fremhevet hjelp som støtter det særskilte barnet i sin sosiale utvikling og omgang med andre, både gjennom oppmuntringer, utfordringer, tilpasset sosial regulering og med rom for å høste egne erfaringer.

Når foreldre og barn med fastlåste samhandlingsmønstre i familien, barnehagen og på skolen blir henvist, er det behov for fagfolk som følger dem i et tett samarbeid over tid. Vi snakker ikke om endeløse samtaleforløp. Vår erfaring er at man kan komme langt med 10–15 timer i utfordrende saker – gitt at prosessen skjer i et avpasset tempo og inkluderer dem som er berørt. Som det fremgår foran, stiller vi oss svært kritiske til den dominante plassen diagnostikk har fått i hjelpeapparatet, på bekostning av behandling. Vi ser ingen prinsipiell motsetning mellom å gi psykologisk behandling forrang og det å støtte seg til diagnostiske merkelapper – når dette kan tjene de berørte. Problemene i disse familiene er sammensatte. Skreddersøm er nødvendig.

Bedring av kårerne til barnefamilier som strever, omhandler ikke bare hjelpetiltakene, men også bedre statlig styring av ytre rammebetingelser for familielivet. Og ett av mange områder som peker seg særskilt ut i dag, er det digitale universet som stadig erobrer mer av livet vårt. Vi trenger retningslinjer som kan motvirke at tech-industrien får fortsette å utforme programmer som fanger barn og voksne i større avhengighet til dem.

Referanser

Bakken, A. (2024). Ungdata 2024. *Nasjonale resultater*. NOVA/OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3145138>

- Bergene, A. C., Solbu, K., Lynnebakke, B., Njølstad Vonen, M., Haugland Lyckander, R. & Arnevig Samuelsen, Ø. (2023). *Fravær som vekker bekymring. Skoleeieres og skolelederes inntrykk og forståelse av fraværssituasjonen i Skole-Norge*. Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NIFU-rapport; 2023:14). <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/3087762/NIFUrapport2023-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FHI. (2025). *Temautgave av Folkehelse rapporten 2025 Barn og unges psykiske helse*. Folkehelseinstituttet. https://www.fhi.no/contentassets/b5b3603ec4794c5cb0c8651589b359f8/temautgave-barn-og-unges-psykiske-helse_2025.pdf
- Foros, P. & Vetlesen, A. J. (2012). *Angsten for oppdragelse*. Universitetsforlaget.
- Haidt, J. (2024). *Generasjon angst. Hvordan den store omkoblingen av barndommen skaper en epidemi av psykisk sykdom*. Frisk Forlag.
- Kjeldahl, R. & Christiansen, H. (2020). *Skolens tomme stole. Skolefravær set fra barnets perspektiv*. Børns Vilkår og Egmont Fonden.
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Marcuse, H. (1965). *Industrialization and Capitalism in the Work of Max Weber*. I H. Marcuse (Red.), *Negations: Essays in Critical Theory* (s. 201–226). Allen Lane.
- Mendez, J. M., Padron, I., Fumero, A. & Marrero, R. J. (2024). Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults. A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 159. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>
- Montgomery, H. & Sæther, E. (2018). *Foreldremagi*. Pilar Forlag.
- Popovac, Z. (2024). Validering på avveie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 61(4), 254–257. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2024as03ae-Validering-pa-avveie>
- Salvesen, K. (2024, 18. desember). *Foreldre overlater for mye av oppdragelsen til barnehagen*. Utdanningsnytt. <https://www.utdanningsnytt.no/barnehagelaerrollen-barneoppdragelse-foreldre/foreldre-overlater-for-mye-av-oppdragelsen-til-barnehagen/425045>
- Sandve, H. K. (2025). *Diagnosefellen. Om sykelliggjøringen av norske barn*. Vigmostad Bjørke.
- Utdanningsforbundet (2023). *Vold og trusler mot lærere og ledere i grunnskole og videregående skole. Rapport fra en kartleggingsstudie*.
- Warholm, L. M. (2023). *Foreldrevolusjonen. Fire veier til robuste barn*. Gyldendal.

