

## «Dine følelser er mitt problem»

En kvalitativ studie om hvordan familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge snakker om følelser: et generasjonsperspektiv.

Zara Anwar og Arian Aimagh



Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITET I OSLO

Høsten 2022

## **«Dine følelser er mitt problem»**

*En kvalitativ studie om hvordan familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge snakker om følelser: et generasjonsperspektiv.*

Zara Anwar og Arian Aimagh

## **Forord**

Vi ønsker å takke deltakerne i dette prosjektet for å ha delt erfaringer og opplevelser som tidvis har vært såre og vanskelige. Vi har følt et ansvar for å ivareta åpenhet og forståelse for både foreldre og barn i denne oppgaven. Dette har vært særlig viktig for oss med utgangspunkt i etniske minoriteters sårbarhet for å bli stigmatisert i samfunnet.

Vår bakgrunn som etniske minoriteter i Norge har gjort at dette prosjektet har hatt stor personlig betydning for oss. Denne oppgaven har gitt oss nye perspektiver og innblikk i hvordan foreldre har blitt formet av sine erfaringer og hvordan disse erfaringene videre har påvirket barnas erfaringer. Som fremtidige psykologer vil vi ta med oss denne kunnskapen i det kliniske arbeidet vårt.

Vi vil rette en stor takk til våre veiledere, Milan Obaidi og Sverre Varvin, for å ha gitt oss interessante faglige perspektiver og gode oppmuntringer under hele prosessen. Deres tilgjengelighet har vært av stor betydning for oss og utformingen av denne oppgaven.

Vi vil også takke vår kjære venn, Thilip, for gjennomgang og konstruktive tilbakemeldinger.

Vi ønsker til slutt å rette en takk til hverandre. Takk for alle de entusiastiske samtalene som har ledet oss til dette prosjektet og videre arbeid. Denne prosessen har vært krevende, men mest av alt lidenskapelig og latterfylt.

© Zara Anwar og Arian Aimagh

2022

«Dine følelser er mitt problem» En kvalitativ studie om hvordan familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge snakker om følelser: et generasjonsperspektiv.

Zara Anwar og Arian Aimagh

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

## **Sammendrag**

**Forfattere:** Arian Aimagh og Zara Anwar

**Tittel:** «Dine følelser er mitt problem» En kvalitativ studie av samtaler om følelser i familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge

**Veiledere:** Milan Obaidi (hovedveileder) og Sverre Varvin (biveileder)

Å være en etnisk minoritet skaper en sårbarhet for å bli utsatt for stress og daglige utfordringer. Forskningen og flere psykoterapimodeller har belyst at mange psykiske plager innebærer vansker med følelsesregulering. Til tross for at innvandrere rapporterer høyere forekomst av psykiske plager enn resten av befolkningen, vet vi likevel lite om hvordan følelsesreguleringen påvirkes av en kombinasjon av faktorer som er spesifikke for etniske minoriteter, slik som kultur, sosioøkonomisk status og migrasjonsprosesser og andre faktorer som handler om familiedynamikk og generasjonsforskjeller.

Formålet med denne oppgaven er å belyse hvordan samtaler om følelser i familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge ser ut ved å undersøke generasjonsforskjeller i opplevelse og uttrykk av følelser. Med en kvalitativ tilnærming ble materialet i oppgaven produsert gjennom semi-strukturerte intervjuer med 10 deltakere.

Det ble anvendt refleksiv tematisk analyse til å belyse hvordan samtaler om følelser ser ut, med et særlig fokus på hvordan interaksjonen mellom foreldre og barn former opplevelser og uttrykk av følelser i familien. I analysen ble det identifisert tre temaer som belyser hvordan vansker med å snakke om følelser oppstår og hvordan få erfaringer med å dele ubehagelige følelser i familien kan påvirke reguleringen av følelser. Unngåelse av ubehagelige følelser, et ønske om å beskytte hverandre fra å oppleve ubehag og forventninger til å være selvstendig ser ut til å ha sentrale påvirkninger på opplevelsen og uttrykket av følelser. Forskjeller i kulturell tilhørighet, sosioøkonomisk status og migrasjonsrelatert stress ser ut til å skape et komplekst bilde av samspillsmønstrene mellom foreldre og barn.

Funnene blir diskutert gjennom relevant empiri og teoretiske perspektiver og mulige implikasjoner for klinisk praksis og videre forskning blir presentert.

## Innhold

INNLEDNING.....	7
<i>Hva betyr det å være en minoritet?</i> .....	7
<i>Belastninger og psykiske plager blant etniske minoriteter i Norge</i> .....	7
<i>Sammenheng mellom psykisk helse og følelser</i> .....	8
<i>Tilknytningsperspektiver</i> .....	9
<i>Meta-emosjonsfilosofi: Foreldres forståelse av følelser påvirker forståelsen av barnas følelser</i> .....	9
<i>Sosialisering av følelser: Hvordan blir foreldres forståelse av følelser praktisert og overført i familien?</i> .	11
<i>Formål med oppgaven</i> .....	12
METODE.....	13
VALG AV METODISK TILNÆRMING .....	13
<i>Valg av teoretisk forankring</i> .....	13
<i>Utvalg</i> .....	14
<i>Intervjuguide</i> .....	15
<i>Transkribering og anonymisering</i> .....	16
<i>Etiske betraktninger</i> .....	16
<i>Refleksivitet</i> .....	18
<i>Fasene i refleksiv tematisk analyse</i> .....	19
RESULTATER.....	22
1: <i>Få erfaringer med å dele ubehagelige følelser skaper vansker med å motta omsorg</i> .....	23
2: <i>Ubeklagelige følelser skaper et ønske om å beskytte hverandre i familien</i> .....	25
3: <i>Unngåelse som en strategi for å regulere ubehagelige følelser</i> .....	27
DISKUSJON.....	32
<i>Er følelser et hjelpemiddel eller hinder?</i> .....	32
<i>Hvorfor blir det vanskelig å snakke om ubehagelige følelser?</i> .....	33
<i>Hvorfor blir det vanskelig å ta i mot omsorg?</i> .....	37
<i>Kan kulturperspektivet bli for simpelt?</i> .....	38
KLINISKE IMPLIKASJONER .....	39
RETNINGER FOR VIDERE FORSKNING .....	40
BEGRENSNINGER .....	41
KONKLUSJON .....	42
REFERANSER.....	43

## **Innledning**

### **Hva betyr det å være en minoritet?**

Innvandrere utgjør omtrent 15% av den totale befolkningen i Norge og ansees derfor som en etnisk minoritet (SSB, 2020). Første generasjonsinnvandrere i Norge har ofte flyttet fra hjemlandet på grunn av krig, dårlige økonomiske levekår, høy arbeidsledighet, katastrofer eller gjenforening med familiemedlemmer (SSB, 2016). Andre generasjonsinnvandrere, definert som norskfødte med innvandrerforeldre, utgjør 3,5 % av den totale befolkningen (SSB, 2020). Personer med etnisk minoritetsbakgrunn har høyere risiko for å utvikle psykiske helseplager på grunn av slike belastninger i livet (Kirmayer et al., 2011).

### **Belastninger og psykiske plager blant etniske minoriteter i Norge**

I en levekårsundersøkelse i regi av SSB i 2021, viser resultatene at en større andel innvandrere enn befolkningen forøvrig, rapporterer å ha psykiske plager. Dette gjelder både menn og kvinner. Til forskjell fra majoritetsbefolkningen, hvor den yngre generasjonen har høyest forekomst av psykiske plager, øker andelen med psykiske plager i innvandrerbefolkningen med økende alder. Menn og kvinner i 45-66 års alderen rapporterer den høyeste forekomsten blant innvandrerbefolkningen og befolkningen for øvrig (SSB, 2021).

Forskningen viser at etniske minoritetsfamilier i de fleste land i større grad utsettes for daglige utfordringer og psykologisk stress, sammenlignet med majoritetsbefolkningen (Emmen et al., 2013; Rosenbaum & Varvin, 2008). En del av den etniske minoritetsbefolkningen i Norge er flyktninger fra krigsrammede land. Å være flyktning skaper en sårbarhet for å bli utsatt for pre- og postmigrasjonsrelatert stress (Varvin et al., 2022). Slikt stress kan handle om opplevelser av trygghetstap, traumer, endring av sosial status og økonomiske bekymringer (Fuglestad & Milde, 2013). Studier viser at opplevd stress underveis og i etterkant av reisen kan skape like stor eller større risiko for dårlig psykisk helse (Hollifield et al., 2018).

En annen stressor som er assosiert med minoritetsstatus er lav sosioøkonomisk status (Emmen et al., 2013). Mange familiemedlemmer er dermed nødt til å påta seg flere jobber som ofte er

knyttet til fysisk belastende yrker. Dette har konsekvenser for familiedynamikken og kan bidra til både fysiske og psykiske belastninger (McMaughan et al., 2020).

Migrasjonsprosessen kan føre til at familier blir brutt opp og fjernet fra sine kjente omgivelser. En ettervirkning av migrasjon og lav sosioøkonomisk status kan være svak tilgang til sosiale nettverk, mangelfulle livsbetingelser, ensomhet og identitetsvansker. Dette er sentrale komponenter i mange psykiske helseplager (González-Castro et al., 2020).

Personer med minoritetsbakgrunn har også økt risiko for å bli utsatt for gjentatt utenforskap og diskriminering sosialt, i arbeidsliv og skole og utdanning. Diskriminering over lenger tid er assosiert med dårligere psykisk helse (Bufdir, 2019). Blant de som rapporterer om psykiske plager, utgjør de som har opplevd diskriminering en dobbel andel (Bufdir, 2019).

### **Sammenheng mellom psykisk helse og følelser**

Forskningen har belyst at vansker med å regulere følelser har blitt identifisert som en sentral komponent i flere psykiske lidelser (Gross & Muñoz, 1995). Flere psykoterapimodeller anser følelser som et sentralt aspekt i problemforståelsen av psykiske lidelser (Sloan & Kring, 2007; Stiegler, 2020). Affektbevissthetsmodellen er en psykoterapimodell som fokuserer på integrasjon av følelser (Monsen & Solbakken, 2013). I denne modellen forklares det at følelser er informasjonskilder som signaliserer om viktige behov. Vansker med å identifisere og uttrykke følelser kan dermed skape vansker med å regulere følelser ved å få dekket viktige behov.

Gjennom affektbøymodellen forklares det at psykiske lidelser utvikles når det oppstår emosjonelle konflikter (Monsen & Solbakken, 2013). Emosjonelle konflikter består av en impuls eller følelse som ubevisst aktiverer angst og forsvar. Det betyr at enkelte følelser kan oppleves vanskelige og ubehagelige slik at aktiveringen av selve følelsen skaper en angstreaksjon. På den måten kan det utvikles til en frykt for denne følelsen. Innenfor denne modellen antas det at frykt for følelser er drevet av underliggende mekanismer. Disse underliggende mekanismene er skam, skyld, angst og emosjonell smerte, og kan ta form i barndommen som et resultat av omgivelsenes reaksjoner på barns følelser (Monsen & Solbakken, 2013).



## **Tilknytningsperspektiver**

Nærhet mellom foreldre og barn handler om et sterkt emosjonelt bånd som kan skape opplevelser av å føle seg forstått og komfortabel med å dele ubehagelige følelser (Yu & Chang, 2018). Tilknytningsperspektiver kan dermed belyse hvordan trygghet for å dele følelser og toleranse for følelser kan skapes gjennom å bli møtt på underliggende behov. I tilknytningsteori ansees det å søke nærhet til omsorgspersoner som en medfødt strategi for å regulere følelser. Foreldres sensitivitet for å legge merke til, tolke og respondere på barns følelser er en viktig prediktor for utviklingen av en sikker tilknytning. Positive responser på nærhetssøking gir barnet en positiv erfaring med å dele sine ubehagelige følelser med sine omsorgspersoner. Resultatet av slike positive erfaringer er at barnet lærer å forstå sine egne følelser ved å sette ord på dem og tåle følelsene ved å uttrykke dem og tillate seg selv å kjenne på dem. Dette fører til en utvikling av evnene til å kunne oppleve og håndtere ubehag uten å føle tap av kontroll og overveldelse (Mikulincer et al., 2003). Når nærhetssøkingen ikke bidrar til å redusere ubehag og dekke behov, formes det negative forventninger til andres tilgjengelighet og dermed en usikker tilknytning. En konsekvens av dette er at det utvikles sekundære tilknytningsstrategier. Målet for de sekundære tilknytningsstrategiene er å redusere ubehaget som oppstår når nærhetssøking ikke er en aktuell strategi (Mikulincer et al., 2003). Det har blitt identifisert en rekke mønstre i interaksjonen mellom omsorgspersoner og barn, som kan gi opphav til en negativ assosiasjon mellom nærhetssøking og negative emosjoner. Mikulincer og kollegaer (2003) trekker frem at slike mønstre i interaksjonen blant annet kan være konsekvent manglende oppmerksomhet, avvisning eller sinnereaksjoner når barnet søker nærhet for å regulere følelsene sine. Det kan også være eksplisitte eller implisitte beskjeder som oppfordrer barnet til å regulere seg selv og nekting av tydelige uttrykk på sårbarhet og behov (Mikulincer et al., 2003).

## **Meta-emosjonsfilosofi: Foreldres forståelse av følelser påvirker forståelsen av barnas følelser**

Gottman og kollegaer (1996) beskriver at foreldre forstår egne og barns følelser gjennom en meta-emosjonsfilosofi. Meta-emosjonsfilosofien bygger på et prinsipp om at aktiveringen av følelser vil påfølges av et sett med tanker og holdninger knyttet til opplevelsen eller uttrykket av følelsen (Gottman et al., 1996). Forskningen viser at foreldres forståelse av følelser henger

sammen med deres interaksjoner med barnas følelser. Foreldres meta-emosjonsfilosofi kan dermed gi innblikk i hvordan samtaler om følelser i familien utspiller seg og hvordan forståelse og opplevelse av følelser blir dannet.

Forskningen til Gottman og kollegaer (1996) har identifisert to mønstre hos foreldre som kan belyse deres måter å forstå og forholde seg til sine barns følelser på. Foreldre som har et bevisst forhold til egne følelser, særlig ubehagelige følelser, kan lettere identifisere følelser hos sine barn. Et bevisst forhold til følelser hjelper foreldrene med veilede barna til å sette ord på sine følelser og validere barnas følelser når de aktiveres. Dette skaper gode muligheter for læring, nærhet og regulering av følelser i et samspill mellom foreldre og barn (Gottman et al., 1996). Foreldre som har et mindre bevisst forhold til sine følelser har vansker med å identifisere og differensiere mellom ulike følelser. Dermed blir følelser forstått som negative og farlige. Et slikt syn på følelser leder foreldrene til å i mindre grad beskrive og uttrykke følelser i samspill med sine barn. Et slikt syn på følelser fører til at barnas ubehagelige følelser blir oppfattet som ukomfortable. Foreldrene kan da bli opptatte av å få barna ut av følelsen så raskt som mulig, fremfor å veilede barna gjennom regulering av følelsen.

Foreldres meta-emosjonsfilosofi i familier med etnisk minoritetsbakgrunn har blitt lite forsket på (Fishman et al., 2014). Noen studier har vist at foreldre som har en tilhørighet i kollektivistiske kulturer er mindre bevisste på sine følelser og i mindre grad aksepterer og veileder barna gjennom reguleringen av følelser. Fishman og kollegaer (2014) har identifisert at dette kan handle om en kulturspesifikk måte å forstå følelser på. I kollektivistiske kulturer er det å tilpasse seg omgivelsene og opprettholde harmoni innad i gruppen viktige verdier (Hofstede, 2011). Dermed kan forventes at foreldre fra en kollektivistisk kultur kan anse det som mer hensiktsmessig å komme seg videre fra ubehagelige følelser ved å akseptere situasjoner som de er og tilpasse seg deretter. Dette belyser at foreldres meta-emosjonsfilosofi kan være betinget av kulturelle verdier og de dermed et viktig perspektiv for å undersøke hvordan samtaler om følelser i familier med minoritetsbakgrunn ser ut.

Kulturens evne til å kunne regulere hvilke følelser som tåles og aksepteres gjør at kulturell tilhørighet kan påvirke hvordan følelser blir forstått og uttrykt (Markus & Kitayama, 1991; De Leersnyder et al., 2011). I familier med minoritetsbakgrunn kan foreldre og barn ha ulike kulturelle verdsett fordi de vokser opp i ulike kulturelle kontekster. Følgelig kan deres forståelse og uttrykk av følelser ikke bare være ulik, men også være motstridende. Forskningen beskriver denne generasjonsforskjellen i minoritetsfamilier som et

akkulturasjonsgap (Birman, 2011; Choi et al, 2020., Farver et al., 2007). Akkulturasjonsgapet oppstår som en konsekvens av at barna raskere tilpasser seg den nye kulturen og tilegner seg nye verdier sammenlignet med foreldrene som har en større tilbøyelighet til å ivareta sine etniske verdier (Birman, 2011). En konsekvens av akkulturasjonsgap er at det svekker kommunikasjonen og en felles forståelse mellom familiemedlemmene (Birman, 2011; Hwang, 2016). Akkulturasjonsgap er dermed en viktig inngang til å forstå hvordan følelser blir forstått og uttrykt ulikt og hvordan vansker med å snakke om følelser i familien oppstår.

### **Sosialisering av følelser: Hvordan blir foreldres forståelse av følelser praktisert og overført i familien?**

Foreldres meta-emosjonsfilosofi kan påvirke sosialiseringssjessene i familien. Eisenberg og kollegaer (1998) beskriver at sosialiseringssjesser skjer i en interaksjon mellom foreldres reaksjoner på barnas følelser og barnas reaksjoner på foreldres reguleringsforsøk. Sosialiseringssjesser kan gi et innblikk i hvordan barn lærer hvordan følelser uttrykkes og reguleres. Det er særlig tre sosialiseringssjessinteraksjoner som ofte trekkes frem i forskningen og litteraturen: 1) Foreldres reaksjoner på barns emosjoner, 2) diskusjon av emosjoner i familien, og 3) foreldres uttrykk for emosjoner i familien (Eisenberg et al., 1992; Eisenberg & Fabes, 1994; Eisenberg et al., 1996; Jones et al., 2002; Baker et al., 2011). I familier med minoritetsbakgrunn kan disse tre interaksjonene være betinget av andre faktorer slik som kultur, sosioøkonomisk status og migrasjonssjesser (Emmen et al., 2013). Dermed blir det viktig å se på hvilken virkning disse faktorene kan ha på samtaler om følelser i familien.

Sosioøkonomiske faktorer slik som utdanning, inntekt og yrke kan påvirke familiens mulighet til å benytte seg av ressurser til å håndtere belastende opplevelser i forbindelse med diskriminering, barrierer i arbeidslivet, språkvansker og endringer i sosioøkonomisk status (Chen & Zhou, 2019). Dette kan gjøre familien sårbar for å oppleve flere negative følelser og skape vansker med å regulere følelsene på hensiktsmessige måter (Singh & Shankar, 2013). Chen og Zhou (2019) poengterer at utfordringer i forbindelse med sosioøkonomiske forhold kan skape emosjonelt stress hos foreldre og lede til at foreldre blir mindre responderende og tolerante for barnas følelser. Foreldres mangelfulle uttrykk av følelser kan gi barna en opplevelse av å ikke bli forstått. Samtidig modelleres det for barna at undertrykking kan være en hensiktsmessig strategi. Dette støttes i studier som viser at foreldres undertrykking av følelser kan predikere barnas bruk av undertrykking som en strategi for å regulere følelser (Bariola et al., 2012). Med utgangspunkt i dette kan det forventes at foreldre og barn i

familier med minoritetsbakgrunn har et samspillsmønster som er preget av undertrykking av følelser. Det kan være viktig å undersøke et slik samspillsmønster for å få innblikk i hva som gjør det vanskelig å snakke om følelser i familier.

### **Formål med oppgaven**

Formålet med denne oppgaven er å belyse hvordan samtaler om følelser i familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge ser ut, basert på generasjonsforskjeller i opplevelse og uttrykk av følelser.

Følelser er en sentral komponent i flere psykiske plager og etniske minoriteter i Norge er overrepresentert i statistikken på rapportering av psykiske helseplager. Dette skaper et behov for å forstå etniske minoriteters måter å forstå, uttrykke og regulere følelser på. Familien er en sentral arena for å utforske følelsesmessige interaksjoner og generasjonsforskjeller som kan forme strategier for å regulere følelser. Det finnes få studier som undersøker hvordan samtaler om følelser i familien kan være påvirket av faktorer som er særlig spesifikke for personer med etnisk minoritetsbakgrunn.

Problemstillingene tar utgangspunkt i empiri som demonstrerer at interaksjoner mellom foreldre og barn spiller en sentral rolle i muligheten for å forstå, sette ord på og uttrykke følelser og at en rekke faktorer knyttet til etnisk minoritetsstatus kan påvirke opplevelse og uttrykk av følelser. Problemstillingene er: 1) Hvordan ser en samtale om følelser ut i familier med etnisk minoritetsbakgrunn i Norge?, 2) Hvordan kan generasjonsforskjeller påvirke opplevelsen og uttrykket av følelser? og 3) Hvordan kan ulikhetene i opplevelsen og uttrykket av følelser skape utfordringer i familien?

Vi ønsker å undersøke dette gjennom semi-strukturerte kvalitative intervjuer med både foreldre og barn som har etnisk minoritetsbakgrunn i Norge. En kvalitativ tilnærming kan ha noen begrensninger for muligheten til å generalisere funnene. Likevel kan det bidra til sentrale implikasjoner for videre forskning på generasjonsforskjellers innvirkning på familiedynamikken og om det er sentrale aspekter ved etniske minoriteters vansker med å snakke om følelser som kan være betydningsfulle for klinisk praksis. En dypere forståelse av dette kan bidra til økt kunnskap om hva som gjør at etniske minoritetspersoner er overrepresentert i statistikken på rapportering av psykiske helseplager. Følgelig vil denne studien ha implikasjoner for både videre forskning og klinisk praksis.

## **Metode**

### **Valg av metodisk tilnærming**

Kvalitativ metode kan gi oss en bedre forståelse av fenomenene og prosessene som opptrer i samtalene om følelser. Problemstillingen vi skal utforske er underrepresentert i forskningen og med en kvalitativ metode kan vi bidra til å generere kunnskap som potensielt kan bli brukt i senere studier. Denne studien er eksplorerende ettersom vi forsøker å forstå og beskrive hvordan personer med minoritetsbakgrunn i Norge uttrykker, forstår og opplever følelser i familien. Med denne metodiske tilnærmingen ønsker vi også å undersøke om det finnes ny kunnskap som kan være viktig i arbeid med følelser hos personer med minoritetsbakgrunn.

### **Valg av teoretisk forankring**

Fenomenologisk kunnskapsforståelse tar utgangspunkt i hvordan mennesker erfarer verden og fenomener i spesifikke kontekster (Teherani et al, 2015). Fenomenologisk forståelse har til hensikt å produsere kunnskap om deltakernes erfaringer av et fenomen (Teherani et al, 2015). Deltakernes tanker og opplevelser av et fenomen blir dermed en viktig kilde til kunnskapsproduksjonen. En sentral antakelse i fenomenologisk analyse er at erfaringer blir tillagt mening gjennom interaksjoner mellom mennesker (Neubauer et al., 2019). På denne måten kan det tydeliggjøres at erfaringen av et fenomen kan variere i stor grad, avhengig av hva en bringer med seg av forantagelser og hvordan disse interagerer med en annens forantagelser.

Vi anser fenomenologisk forståelse som supplerende til andre måter å forstå fenomener på og at det kan gi oss et mer helhetlig bilde av hvordan personer med minoritetsbakgrunn snakker om følelser i familien. Når det gjelder å forstå følelsesmessige reaksjoner og vansker med å snakke om følelser, mener vi at det er mer klinisk hensiktsmessig å forstå subjektive erfaringer for å kunne jobbe med endring. Denne påstanden hviler på en antakelse om at vi ikke nødvendigvis kan endre de kausale sammenhengene, men at vi kan endre erfaringen av de.

Hermeneutisk metode innebærer en fortolkning av omgivelsene og hendelsene rundt oss (Malterud, 2001). Innenfor en slik forståelse antas det at måten vi fortolker og skaper mening ut av fenomener er basert på våre verdier og interesser (Krogh, 2014). Forståelse og fortolkning skjer i en sirkulær prosess (Gadamer, 1989). Denne prosessen kalles for den

hermeneutisk sirkelen. I et forskningsperspektiv innebærer det at forforståelsen vil påvirke analyseprosessen gjennom valg av materialet. Ved å fokusere på enkelte områder basert på en forforståelse og deretter skape en sammenheng mellom disse, kan det skapes en ny fortolkning og et nytt helhetlig bilde. Det betyr at vi skaper mening ved å veksle mellom å forstå helheten ut ifra vår egen forståelse og vår egen forståelse basert ut ifra helheten (Malterud, 2001).

## **Utvalg**

Analysen baserer seg på lydopptak og transkribering av ti semistrukturerte intervjuer. Snøballmetoden ble brukt for å rekruttere deltakere gjennom direkte kontakt og sosiale medier. Tre deltakere ble rekruttert gjennom snøballmetoden. De resterende syv deltakerne som ble rekruttert gjennom direkte kontakt ble oppsøkt i to tilfeldige bydeler i Oslo og representerer et tilgjengelighetsutvalg. Det betyr at disse deltakerne ble valgt på bakgrunn av at de var tilgjengelige og villige til å være med i studien, samtidig som at de hadde egenskaper som var relevante for studien (Thagaard, 2013, s. 61). Det ble vurdert som nødvendig å benytte tilgjengelighetsutvalg ettersom det kan være en rekke utfordringer med å rekruttere personer med etnisk minoritetsbakgrunn til deltakelse (Tourangeau et al., 2014, s. 248). Noen av utfordringene vi møtte på i forbindelse med rekruttering var knyttet til språkbarrierer og motstand til å være med i et forskningsprosjekt (Tourangeau et al., 2014, s. 259). Vi forsøkte å møte denne motstanden med å bruke god tid på å gi informasjon om prosjektet, datalagring og anonymitet. I tilfeller hvor deltakerne ikke kunne formulere seg på norsk og hadde samme etnisk bakgrunn som oss, lot vi dem forklare seg på sitt morsmål.

Følgende kriterier ble satt for utvelgelse av deltakere i rekrutteringsprosessen:

- Deltakeren har etnisk minoritetsbakgrunn
- Deltakeren må kunne forstå og uttrykke seg på norsk
- Deltakeren må være over 18 år.

Deltakerne er kategorisert basert på alder og innvandringsgenerasjon (se tabell). Hensikten med en slik representasjon av alder og innvandringsgenerasjon er å utforske mønstre både innad og på tvers av generasjonene. Samtidig får vi et kulturperspektiv ved å sammenligne familiemedlemmer som er født i Norge og de som er født i et annet land. Vi har valgt et generasjonsperspektiv på grunnlag av forskjeller i alder og innvandringsgenerasjon mellom foreldre og barn. Foreldre og barn har vokst opp under ulike økonomiske og kulturelle

forhold, noe som gjør at det eksisterer forskjeller mellom dem på disse områdene. Slike generasjonsforskjeller er støttet i forskningen (Campbell et al., 2015) og gir grunnlag for å forvente forskjeller i opplevelse og uttrykk av følelser. Dette kan gi oss et unikt innblikk i hvordan generasjonsforskjeller i alder, kultur og sosioøkonomisk status kan ha en virkning på opplevelser og uttrykk av følelser. Familieperspektivet gir oss innblikk i hvordan ulikhetene utspiller seg i relasjoner og hvordan samspillet mellom ulike generasjoner kan se ut i en familie.

<b>Aldergenerasjon/ Generasjonsinnvandrere</b>	<b>1. generasjonsinnvandrere</b>	<b>2. generasjonsinnvandrere</b>
<b>18 - 30 år (Den yngre generasjonen)</b>	3 deltakere	3 deltakere
<b>30 - 60 år (Den eldre generasjonen)</b>	3 deltakere	1 deltaker

Tabell: *oversikt over antall deltakere som er fra yngre og eldre aldersgenerasjon og hvilke innvandringsgenerasjon de tilhører.*

### **Intervjuguide**

Samtalen hadde en semistrukturert form, slik at det ble naturlig å stille oppfølgingsspørsmål som var tilpasset hver deltaker. Samtalen ble ledet av en rekke påstander og spørsmål og deltakeren skulle diskutere og reflektere over hvorvidt påstanden stemte for dem og i familien deres. Deltakerne ble oppfordret til å gi eksempler på hendelser og situasjoner de har opplevd og dele så mange detaljer som mulig.

Følgende spørsmål og påstander ble brukt til å lede samtalen:

1. I familien vår er det vanlig å spørre hverandre hvordan det går.
2. Det er vanskelig å snakke om følelser i familien.
3. Det er lettere å snakke om enkelte følelser enn andre.
4. Jeg kan se når noen i familien min ikke har det bra.
5. Når jeg snakker om vonde følelser så føler jeg at familien min ikke forstår at jeg har det vondt.

6. Beskriv hvilke reaksjoner du får når dere snakker om noe som er vanskelig.
7. Når noen i familien forteller meg at de ikke har det bra, synes jeg det er vanskelig å vite hva jeg skal gjøre med det.
8. Hvor viktig er det for deg å snakke om følelsene dine for å ha en god psykisk helse?

### **Transkribering og anonymisering**

Transkriberingen har til hensikt å supplere lydopptakene i å gjengi et detaljert og mest mulig korrekt bilde av det deltakerne formidler (Kvale & Brinkmann, 2015). Det har derfor vært viktig å inkludere ikke-verbal kommunikasjon, eksempelvis kroppsspråk, pauser, stillhet, sukk og ansiktsuttrykk (Kvale & Brinkmann, 2015).

Totalt ti intervjuer ble transkribert. Vi har sørget for å representere et ordrett bilde av hva som ble sagt ved å høre på lydklippene flere ganger når de ble forstyrret av bakgrunnsstøy og når norskferdighetene og dialektene ble vanskelige å forstå. For det meste var lydklippene enkle å forstå.

Lydfilene ble gitt en tallkode og lagret kryptert og vil kun være tilgjengelig for forskerne som gjennomfører studien. Personsensitive detaljer ble utelatt for å aidentifisere deltakerne. Deltakerne blir omtalt som *''Den eldre generasjonen''* og *''Den yngre generasjonen''* for å ivareta anonymisering. Kvalitativ metode tillater ikke fullstendig anonymisering i transkripsjonsprosessen. I transkripsjonene kan deltakerne gjenkjennes basert på utsagn og sitater, selv om vi har omtalt dem som en del av en gruppe. I oppgaven kan vi i større grad sørge for at anonymitet blir forsikret ved å kontrollere at sitatene som brukes ikke kan spores tilbake til enkeltindivider. Deltakerne ble informert om dette i samtykkeskjemaet og informasjonsskrivet.

### **Etiske betraktninger**

Prosjektet er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD/SIKT) og internetisk komite ved Psykologisk Institutt. Prosjektet ble dermed vurdert som etisk forsvarlig.

Opplevelse og uttrykk av følelser er nært knyttet til psykisk helse og dette begrepet ble nevnt i ett av spørsmålene i intervjuet. Vi hadde en bevisst holdning til at psykisk helse kan gi assosiasjoner til psykiske lidelser og at vi ikke kunne kontrollere hvorvidt noen deltakere ville snakke om psykiske lidelser. Vi forberedte en rekke strategier vi kunne benytte for å unngå at det ble gitt sensitiv informasjon om psykiske lidelser. For eksempel startet hvert intervju med



å forklare skillet mellom psykisk helse og psykiske lidelser og fortelle deltakerne at de skulle fokusere på psykisk helse. Samtidig informerte vi deltakerne om at psykisk helse i dette prosjektet er definert som vanskelige følelser og stress i hverdagen. Dersom noen deltakere skulle snakket om psykiske lidelser ville vi også se på muligheter for å stoppe opp samtalen og minne om fokuset så raskt vi kunne.

Deltakerne ble informert om studiens hensikt før samtykke ble innhentet. Vi hadde en bevisst holdning til at deltakerne kunne oppleve et midlertidig psykisk ubehag som følge av innholdet i samtalen. Det var derfor viktig å informere om og være tilgjengelige for en kort debriefing etter samtalen. I forkant hadde vi også laget en oversikt over lavterskeltilbud innenfor psykisk helse og informert om muligheter for videre henvisning dersom noen skulle oppleve et sterkere ubehag eller ha behov for psykisk helsehjelp.

Personer med etnisk minoritetsbakgrunn er sårbare for å oppleve stigmatisering og møte negative holdninger og fordommer fra andre (Bufdir, 2019). Særlig 1.generasjonsinnvandrere og foreldre kan bli kritisert for måten familien struktureres på, som kan være avvikende fra den vestlige familiestrukturen (Imdi, 2017). Derfor har vi vært opptatte av å respektere foreldrenes perspektiver og praksiser ved å ha et åpen syn og forstå hvordan disse praksisene utvikles. Våre funn er ikke en representasjon for minoritetsbefolkningen som en helhet og vi er dermed bevisste på at våre vurderinger har noen begrensninger.

### **Valg av analysemetode: refleksiv tematisk analyse**

Tematisk analyse gjør det mulig å avdekke mønstre og sammenhenger på tvers av datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Med denne analysen kan vi få avdekket kompleksiteten ved fenomenet. Tematisk analyse handler også i stor grad om å tolke underliggende konsepter, antakelser og ideer, som kan ha ledet til meningene og atferden vi observerer (Braun & Clarke, 2006).

Analysetilnærmingen har stor fleksibilitet når det gjelder teoretiske rammeverk, slik at den kan brukes til å søke etter temaer eller mønstre på tvers av ulike epistemologiske og ontologiske posisjoner (Braun & Clarke, 2006). Videre er det en aktiv analysemetode som krever en aktiv gjennomgåelse av datasettet for å undersøke og trekke ut elementer som er forenlig med de valgte problemstillingene. Med hensyn til at vi skal utforske et felt som er underrepresentert i forskningen, har det vært essensielt å velge en slik fleksibel analysemetode.

## **Refleksivitet**

Refleksivitet tar hensyn til forskernes subjektive rolle i analyseprosessen (Byrne, 2021). Refleksivitet er en prosess som tar hensyn til at kunnskapsproduksjonen kan bli påvirket av forskeren, eksempelvis slik at forskerens forståelse av deltakernes tanker kan være påvirket av forskerens egne tanker og forutantakelser (Byrne, 2022). Det betyr at ulike forskere vil ha ulik forståelse av datasettet, avhengig av deres forforståelse og teoretiske antakelser, noe som vil komme til syne i utvalg av koder og temaer. Clarke og Braun (2019) poengterer at forskere skal ha en bevisst holdning til sin kunnskapsforståelse og sine refleksjoner, og være transparente om dette gjennom hele analyseprosessen (Braun & Clarke, 2019). En refleksiv tilnærming skaper rom for nyansert tolkning ved at man prøver å forstå og reflektere datasettet på flere måter for å utvikle en dypere forståelse av fenomenet. Fremfor å forkaste forskerens skjevhet(bias), tilstrebes det å ha en bevisst holdning til refleksivitet og undersøke hvordan den bidrar til å forstå erfaringen til en annen.

*Vår bakgrunn som forskere:* I kvalitativ forskning er det en viktig prosess å hvordan vår subjektivitet interagerer med forskningen og oss som forskere (McLeod, 2011). En gjennomgang av vår subjektivitet er dermed aktuelt i denne studien. Som personer med foreldre som er førstegenerasjonsinnvandrere i Norge bærer vi med oss en forforståelse av hvordan emosjonelle behov blir dekket i kulturer hvor følelser ikke er en sentral del av den spontane og hverdagslige samtalen. Med en flerkulturell bakgrunn har vi også en forforståelse av hvordan kulturelle verdikonflikter påvirker kommunikasjonen av følelser i familien. Vår bakgrunn som psykologstudenter kan også bidra til at følelser blir utforsket i lys av psykologiske aspekter. Vår tilhørighet til den yngre generasjonen kan gjøre at vi har en skjevhet for å forstå den yngre generasjonen bedre enn den eldre generasjonen.

## **Fasene i reflektiv tematisk analyse**

I denne studiens analyseprosess ble Braun og Clarkes (2006) seks faser for reflektiv tematisk analyse benyttet. Fasene er presentert i en stegvis tilnærming med muligheter for fleksibilitet.

### *Fase 1: Bli kjent med datamaterialet*

I den første fasen er hovedpoenget å bli godt kjent med innholdet i datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Ettersom vi gjennomførte intervjuene på egenhånd var vi kjent med innholdet før transkripsjonsprosessen ble satt i gang. Likevel krevde transkripsjonsprosessen stor oppmerksomhet og var derfor en sentral del av prosessen for å utvikle en grundigere kjennskap til datamaterialet. Det var en stor fordel å ha lydopptakene tilgjengelige slik at vi kunne høre på de under og i etterkant av transkriberingen, slik at vi kunne gjenkalle interaksjonen og stemningen i rommet. Under transkriberingen ble det også notert en del refleksjoner og inntrykk som oppsto underveis og som vi diskuterte med hverandre.

Det har vært viktig for oss å inkludere nonverbale uttrykk i transkriberingen, ettersom det kan gi oss en annen type informasjon og supplere innholdet. På denne måten kunne vi også ivareta en bedre og reell gjenspeiling av intervjuene.

### *Fase 2: Koding*

Kodingsprosessen innebærer systematisk analyse av dataene og skal identifiseres med utgangspunkt i forskningsspørsmålene (Braun & Clarke, 2006). Kodene ble laget i form av korte beskrivelser som representerte interessante deler av datamaterialet. For å dekke bredden og dybden i innholdet, brukte vi god tid på å gå gjennom kodene flere ganger ved å dele refleksjoner med hverandre og drøfte nye koder. Hver av oss kodet hele datamaterialet, som tilsvarer 10 intervjuer. Vi ønsket å kode de hver for oss i første omgang for å ikke påvirke hverandres forståelse, slik at vi kunne øke sannsynligheten for å få et rikere bilde av materialet og fange opp flere variasjoner. Vi lagde både semantiske koder, hvor vi tok utgangspunkt i det som ble sagt eksplisitt for å holde oss nær deltakernes forklaringer og forståelse. Samtidig lagde vi latente koder hvor vi forsøkte å avdekke underliggende antakelser og forståelser som var med på å forme innholdet i intervjuene.

Ettersom forskningsspørsmålet har vært med på å forme intervjuguiden og dermed datamaterialet, vurderte vi deduktiv analysetilnærming som passende for valg av koder. En deduktiv analysetilnærming innebærer å forstå datamaterialet i lys av eksisterende teoretiske rammeverk og egne antagelser (Braun & Clarke, 2006). En slik måte å forstå materialet på har

gitt oss rom for å tolke og bevege oss inn i dybden av det som blir formidlet av deltakerne. En slik tilnærming ble vurdert som nødvendig siden det allerede finnes et tungt teoretisk og vitenskapelig forankret grunnlag for å forstå følelser, men lite forskning på hvordan følelsesmessige prosesser ser ut i familier med minoritetsbakgrunn i Norge.

Kodingen ble gjennomført i et word-dokument med tre kolonner. Den første kolonnen inneholdt det transkriberte materialet og de to andre kolonnene ble fordelt på hver av oss, slik at vi kunne skrive potensielle koder hver for oss.

Transkriberte materiale	Forfatter 1	Forfatter 2	Potensielle koder
<p>selv om han gjorde sitt beste for å forsørge oss, så er det noe som mangler i livet mitt om at han ikke var tilstede for å støttet meg. på skolen og skeie ut og kastet ut og vi gjorde sånne ting ikke sant, når alle, alle har med seg foreldre på skolen også skal jeg fortelle noen hvor er din far nå, nei han er i oslo i norge og så det er liksom den følelsen da, at jeg ikke har hatt noe særlig sånn kjennskap til da, hvordan komme så tett følelsesmessig, jeg sier at jeg er glad i deg, men hehe vet ikke hvor dypt inn det, jeg ser at han eh ja, det blir ehmm, hva skal man si, ehmm, så er liksom ikke kan ikke sitte å fortelle og berette at ja, du var ikke der, jeg har ikke sagt det.</p>	<p>tristhet: en sorg eller tap av en omsorgsgiver</p> <p>Vanskeligheter med å komme tett til sine følelser, lærte å utagere, eksternaliserer sine følelser, har ikke ordentlig tak i de</p> <p>smerte eller sorg: du var ikke der. Derfor kjennes ikke kjærligheten genuin ut for han</p>	<p>Uttrykker en mangel eller et savn etter støtte og tilstedeværelse. En som kunne sette sunne grenser for han. Handler om å føle seg viktig, føle at at noen er glad i deg.</p> <p>Beskriver at han hadde ønsker om å få emosjonelle behov dekket, f.eks. trøst og støtte, selv om han snakker om eksterne situasjoner.</p> <p>“Jeg er glad i deg” brukes litt tomt, han har ikke opplevelsen i kroppen og kjenner ikke noe glede ved å dele det med faren.</p>	<p><u>Håndtering:</u> <u>Undertrykking:</u> Underliggende tristhet som ikke har blitt prosessert.</p> <p>Han har ikke satt ord på tristhet i familien.</p>

Tabell: *Eksempler på notater og koder fra transkripsjonen.*

### *Fase 3: Søken etter temaer*

Et tema representerer et mønster på tvers av datamaterialet. Å lete etter temaer er en aktiv prosess, noe som betyr at vi skal generere og konstruere temaer og ikke oppdage dem i materialet (Braun & Clarke, 2006). Det innebærer å ta noen valg som former hvordan man forstår datamaterialet. Temaer skal fange opp kjernen i materialet og dermed skape en sammenheng mellom nyansene som har blitt identifisert.

For å starte prosessen med å identifisere potensielle mønstre flyttet vi kodene og tilhørende sitater fra hvert enkelt intervju til et nytt word-dokument. Det var viktig for oss å bevare særpreget i hvert intervju. For å søke etter mønstre som kunne representere potensielle temaer, plasserte vi koder som lignet på hverandre sammen i en større kategori. Når vi hadde identifisert en rekke mønstre mellom kodene innenfor hvert intervju, lagde vi en tabell med potensielle temaer og tilhørende mønstre. Denne prosessen resulterte i 12 kategorier som kunne beskrive ulike mønstre i hvert intervju. De potensielle temaene ble utviklet i samarbeid gjennom diskusjon og refleksjoner. Diskusjonene ledet oss til å restrukturere kodene flere ganger for å forsikre oss om at temaene gjenspeilet datamaterialet på en meningsfull måte. Vi hadde også noen koder som ikke kunne dekkes av mønstrene i noen av temaene.

### *Fase 4: Gjennomgang av temaer*

I denne fasen startet vi arbeidet med å søke etter potensielle temaer på tvers av intervjuene. De potensielle temaene ble basert på kategoriene og mønstrene som ble identifisert i den forrige fasen. Disse temaene vurdert i sammenheng med problemstillingene og sammenlignet med hverandre. På denne måten kunne vi bevare særpreget fra hvert intervju og samtidig belyse mønstre som var tilstede på tvers av intervjuene.

Braun og Clarke (2006) påpeker at temaer skal ha en intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Intern homogenitet er ivaretatt når det er en sammenheng mellom datamaterialet innad i hvert tema. Når temaene ble produsert gikk vi gjennom kodene innenfor hvert tema gjentatte ganger for å vurdere om det eksisterte et representativt mønster mellom dem. Ekstern heterogenitet er ivaretatt når temaene kan ansees som avgrensede fra hverandre. Vi skapte ekstern heterogenitet ved å slå sammen temaer som overlappet med hverandre og ved å lage tydelige beskrivelser av hvert tema. Dette ledet til at noen temaer ble

forkastet og andre ble sammenslått. Braun og Clarke (2006) poengterer at dette er vanlige valg som foretas i denne fasen.

En annen sentral vurdering som ble gjort i denne fasen var å forsikre oss om at temaene var representative for det originale datamaterialet. I denne vurderingen ble både transkripsjonene og kodene benyttet for å skape valide sammenhenger som kan etterprøves.

#### *Fase 5: Definere og navngi temaer*

I denne fasen ble temaene drøftet på nytt. Hensikten var å utelukke at noen temaer fremdeles overlappet. Dette ledet til at vi valgte å fremheve noen undertemaer. Temaene og undertemaene ble gitt navn som kunne representere datamaterialet og funnene våre.

#### *Fase 6: Se sammenhengen og produsere rapport*

I den siste fasen av analysen skal det produseres en skriftlig rapport som belyser temaene i sammenheng med hverandre og problemstillingen. For å gi et rikere bilde av temaene og fremstille materialets karakteristikk og kompleksitet blir det benyttet sitater fra transkripsjonene. Sitatene som er inkludert i den ferdigstilte rapporten er nøye valgt ut for å skape en meningsfull sammenheng mellom råmaterialet og temaene. Den skriftlige rapporten gir dermed et analytisk narrativ som kommuniserer en troverdig beskrivelse av materialet. Braun og Clarke (2006) understreker at dette er med på å styrke validiteten til analysen.

## **Resultater**

Denne studien har til hensikt å belyse hvordan samtaler om følelser ser ut i familier med minoritetsbakgrunn. Familiemedlemmer vokser opp i ulike generasjoner og dette kan skape ulike forståelser og opplevelser av følelser. Denne studiens formål er også å undersøke hvordan foreldre og barns ulike opplevelse og forståelse av følelser spiller inn i samtalene og hvilke utfordringer dette skaper i familien. Gjennom analysen ble det identifisert tre temaer som kan beskrive samspillsmønsteret i familien og gi innsikt i håndteringen av følelser; 1) *‘Få erfaringer med å dele ubehagelige følelser skaper vansker med å motta omsorg’*, 2) *‘Ubehagelige følelser skaper et ønske om å beskytte hverandre i familien’*, 3) *‘Unngåelse som en strategi for å regulere ubehagelige følelser’*. Det siste temaet har 3 undertemaer; (3.1) *‘Følelser blir ansett som et hinder for å komme seg ut av ubehagelige opplevelser’*, (3.2) *‘Undertrykking av følelser’* og (3.3) *‘Følelser blir regulert gjennom problemløsning’*.

## **1: Få erfaringer med å dele ubehagelige følelser skaper vansker med å motta omsorg**

Dette temaet belyser at deltakere fra begge generasjoner har erfaringer med lite åpenhet for å snakke om følelser og at de derfor har vent seg til å ta ansvar og håndtere følelser på egenhånd. Denne innstillingen på å være ansvarsfulle og selvstendige har oppstått som en konsekvens av at det har vært vanskelig å dele ubehagelige følelser i familien. Få erfaringer med å dele ubehagelige følelser i familien har også ledet til at det oppleves ubehagelig å søke støtte hos andre familiemedlemmer. Positive følelser fra andre kan oppleves ubehagelige ut fordi man ikke er vant til å motta emosjonell omsorg og støtte. Dette mønsteret gjør seg gjeldende for begge generasjonene.

Erfaringer med lite åpenhet for å snakke om følelser i oppveksten har lært deltakere fra begge generasjoner at de må klare å regulere følelser på egenhånd. En deltaker fra den yngre generasjon sier at: *“jeg tenker det har noe med oppveksten å gjøre for jeg har blitt lært opp at du ikke skal snakke så mye om følelser at du skal holde ting inni deg du skal løse dine problemer selv”*. En annen deltaker fra den yngre generasjonen forklarer at det å håndtere følelser på egenhånd handler om å bli oppfattet som ansvarsfull og selvstendig. Han sier at: *det er litt den følelsen av at du skal være selvstendig, at du skal kunne make det du har behov for, og den følelsen av at du ikke makter noe, det er det som reserverer deg fra å søke hjelp*.

En oppfatning av at følelser er noe man ikke skal dele har bidratt til at det oppleves tryggere å være alene om sine ubehagelige følelser. En deltaker fra den eldre generasjonen sier at: *“Hvis jeg er veldig trist eller ikke glad så elsker jeg at jeg kan gå ute, eller et sted jeg kan være alene”*. En deltaker fra den yngre generasjonen forklarer at det føles ubehagelig ut å skulle søke støtte hos andre fordi det bryter med hans opplevelser av å være selvstendig. Han sier at: *“for meg er det veldig typisk at jeg prøver å løse problemer på egenhånd, så en av de siste utveiene jeg velger er liksom å ehmm, søke hjelp men jeg kan jo søke sånn, ehmm, altså veiledning, (...), da spør jeg på en måte som at det ikke blir oppfatta som at jeg trenger trøst, men at jeg er mer sånn, veiledning, ja”*.

En deltaker fra den eldre generasjonen beskriver at hans selvstendighet blir truet når andre forsøker å gi han støtte: *“så lenge det går videre, så bare, jeg prøver å fikse tinga sjøl egentlig, så jeg vil ikke at noen skal blande i mine saker heller, det liker jeg ikke”*. Det

fremgår av analysen at det kjennes ubehagelig ut å motta støtte fra andre når man er vant til å håndtere følelser på egenhånd.

En deltaker fra den yngre generasjonen beskriver at han blir ukomfortabel og usikker på hvordan han skal ta i mot morens kjærlighet i voksen alder: *“Hun sier jeg elsker deg, du er verdens fineste sønn ikke sant, så ja, ahh, det oppleves veldig hyggelig tro meg innvendig, men når du får den følelsen så føler du at du er 10 år gammel, 8 år gammel det er litt rart, det er litt rart må jeg si”*. En del av han synes det kjennes bra ut å vite at moren er glad i han og en annen del av han opplever at det kjennes barnslig ut. Dette viser at forventninger til å håndtere følelser på egenhånd skaper vansker med å romme følelser. Sitatet belyser at det også kan gjelde for positive følelser i form av omsorg og kjærlighet fra foreldrene. Dermed handler ikke det ikke kun om å være selvstendig.

En deltaker fra den yngre generasjonen beskriver at forventningene til å være selvstendig og ikke dele følelser i familien av den grunn, virker mot sin hensikt. Han sier at: *“nå kan man si at det er best å la barn bli selvstendige, men jeg ble ikke nødvendigvis så mye mer selvstendig av at jeg fikk mer frihet, ikke sant, ehh tvert i mot, det virka litt, ikke mye, men bittelitt negativ effekt”*. Dette viser at selvstendigheten har hatt en funksjon når han ikke har kunnet dele sine følelser med andre, men at det også har vært vanskelig å alltid håndtere følelser på egenhånd. En annen deltaker viser at foreldres forsøk på å gi omsorg ikke kjennes genuin ut i voksen alder når det har vært lite emosjonell støtte i barndommen. Når han blir invitert til å dele følelser av sin mor forteller han at han blir usikker på om hun faktisk er interessert i å vite. Han sier at: *“Jaja, det er det, men den invitasjonen vet jeg ikke om, den er for å bare være hyggelig eller om det er virkelig en invitasjon liksom”*.

Til tross for at mange av deltakerne har bygget opp en sterk selvstendighet som en reaksjon på omgivelsene sine, uttrykker de likevel et savn etter å ha mottatt emosjonell støtte fra familiemedlemmer. Savnet etter emosjonell støtte blir vedvarende selv om deltakerne vokser opp med å lære å regulere følelser på egenhånd. En av deltakerne sier at: *“Selv om han gjorde sitt beste for å forsørge oss, så er det noe som mangler i livet mitt om at han ikke var tilstede for å støtte meg”*.

Temaet *“Få erfaringer med å dele følelser skaper vansker med å motta omsorg”* belyser at det å være selvstendig har vært en viktig egenskap for å håndtere ubehag når det har vært lite åpenhet for å dele følelser i familien. Håndteringen av følelser på egenhånd har skapt vansker



med å motta emosjonell støtte fra andre familiemedlemmer. Opplevelsen av å være selvstendig kan bli truet i voksen alder når andre forsøker å gi omsorg. Dette viser at lite åpenhet for følelser i familien bidrar til vansker med å møte positive følelser og ta imot omsorg fra andre. Behovet for å være selvstendig kan igjen bidra til å skape en emosjonell distanse som gjør at det ikke blir snakket om ubehagelige følelser. Dette kan illustrere et sirkulært samspill hvor få erfaringer med å dele følelser og forventninger til å være selvstendig påvirker hverandre.

## **2: Ubehagelige følelser skaper et ønske om å beskytte hverandre i familien**

Dette temaet belyser at både foreldre og barn gjør gjensidige forsøk på å beskytte hverandre fra å oppleve ubehag. Ønsket om å beskytte hverandre kommer fra en oppfatning av at ubehagelige følelser er belastende. Forsøkene på å beskytte hverandre fra å oppleve ubehagelige følelser går ofte ut på å: 1) oppfordre hverandre til å ikke kjenne på følelser, 2) påta seg ansvar for å regulere andres emosjonelle erfaringer og 3) skjule egne uttrykk av følelser. En bevissthet over at andre vil påta seg ansvar gjør at man opplever seg selv som belastende når man deler følelser med andre.

Reaksjoner som oppfordrer til å ikke vise følelser kan handle om å beskytte seg selv og motparten fra å oppleve ubehag. Tristhet er en følelse som vekker ubehag hos foreldre og dermed en følelse de antar at barna vil oppleve som ubehagelig. Når barna viser at de er triste, blir foreldrene engstelige og ønsker å fjerne tristheten fra barna, fordi de har en oppfatning av at det er farlig, sårbart eller ubehagelig å være trist. En deltaker fra den yngre generasjonen beskriver en reaksjon hun har lagt merke til hos sin far når hun har grått foran han: *“Ja, sier «slutt å gråt, vi skal fikse det.» han får litt panikk. Er redd for å se oss gråte”*.

Barna oppfatter at foreldrene blir engstelige når de viser at de er triste. For å unngå å skape et slikt ubehag hos foreldrene, bruker de ulike strategier for å skjule uttrykket av sin egen tristhet. Strategiene går ikke alltid ut på å unngå opplevelsen av selve følelsen, men mer på å ikke bekymre hverandre i familien ved å uttrykke følelsen. Gjentatte erfaringer med et slikt mønster kan lede til at barna forsøker å beskytte foreldrene fra å se at de har ubehagelige følelser. For eksempel sier den samme deltakeren at: *“den vanskeligste følelsen er å være trist, å være lei seg.”* og en annen deltaker fra den yngre generasjonen sier at: *“(...)alene kan jeg gråte liksom, det går fint, men foran familie, det skjer ikke liksom”*.

I noen tilfeller kan foreldrenes forsøk på å beskytte barna fra ubehag handle om at de identifiserer seg eller viser for mye empati med barnas opplevelser, slik at de nærmest opplever samme følelse som barna. En deltaker fra den yngre generasjonen forteller om en episode hvor han forsøkte å fortelle sin mor at han var sint fordi han hadde blitt urettferdig behandlet av en lærer på skolen. Ut av empati og et ønske om å beskytte sønnen, reagerte moren også med et tydelig sinne mot læreren:

*“Jeg husker første reaksjonen så ble hun veldig sånn "åja nå skal jeg til skolen også skal han læreren få seg en", men ehh, men så ehh, så klarte jeg liksom å skjønne at ok det der var ikke så ille, så jeg måtte bare forklare at det var ikke så ille, ta det med ro (...). Det blir feil reagert og vil skade mer enn det hjelper, så den erfaringen gjorde jeg”.*

Deltakeren belyser hvordan muligheten for validering blir ignorert når foreldre overidentifiserer seg med følelsene til barna med en hensikt om å beskytte barna. Fremfor å motta validering og utforskning av egne følelser blir barnas fokus flyttet til å forholde seg til foreldrenes følelser. Han fikk ikke dekket sitt behov for støtte ved å dele. Han fikk heller ikke satt ord på at han var sint fordi han ble urettferdig behandlet og fikk dermed ikke en erfaring med å stå opp for seg selv og si ifra til læreren at han ikke hadde gjort noe galt.

Et mønster som gjør seg gjeldende i begge generasjoner er at det oppleves ubehagelig og plagsomt å ta plass med sine bekymringer i familien. En deltaker fra den yngre generasjonen sier at: *“jeg vil ikke være en sånn person som klager hele tiden”*. En deltaker fra den eldre generasjonen forteller at han har vært forsiktig med å dele sine følelser med andre familiemedlemmer i oppveksten fordi: *“Hvis jeg går og forteller andre kanskje de blir påvirket av det og da, de får noen belastning på en måte, så da må jeg, man må fikse selv”*. Han har med seg en erfaring fra barndommen som har blitt brakt inn i andre relasjoner nå som han er voksen. I voksen alder handler beskyttelsen ikke kun om å være forsiktig med å dele sine følelser, men den handler også om å påta seg ansvar for andres vansker når de deler sine følelser med han. Han beskriver hvordan partneres følelser blir hans ansvar når hun deler sine følelser med han:

*“I: ja for der kan du liksom gå inn og tillate deg og gå inn i følelsene hennes da?”*

*D: ja for det er mine.*

*I: ja det er dine.*

*D: det er mine, fordi det er mine problemer”*

Et mønster som utpeker seg i begge generasjoner er at de vokser opp med å forsøke å opprettholde harmoni i familien til tross for at det strider imot deres behov for å dele følelser. Ved å tilsidesette egne følelser for familiens skyld, har de vokst opp med en opplevelse av at deres følelser ikke er viktige nok til å få plass i familien. En av deltakerne forteller at hun har blitt utsatt for urettferdig streng kontroll og grensesetting av sine foreldre og en yngre bror i oppveksten. For å beskytte familiemedlemmene fra å få dårlig samvittighet ved å dele sin opplevelse, forstår hun at kontrollen har vært et forsøk på å beskytte henne. Om sin far sier hun at: *“Skulle ønske han var mer forståelsesfull, men også tenker jeg at han gjorde det for å beskytte oss. Men uansett så var det vonde følelser”*. Deltakeren har måttet påta seg en rolle som rolig og forståelsesfull for å unngå konflikter i familien og samtidig tåle opplevelsen av urettferdighet. Hun sier at: *“Jeg er litt sånn av natur, litt sånn rolig og litt sånn forståelsesfull. Ja, egentlig, så tenker jeg det er det. Også sikkert gjennom oppveksten også, vært litt eldst og liksom vant til å tåle litt”*.

Temaet “ Ubehagelige følelser skaper et ønske om å beskytte hverandre i familien” belyser at synet på følelser som ubehagelige leder til en opplevelse av å være belastende for andre når man deler følelser i familien. Dette skaper et ønske om å beskytte andre fra å bli belastet og oppleve ubehag. Når andre familiemedlemmer deler ubehagelige følelser blir de opplevd som eget ubehag og dermed påtar de seg et ansvar for å regulere andres følelser. Konsekvenser av dette er at samtaler om følelser blir forhindret og at en mister muligheten til å regulere egne følelser.

### **3: Unngåelse som en strategi for å regulere ubehagelige følelser**

Dette temaet belyser reguleringen av følelser når de ikke blir tålt i familien. Temaet har tre undertemaer; (3.1) *Følelser blir ansett som et hinder for å komme seg ut av ubehagelige opplevelser*, (3.2) *Undertrykking av følelser*, og (3.3) *Følelser blir regulert gjennom problemløsning*. Undertemaene har til felles at reguleringen av ubehagelige følelser går ut på å dempe et ubehag som oppstår når familiemedlemmene ikke kan bruke hverandre som støtte. Resultatene viser at både foreldre og barn benytter ulike former for unngåelse for å ta avstand fra å ha samtaler om følelser og kjenne på følelser.

#### 3.1: Følelser blir ansett som et hinder for å komme seg ut av ubehagelige opplevelser

Deltakerne fra begge generasjonene forteller at følelser ofte blir ansett som meningsløse og at de kan skape vansker med å komme seg ut av ubehagelige opplevelser. De har en opplevelse av at det å kjenne etter på følelser eller dele følelser med andre skaper fastlåsthet. Dette bidrar til at det blir vanskelig å dekke behov som ligger bak følelsene.

Det eksisterer en forventning i familien om at man skal kunne komme seg ut av vanskelige situasjoner uten å la følelser ta styring. Dersom følelsene uttrykkes blir det oppfattet som at man dveler ved noe som er meningsløst. En deltaker fra den eldre generasjonen beskriver at det å uttrykke følelser ikke oppleves som regulerende. Hans syn på regulering av følelser er at følelser må få mindre fokus for at man skal kunne komme seg videre fra vanskelige opplevelser: Han sier at:

*(...) en ting som er gjort er gjort, knust er knust, hva skal vi gjøre da? det er ikke noe vits å gråte på den, ok, kan vi samle den og lime den så er det greit, hvis ikke så bare går videre.*

En deltaker fra den yngre generasjonen forteller at opplevelser av fastlåsthet har bidratt til at hun ikke tar sine egne følelser på alvor.

*“Jeg føler personlig at hjemme hos oss så kan jeg ikke snakke om samme problem hele tiden fordi det gjør at du selv blir dratt mer inn i det. Og personen det gjelder blir også dratt for mye inn i det. Så noen ganger så må man bare sette foten sin og være sånn, nei, det var ikke så mye som du trodde det var.”*

Sitatet viser at det å ikke ta følelser på alvor hjelper henne med å ikke føle seg fastlåst.

Av analysen fremkommer det at det å ikke ta følelsene sine på alvor bidrar til at følelser ikke blir satt ord på og at muligheten for å få følelsene validert blir mindre. Når følelser ikke blir identifisert og forstått oppleves de forvirrende og ikke som meningsfulle signaler. En deltaker fra den yngre generasjonen uttrykker at følelser som hun har hatt vansker med å uttrykke i oppveksten kan gi henne et signal om at hun har det vanskelig, men ikke hvilken følelse eller hvilket behov som ligger bak ubehaget. Dermed opplever hun forvirring og klarer ikke å identifisere hva ubehaget eller reaksjonen handler om.

Hun sier at:

*“(...) Jeg legger merke til at jeg ikke har det bra når jeg begynner å gråte. For da vet jeg at da må det være noe, som jeg selv ikke vet hva er. (...) jeg kan plutselig begynne å gråte,*

*men jeg vet ikke hvorfor jeg gråter. Men jeg mistenker det er på grunn av det, at jeg er ikke flink til å snakke om mine følelser også videre”.*

En deltaker fra den eldre generasjonen viser at behovet for å komme seg videre og ikke bli opphengt i følelser gjør at han mister muligheten til å sørge over store tap. Han ser for seg at det å bruke tid på å sørge over tapet av familiemedlemmer vil bidra til at han blir hindret i å kunne fungere optimalt i hverdagen. Han sier at: *“jeg har ikke kontakt med familien min, søsteren og broren min og min pappa er død, og jeg har ikke funnet min mamma og andre familier. Eneste familien er lillebror, han kom til Norge. Det er ehh, det er litt trist, men vi må gå videre, jeg må holde meg litt hardt, jeg må jobbe og lage en familie”.*

### 3.2: Undertrykking av følelser:

Undertrykking går ut på å bruke en rekke strategier for å dempe opplevelsen eller uttrykket av følelser som oppfattes som ubehagelige. Undertrykkingen av følelser er ofte gjensidig mellom familiemedlemmene og er tydelig i invitasjonen til samtaler om hvordan det går. Både foreldre og barn svarer nesten alltid at det går fint uansett hva de går igjennom. Til tross for at den som spør kan legge merke til en rekke ikke-verbale signaler om at det ikke går fint, blir ikke dette utforsket i samtalen. De ikke-verbale signalene er ofte i form av korte svar, stillhet og tilbaketrekning. Samspillsmønsteret blir basert på antakelser ifra disse ikke-verbale signalene. Familiemedlemmene må gjette seg frem til hverandres følelser ut ifra hverandres reaksjoner og væremåter, noe som skaper en usikkerhet. De må gjette eller anta hva andre føler, hva de går igjennom og hva de har behov for. En deltaker fra den eldre generasjonen forklarer at hun, fremfor å verbalisere sine følelser, viser at hun ikke har det bra på denne måten:

*“jeg blir kanskje også stille og sier ikke så mye, bare svarer på det han spør om egentlig. Ja. Jeg tror han forstår at nå er jeg sur eller det er et eller annet med meg. Jeg blir veldig kort, bare svarer på det han svarer (ler)”.*

Ved å ikke vise ubehagelige følelser skaper foreldrene en opplevelse av at ubehagelige følelser ikke kan deles i familien. Opplevelsen av at ubehagelige følelser er noe som ikke kan snakkes om skaper et samspillsmønster av gjensidig tilbaketrekning som ser slik ut:

*“Når han er trist eller sliten han orker ikke å snakke for mye. Hvis jeg spør han noen ting, han svarer veldig kort. Jeg merker at han er trist eller sliten av jobben eller et eller annet. Jeg sier ikke noe mer for han, (...)”.*

Barnas tilbaketrekning skaper en opplevelse av avvisning og oppgitthet hos foreldre. En deltaker fra den eldre generasjonen forklarer at han føler seg utilstrekkelig når han ikke får tilgang til datterens følelser slik at han kan hjelpe henne. Han sier at: *“nei det er veldig vanskelig, altså der å føler at du gjør noe galt ikke sant og jeg klarer ikke å finne ut av det, hva er det som er galt, er det noe galt med meg, som jeg prøver å hjelpe eller”.*

Deltakerne fra begge generasjonene opplever at undertrykking i form av gjensidig tilbaketrekning bidrar til at de opprettholder et mønster hvor de ikke snakker om ubehagelige følelser og at dette skaper en emosjonell distanse mellom familiemedlemmene.

Det er et mønster at deltakere fra begge generasjoner undertrykker ubehagelige følelser gjennom maskering når det oppleves utrygt å vise følelser. Deltakerne maskerer ved å skape en kontrast mellom hva de kjenner på og hva de uttrykker til andre i familien. De kan være bevisste over eget ubehag, men later likevel som om de har det fint. En deltaker fra den yngre generasjonen har en opplevelse av at ubehaget vil bli verre dersom han kommer hjem og forteller at han har blitt mobbet på skolen, utsatt for rasisme og at han er trist på grunn av dette. Basert på tidligere erfaringer ser han for seg at reaksjonen fra foreldrene vil gi opphav til skam og frykt. Undertrykking i form av maskering blir dermed ansett som en hensiktsmessig strategi for å unngå konflikt og opplevelsen av skam og frykt. Han sier at: *“(...) du vil ikke ha slag på skolen og hjemme (ler), så du forteller ikke om det etterpå, ja så du kommer hjem også er det sånn nei ingenting skjedde, det gikk helt fint”.*

### 3.3: Følelser blir regulert gjennom problemløsning:

Deltakerne fra den yngre generasjonene forteller at foreldrene unngår å snakke om følelser ved å fokusere på den ytre situasjonen når barna forteller om ubehagelige emosjonelle opplevelser. Den eldre generasjonen forstår ofte følelser som et problem og fokuserer på problemet fremfor følelsene. Et fokus på den ytre situasjonen leder til at samtalene handler om å finne løsninger på problemet fremfor å utforske følelsene knyttet til problemet.

Den eldre generasjonen forteller at de kan tåle barnas følelser og hjelpe dem med å regulere følelser ved å bruke problemløsning. Foreldrene kan legge merke til at barna blir roligere av deres måte å møte følelsene til barna på. En deltaker fra den eldre generasjonen forteller at han møter sønnens sinne med utforskning av hva som har skjedd og forsøk på å finne ut hva problemet er. Han opplever at dette er med på å roe ned sønnen.

*”Det er på en måte hva han forteller, men ofte så er det i form av sinne og bare slenger et eller annet om natta, ‘har det skjedd noe?’, ‘åå det er dritt’, ‘ja hva har skjedd?’’, da roer han seg ned ikke sant og forteller om ting og hva skjedde også ehm, finner jeg ut det også mekler jeg og prøver å finne ut om det er galt eller riktig det han har opplevd ikke sant.”*

Det fremgår av analysen at følelsene ikke får en sentral plass i utforskningen av problemet. Fokuset på å gi råd, løsninger, nye perspektiver eller andre måter å forstå situasjonen på tildekker fokuset på å validere og utforske følelsene.

Når de unngår å snakke om følelsene knyttet til situasjonen får ikke den som opplever ubehagelige følelser lytting og validering som de egentlig ønsker seg. En deltaker fra den yngre generasjonen opplever foreldrenes løsningsorientering som kritikk og at han ikke blir lyttet til og forstått. Han uttrykker et ønske om lytting fremfor problemløsning slik:

*“også får jeg kritikk om at det er min feil og at jeg burde håndtere det på en riktig måte så føler jeg ikke at jeg får noe ut av det(...) for det er ikke alltid du vil at noen skal sitte og si sånn, ”men hva hvis vi gjør det, men hva hvis vi gjør det (...) for noen ganger så er det sånn, de har bare lyst til å få det ut”.*

Det indikerer at barna har behov for validering i form av lytting, fremfor problemløsning og fokus på situasjonen. En mangel på dette skaper en opplevelse av å ikke bli forstått og det gjør at de unngår å dele følelsene sine. En annen deltaker beskriver opplevelsen av mangel på lytting og forståelse slik: *“jeg hadde faktisk behov for å snakke om det, så når vi møttes så pratet jeg om akkurat den situasjonen (...) det var litt håpløst, men jeg skjønnte samtidig at det var ikke noe de kunne gjøre heller”.*

Temaet “*Unngåelse som en strategi for å regulere ubehagelige følelser*” reflekterer hvordan familien bruker ulike strategier for å unngå å forholde seg til følelser. Strategiene for å regulere ubehagelige følelser uten å vektlegge dem går ut på undertrykking, å anse følelser som meningsløse og å fokusere på å løse problemer fremfor å utforske følelser i emosjonelle opplevelser. Unngåelse skaper en emosjonell distanse mellom familiemedlemmene og en opplevelse av at det ikke er trygt å snakke om følelser i familien.

## **Diskusjon**

### **Er følelser et hjelpemiddel eller hinder?**

Å ikke ta egne ubehagelige følelser på alvor og anse dem som meningsløse kan være et hjelpemiddel når man ikke har andre gode strategier for å regulere ubehagelige følelser (Greenberg, 2015; Stiegler, 2021). For mange av deltakerne fra den eldre generasjonen har det å ikke kjenne etter på ubehagelige følelser vært hensiktsmessig for å ikke bli overveldet av emosjonelt ubehag. Håndteringsstrategier kan være hensiktsmessige på et tidspunkt i livet og bli uhensiktsmessige når betingelsene endrer seg (Greenberg, 2015, s 75). Våre funn viser at deltakerne ikke har kjent på positive virkninger av å snakke om ubehagelige følelser i familien og ikke lært at følelser kan reguleres på denne måten. Forskingen viser at få erfaringer med å prosessere ubehagelige følelser skaper en opplevelse av at det er meningsløst og fastlåst (Stiegler, 2021, s 70). Opplevelsen av meningsløshet og fastlåsthet fremkommer også i våre funn.

Angus og Greenberg (2011) argumenterer for at en opplevelse av fastlåsthet ved å snakke om følelser kan handle om en manglende evne til å skape mening ut av sine emosjonelle erfaringer. Det å bruke følelsene som signaler på viktige behov utfordrer synet på at følelser er ubehagelige, farlige og meningsløse. Stiegler (2021) skiller mellom adaptive og maladaptive følelsestilstander, der forskjellen handler om hvorvidt den emosjonelle smerten har en retning og mening. Å regulere følelser fra maladaptive til adaptive innebærer dermed å tillegge følelsene en mening. Stiegler presenter 6 elementer som burde være tilstede for å utvikle god prosessering av emosjoner; aktivering, oppmerksomhet, aksept, symbolisering, uttrykk og meningsdannelse av emosjonene (Stiegler, 2021, s. 71). Disse elementene kan påvirke hverandre, slik at meningsdannelse eksempelvis kan ha stor innvirkning på uttrykk og aksept av ubehagelige emosjoner.



Utfordringer med å benytte seg av funksjonen til følelser kan lede til at opplevelsen av følelsen ikke alltid samsvarer med uttrykket (Stiegler, 2021, s. 52). Deltakerne fra begge generasjoner forteller at det å gråte blir forstått som et signal på at noe er ubehagelig og galt, men at det er vanskelig å identifisere hvilket behov eller hvilken følelse som ligger bak ubehaget. Slik forvirring og mangel på samsvar mellom opplevelse og uttrykk kan skape vansker med å snakke om ubehagelige følelser. En annen konsekvens av at uttrykket og opplevelsen ikke samsvarer er at feil følelse blir regulert. En av deltakerne fortalte at hun ofte gråter når hun er sint. Når hun gråter blir hun møtt med trøst fra familiemedlemmene. Siden sinnet ikke ble uttrykt, ble ikke behovet for selvhevdelse og grensesetting identifisert. Slik støtte kan skape frustrasjon ettersom behovet vil gjenstå som udekket.

Unngåelse av ubehagelige følelser kan skape hindringer for å komme i kontakt med den adaptive funksjonen til følelsene. Våre funn viser at få samtaler om følelser i familien legger et svakt grunnlag for å kunne benytte de seks elementene som er sentrale i god emosjonsprosessering. Forskning viser at unngåelse av ubehagelige følelser er en sentral komponent i utviklingen av psykiske vansker og at følelser blir en større belastning senere i livet dersom de forblir uprosesserte (Chung et al., 2018).

### **Hvorfor blir det vanskelig å snakke om ubehagelige følelser?**

#### *Svake grenser mellom egne og andres følelser*

Kultur kan påvirke måten følelser blir uttrykt og håndtert på. I individualistiske kulturer blir barn ofte oppfordret til å uttrykke sine følelser og foreldre hjelper til med å skape mening ut av følelsene som barna uttrykker (Ramzan & Amjad, 2017). Dette handler om å skape et grunnlag for autonomi og selvstyring som er sentrale verdier i individualistiske kulturer (Hofstede, 2011). Unngåelse av følelser kan bli ansett som kompenserende i individualistiske kulturer, mens det i kollektivistiske kulturer kan bli ansett som mer hensiktsmessig. I kollektivistiske kulturer er det en viktig verdi å ivareta gruppeinteresser (Hofstede, 2011). Familiemedlemmer blir derfor oppmuntret til å regulere følelser gjennom kontroll eller tilpasning for å skape harmoni i familien (Ramzan & Amjad, 2017).

Forsøk på å opprettholde harmoni i familien ble gjenspeilet i våre resultater. Våre funn på at foreldre visker ut grenser mellom egne og andres følelser for å kunne hjelpe barna med å regulere følelser kan dermed handle om at foreldrenes responser er drevet av et kollektivistisk verdigrunnlag. Resultatene viser at barna også kan ha en tendens til å opprettholde harmoni i

familien. Barnas responser går mer ut på å tilsidesette egne følelser for familiens skyld og å unngå å vise følelser som kan skape bekymring hos foreldrene. Dette belyser at samspillet mellom foreldre og barn kan være drevet av et kollektivistisk verdigrunnlag. Samtidig viser det at foreldre og barns forsøk på å opprettholde harmoni i familien kan være ganske ulike.

En annen forståelse av de svake grensene mellom foreldrenes og barnas følelser kan forstås som at foreldrene blir smittet av barnas følelser. Morris og kollegaer (2007) forklarer at det å bli smittet av andres følelser er en form for overføring av følelser som ofte er en av de tidligste reguleringsstrategiene barn lærer gjennom foreldrene. Det at deltakerne fra den eldre generasjonen fremdeles benytter seg av en slik reguleringsstrategi, som de kan ha lært i tidlig barndomsalder, kan tyde på at andre måter å regulere følelser på ikke har blitt tilegnet parallelt med utviklingsprosessen. En mulig forklaring kan være at foreldrenes omsorgsgivere i liten grad har modellert emosjonsregulering, slik at deltakerne har fått et begrenset repertoar av emosjonsreguleringsstrategier som de kan benytte seg av i voksen alder (Morris et al., 2007). Våre funn viser at barna blir opptatte av å regulere foreldrenes følelser når foreldrene blir smittet av barnas følelser.

#### *Verdikonflikter hindrer samtaler om følelser*

Personer med minoritetsbakgrunn i Norge har ofte en migrasjonshistorie som kan innebære fysisk avstand fra familiemedlemmer og store livsbelastninger både før, underveis og i etterkant av reisen (Sagbakken et al., 2022; Varvin et al., 2022). Dette påvirker mulighetene for foreldre og barns interaksjoner med hverandre. Deltakere fra begge generasjonene har erfaringer med at foreldre ikke har hatt mulighet til å være fysisk eller emosjonelt tilgjengelige. Dette kan ha virkninger på sosialisering av følelser og emosjonsregulering. Forskningen trekker frem separasjon og mangel på tid sammen som faktorer som kan skape emosjonell distanse i familien (Qin, 2008).

Våre funn viser at emosjonell distanse i familien også kan oppstå når foreldrene er fysisk tilstede. Dette kan handle om at faktorer knyttet til generasjonsforskjeller mellom foreldre og barn kan skape vansker med å snakke om ubehagelige følelser i familien. På grunn av et akkulturasjonsgap mellom foreldrene og barna, kan det oppstå verdikonflikter hvor barna opplever at det er mange temaer de ikke kan snakke om i familien. Våre funn viser at barna håndterer verdikonfliktene gjennom maskering, der det oppstår en kontrast mellom hva de føler og hva de uttrykker i familien. En slik maskering kan innebære å leve et dobbeltliv og

lyve til foreldrene for å utforske egne verdier uten å bli møtt med negative konsekvenser fra familien. Denne måten å håndtere verdikonflikter på kan gi opphav til skam. Dobbeltliv, løgn og skam kan forsterke akkulturasjonsgapet knyttet til hvilken verdi det har å snakke om følelser.

Til tross for at verdikonflikter skaper vansker med å dele følelser i familien, viser våre resultater at den yngre generasjonens opplevelse av lite åpenhet for å snakke om følelser i familien har blitt en viktig lærdom for dem. Deres erfaringer med lite åpenhet har skapt et sterkt ønske og behov for å snakke mer om følelser med sine fremtidige barn. Flere av deltakerne fra den yngre generasjonen fortalte at de ville gjøre aktive grep for å etablere en trygghet for å snakke om følelser i sine fremtidige familier. Denne lærdommen og ønsket om mer åpenhet er en viktig drivkraft for å kunne bryte generasjonsmønsteret (Sjöblom et al., 2018).

#### *Stress skaper negative reaksjoner*

Studier viser at personer med minoritetsbakgrunn i Norge ofte har høyere risiko for lav sosioøkonomisk status (SØS) (Thorsen, 2019). Lav SØS kan innebære at foreldre ofte er opptatte med flere jobber og at de er fokuserte på å dekke fysiske grunnleggende behov hos barna. Dette ble også belyst i våre intervjuer. Lav SØS er assosiert med stress og redusert kapasitet til å imøtekomme emosjonelle behov både hos seg selv og hos barna (Herd et al., 2020). Foreldre som opplever belastninger og stress knyttet til SØS kan ha vansker med å regulere egne følelser og dette kan ha virkninger på deres sosialisering av følelser til barna (Herd et al., 2020). Som en konsekvens av å være slitne eller ha redusert psykologisk kapasitet kan foreldre være mer irritable og mindre tolerante for barnas følelser. Familier med minoritetsbakgrunn har hatt en klassereise og dermed noe redusert stress knyttet til lav SØS (Kirkeberg et al., 2019). Flere personer med minoritetsbakgrunn fra den yngre generasjonen tar også høyere utdanning, noe som har ført til flere jobbmuligheter og høyere inntekter. (Hermansen, 2016). Dette er faktorer som legger til rette for at foreldre kan flytte fokuset på å dekke barnas fysiske behov til å ivareta emosjonelle behov hos både seg selv og barna. Deltakerne fra den yngre generasjonen fortalte at de har lagt merke til at foreldrene har blitt mindre aggressive og irritable med årene. Dette er en endring som det er viktig å trekke frem, fordi den viser at foreldre kan være mer emosjonelt tilgjengelige når de opplever mindre stress i forbindelse med SØS.

### *Ulik forståelse av ubehagelige situasjoner skaper utfordringer i familien*

Etniske minoritetsfamilier i Norge har hatt en økning i SØS som har skapt bedre vilkår for å snakke om følelser i familien. Likevel viser våre funn at samtalene fremdeles bærer preg av en meta-emosjonsfilosofi som oftere kan forventes i familier med lav SØS. Personer med lav SØS forklarer oftere følelser i lys av kontekstuelle faktorer og årsaker og i mindre grad av interne og personlige årsaker (Kraus et al., 2009). Dette kan forklare våre funn på at foreldrene ofte benytter seg av problemløsningsstrategier når barna deler følelser med dem. I forskningen fremheves det at en konsekvens av å forstå følelser i lys av kontekstuelle årsaker kan lede til at man rettferdiggjør urettferdig behandling (Kraus et al., 2009). Deltakerne fra den yngre generasjonen fortalte at foreldrene ofte gir nye perspektiver eller løsninger på ubehagelige opplevelser. Foreldrene kan også oppfordre barna til å nedvurdere eller akseptere sine opplevelser av urettferdighet.

Når foreldre bruker flere strategier for å støtte og møte barnas følelser gjennom problemløsning, blir barna satt i en posisjon hvor de ofte kan føle seg misforstått. Dette er belyst i våre resultater og det samsvarer med forskning som viser at støtte som ikke skaper rom for følelser ikke oppleves som god nok støtte (Morelli et al., 2015). Emosjonell støtte skaper plass til å anerkjenne og validere følelser (Morelli et al., 2015). Det betyr at barna i større grad vil få en opplevelse av å bli forstått dersom foreldrene viser empati og emosjonell støtte fremfor å løse problemet. En slik empatisk tilnærming til følelser kan føre til åpenhet rundt følelser noe som skaper trygghet til å uttrykke følelser fremfor å unngå eller undertrykke ubehagelige følelser (Stern et al., 2014). Våre funn viser at muligheten for å kunne få følelsene sine validert blir mindre når fokuset i samtalene er å løse problemer eller tenke på andre måter.

Forskjellene mellom foreldrene og barna kan handle om opplevelse av personlig kontroll og effektivitet (Kraus et al., 2009). Barn av 1. generasjonsinnvandrere kan føle seg mer ressurssterke og kapable til å endre situasjoner, på grunnlag av bedre utdanning, sosialt nettverk og jobb. Dette kan lede dem til å ha et større ønske om å bruke følelsene sine og gjøre noe aktivt i urettferdige situasjoner. Foreldre som er 1. generasjonsinnvandrere kan føle seg mindre ressurssterke og dermed oppleve at de har færre muligheter til å påvirke situasjoner.

En annen forståelse av foreldres fokus på å akseptere situasjoner og kommer seg videre kan handle om kulturell tilhørighet. Fishman og kollegaer (2014) forklarer at nedvurdering og aksept av situasjoner kan ha utgangspunkt i et kollektivistisk verdigrunnlag, hvor det er mer hensiktsmessig å tilpasse seg omgivelsene fremfor å endre situasjoner, som potensielt kan innebære konflikter. Samlet sett belyser dette hvordan ulikheter i forståelse og uttrykk av ubehagelige følelser blir påvirket av en kompleks sammensetning av faktorer (kultur, SØS, opplevelse av kontroll) som skaper utfordringer i familien.

### **Hvorfor blir det vanskelig å ta i mot omsorg?**

#### *Usikker tilknytning skaper en sirkel av tilbaketrekning*

Emosjonell distanse som en konsekvens av kultur, migrasjonsutfordringer og lav SØS i familien kan legge et grunnlag for usikker tilknytning mellom foreldre og barn (van Ecke, 2005). I mange tilfeller stilles det store forventninger til barn i minoritetsfamilier om at de må kunne ta ansvar og være selvstendige. Dermed har det ikke alltid vært hensiktsmessig for barna å søke støtte hos foreldrene når de har opplevd ubehagelige følelser. Våre funn viser at barna har en opplevelse av at de har blitt overlatt til å håndtere ubehagelige følelser på egenhånd. Tilknytningsteoretiske perspektiver kan belyse at det å søke omsorg og støtte hos foreldrene dermed blir opplevd som et brudd på selvstendighet som kan skape en risiko for avvisning eller separasjon (Bowlby 1960; Mikulincer et al., 2003).

En forklaring på foreldres tilbaketrekning i reguleringen av barnas ubehagelige følelser kan handle om deres egne erfaringer med lav toleranse for ubehagelige følelser. Stiegler forklarer at erfaringer med følelser skaper en indre modell for hvilke følelser som oppleves som behagelige og ubehagelige (Stiegler, 2021, s. 134). Foreldrene har en antakelse om at følelser som de selv synes er ubehagelige også må være ubehagelige for barna. Dette kan virke som en projeksjon av eget ubehag som leder til et forsøk på å redusere følelsen hos barna for å beskytte dem fra å oppleve et antatt ubehag. Ettersom foreldrene selv benytter unngåelse av følelser vil deres forsøk på å regulere barnas følelse også kunne være i form av unngåelse. For barna oppleves det som at ubehagelige følelser ikke blir tolerert i familien og de vil dermed forsøke å unngå å vise disse følelsene. Dette belyser at barnas vansker med å ta imot omsorg fra foreldrene kan handle om en frykt for avvisning eller negative reaksjoner fra foreldrene.

Forskningen viser at migranter har en større tendens til å undertrykke sine følelser (Stupar et al., 2015). Andre studier viser at undertrykking av følelser er assosiert med dårligere evner til å gjenkjenne følelser hos seg selv og andre (Morris et al., 2007). Våre resultater viser at tendensen til å unngå følelser blir kontinuerende i generasjoner. Dette innebærer at foreldre har vansker med å modellere og sosialisere barn til å identifisere og regulere følelser fordi de selv har mangel på erfaring med dette. Samspillsmønstre i familien kjennetegnes av gjensidig tilbaketrekning på tvers av generasjoner.

I en studie på barn av ikke-immigrantforeldre fremkommer det at barn som rapporterer om en positiv relasjon til sine foreldre utvikler en mer sammenhengende og integrert opplevelse av personlig identitet (Schwartz et al., 2005). Barn som rapporterer om et distansert forhold til familien utvikler en fragmentert opplevelse av personlig identitet (Schwartz et al., 2005). Barn av immigrantforeldre har høyere sannsynlighet for å oppleve seg distansert fra familien, særlig foreldre, når de balanserer mellom to kulturer og opplever vansker med å kunne dele emosjonelle erfaringer i familien (Fleck & Fleck, 2013, s.15).

Dette er et viktig perspektiv å ha med seg for å forstå hvordan barnas opplevelser av usikker tilknytning kan påvirke reguleringen av og muligheten for å uttrykke ubehagelige følelser i familien. Resultatene våre viser at barna ofte har et ambivalent eller unnvikende forhold til sine foreldre og et ambivalent forhold til sin opplevelse av å være selvstendig i håndteringen av følelser. Barn av immigrantforeldre opplever vansker og stress i forbindelse med identitet og utvikling av et sammenhengende selv (Fleck & Fleck, 2013). Når man i tillegg ikke har gode forutsetninger for å benytte seg av følelser til å lede seg inn på hvilke verdier som er viktige, blir stresset de opplever i utviklingen av identitet mer kompleks enn det vanlig identitetsutvikling kan være.

### **Kan kulturperspektivet bli for simpelt?**

Vårt funn på at deltakerne fra begge generasjoner har vansker med å ta i mot omsorg og et behov for å være selvstendige, strider i mot grunnholdningen i kollektivistiske kulturer. Det kan virke paradoksalt at kollektivistiske kulturer kan skape et behov for å være selvstendig. Selvstendigheten kan tenkes å gi mening i en kollektivistisk kontekst dersom den forstås som en reaksjon på at det å ikke håndtere egne følelser vil kunne skape disharmoni i familien. Samtidig kan et slikt motstridende funn indikere at det blir for simpelt å benytte kultur som et enestående perspektiv på å forstå foreldre og barns følelsesmessige samspill.

Emmen og kollegaer (2013) understreker behovet for å forstå følelsesmessige prosesser i familier med etnisk minoritetsbakgrunn i lys av faktorer som er spesifikke for etniske minoriteter.

Våre analyser viser også at selvstendighet i familier med etnisk minoritetsbakgrunn burde sees i sammenheng med den spesifikke familiedynamikken som kan være preget av lav sosioøkonomisk status, akkulturasjonsgap og migrasjonsrelatert stress. Disse omstendighetene i familien kan kreve at selvstendighet blir en viktig egenskap for å kunne håndtere følelser. Det er også gjennomgående i diskusjonen at flere av våre funn kan forstås i lys av faktorer som er spesifikke for etniske minoriteter, fremfor kun kulturelle verdier.

### **Kliniske implikasjoner**

I vår studie fremkommer det at begge generasjonene benytter seg av unngåelse for å regulere følelser. I forskningen har slik håndtering av følelser blitt assosiert med ulike psykiske vansker og utvikling av angst og depresjon (Hu et al., 2014). Det har også blitt etablert i forskningen at adaptiv emosjonsregulering bidrar til bedre livskvalitet og sosial tilpasning (Hu et al., 2014). Dette impliserer at håndtering av følelser burde være et sentralt fokus i klinisk arbeid hos personer med minoritetsbakgrunn. Samtidig er det viktig å poengtere at den psykiske helsen til personer med minoritetsbakgrunn kan være påvirket av faktorer som handler mer om kultur, migrasjonsopplevelser, samfunnsmessige forhold og SØS. Dette er også faktorer som kan påvirke mulighetene for å snakke om følelser i familien, En klinisk implikasjon av dette er å ha et bevisst forhold til at tradisjonelt arbeid med følelser i terapi burde suppleres med personens kontekst, hvor SØS, migrasjon og kultur også får en sentral plass. Det kan bli uhensiktsmessig å jobbe med håndtering av følelser når vanskene handler om lav økonomi, migrasjonsstress og ressursmangler.

Sammensetningen av ulike faktorer som påvirker evnene til å snakke om følelser og den psykiske helsen, skaper en kompleksitet som det er viktig for helsepersonell å ta hensyn til. Samtidig viser vår studie at vanskene med å snakke om følelser kan berøre allmennpsykologiske prosesser knyttet til identitet, grensesetting, tilknytning og behov for validering. En særlig viktig klinisk implikasjon av dette er at personer med minoritetsbakgrunn ikke kun kan forstås ut ifra sosiale gruppene de har tilhørighet til. Det er viktig at helsepersonell har en balansert sensitivitet for kombinasjon av faktorer og samtidig klarer å unngå å plassere menneskene de møter innenfor kategorier.

Et gjennomgående funn på tvers av intervjuene er behovet for å bli lyttet og validert. Mange av deltakerne beskriver at dersom andre familiemedlemmer lyttet til deres vansker fremfor å finne løsninger, ville det ikke være nødvendig med unngåelse. For helsepersonell kan dette være et viktig hensyn å ta for å kunne bygge en tillit til personer med minoritetsbakgrunn som søker helsehjelp. Samtidig kan det informere om viktige intervensjoner for å kunne korrigere deres erfaringer med å ikke ha blitt lyttet til og validert.

Forståelsen for at personer med minoritetsbakgrunn har en kompleks familiedynamikk bærer med seg viktige implikasjoner for klinisk praksis. Vår studie viser at mange av de maladaptive måtene å håndtere følelser på er knyttet til å opprettholde harmoni i familien. En klinisk implikasjon av dette er å ha en sensitivitet for at brudd i familierelasjoner til fordel for egne behov også kan bidra til psykiske vansker og er dermed heller ikke hensiktsmessig.

Psykologer må derfor kunne ta hensyn til at det kan skape mindre harmoni i familien å bli mer kjent med sine evner til å uttrykke negative emosjoner i familien.

Vår studie viser at vansker med å snakke om følelser oppstår i et samspill mellom foreldre og barn. For å unngå at klienter lærer om prosesser som ikke kan anvendes i familien eller utenfor terapirommet, kan det anbefales å forstå følelser i et relasjonelt perspektiv fremfor å jobbe individrettet. Dette kan innebære å ha krysskulturell oppvekst som utgangspunkt for å forstå faktorene som påvirker interaksjonen og samspillsmønstrene i familiens samtaler om følelser. Med dette anbefales det også at tilbudet for familieterapi utvides for å kunne ivareta minoriteters psykiske helse. Disse anbefalingen tar utgangspunkt i prinsipperklæringen for evidensbasert psykologisk praksis, hvor det kreves at behandlingen tilpasses og tilrettelegges slik at klientens helhetlige kontekst blir ivaretatt. (Norsk Psykologforening, 2007)

### **Retninger for videre forskning**

Vår studie belyser at det er nødvendig å forstå kompleksiteten faktorer som kan påvirke etniske minoriteters muligheter for å snakke om følelser i familien. Synet på at kultur kan forklare mange av forskjellene mellom minoritetsbefolkningen og majoritetsbefolkningen burde utfordres og utvides. Andre faktorer slik som SØS, migrasjon, akkulturasjon, som kan påvirke samtaler om følelser i familien burde undersøkes nærmere. På den måten kan man få et nyere perspektiv på hvordan man kan jobbe med kompleksiteten som oppstår i familier



med minoritetsbakgrunn. Videre forskning burde også se nærmere på det komplekse samspillet mellom disse faktorene.

En anbefaling for videre forskning er å undersøke om flere samtaler om følelser mellom den yngre og eldre generasjonen i familien kan bidra til bruk av mer adaptive reguleringsstrategier. Studier burde også rette fokus på hvordan samtaler om følelser kan påvirke opplevelsen av kulturkonflikter og migrasjonsstress i familier med minoritetsbakgrunn.

Våre funn viser at deltakere fra begge generasjoner har en tendens til å ikke ta sine egne og andre sine følelser på alvor. Videre forskning burde undersøke om dette handler om nedvurdering av følelser eller om er en adaptiv reguleringsstrategi i form av kognitiv restrukturering. Forskning på dette område kan bidra til en dypere forståelse av hvordan personer med minoritetsbakgrunn faktisk regulerer følelser på tvers av generasjonene. Det kan også gi viktige implikasjoner for klinisk praksis.

En siste anbefaling for videre forskning er å se nærmere på samspillet mellom foreldre fra 2. generasjon og deres barn fra 3. generasjon. Med utgangspunkt i vår studie kan det forventes at 2. generasjon legger større verdi i å snakke om ubehagelige følelser med sine barn. Videre forskning burde undersøke om et ønske om mer åpenhet for å snakke om følelser i familien kan bidra til mer sensitive responser og høyere toleranse for barnas uttrykk av ubehagelige følelser. Forskning på dette området kan være et viktig bidrag for å forstå mekanismene som kan bryte generasjonsmønsteret.

### **Begrensninger**

Vår subjektivitet kan ha påvirket analysen av materialet og skapt en skjevhet i tolkninger og vurdering. Vår tilhørighet til minoritetsbefolkningen i Norge og egne erfaringer i familien kan ha bidratt til et særegent blikk og skapt et forstørret bilde av deltakernes samtaler om følelser i familien. Forskere med en annen bakgrunn kunne ha hatt andre innfallsvinkler og kommet frem til andre funn. Subjektivitet kan dermed være en begrensning ved studien.

Denne studien har en begrensning knyttet til utvalget. Utvalget består av 6 deltakere fra den yngre generasjonen og 4 deltakere fra den eldre generasjonen. Både den eldre og yngre generasjonen består av en kombinasjon av 1. og 2. generasjonsinnvandrere. For å tydeliggjøre generasjonsforskjellene kunne vi ha hatt en inndeling i fire grupper, der det tas hensyn til

innvandringsgenerasjon og aldersgenerasjon. Deltakerne fra den eldre og yngre generasjonen er ikke i familie med hverandre.

Vi har intervjuet barn og foreldre fra ulike familier. Dette krever en sammenstilling av ulike opplevelser for å få et helhetlig bilde. Deltakerne opplever av å snakke om følelser i familien er også gjenfortellinger og kan derfor være begrenset til å fortelle noe om opplevelser og ikke nødvendigvis faktiske responser. Det kunne vært mer hensiktsmessig å intervju deltakere som er i samme familie. Forsøk på dette ga ikke gode resultater i rekrutteringsfasen ettersom deltakerne ikke følte seg komfortable eller villige til å dele sine opplevelser foran andre familiemedlemmer.

Våre funn belyser hovedsakelig hvordan og hvorfor det blir vanskelig å snakke om følelser i familien. Samspillene som fremmer samtaler om følelser har ikke blitt en sentral del av analysen, noe som indikerer at forståelsen og opplevelsen av følelser er mer knyttet til vansker enn positive erfaringer. Fokuset kan ha vært rettet mot hva som blir vanskelig, slik at de aspektene som fungerer kan ha fått mindre plass. Dette er en begrensning ved studien.

Utfordringer med å finne litteratur som har en sammensatt forståelse av minoriteters vansker, indikerer at dette er et felt som er underrepresentert i forskningen. Dette belyser at vår studie kan ha mange nyttige bidrag for klinisk praksis.

Rekrutteringsprosessen har skapt noen begrensninger ved studien. Populasjonen for denne studien består av individer med varierende grader av norsksferdigheter. For å bli med i studien var det et krav om å kunne formulere seg på norsk. Mange av de vi tok kontakt med i rekrutteringsfasen hadde ikke gode nok språklige ferdigheter, særlig fra den eldre generasjon. Dermed kan det være sentrale variasjoner i minoritetsbefolkningen som ikke har blitt dekket i vår studie. Dette skaper en begrensning knyttet til hvor representativt vårt utvalg er.

## **Konklusjon**

For familier med minoritetsbakgrunn blir negative reaksjoner på følelsesuttrykk og vansker med å snakke om følelser ofte produsert som en konsekvens av kultur, migrasjon, sosioøkonomisk status og akkulturasjon. Foreldrene har ofte vokst opp i et miljø hvor deres følelser har blitt møtt med negative reaksjoner, noe som har skapt en opplevelse av at det er utrygt å dele følelser i familien. For å beskytte seg selv har de lært at det å undertrykke følelser kan redusere negative reaksjoner og utrygghet. I oppveksten opplevde foreldrene disse reaksjonene som overveldende, kontrollerende og fryktskapende. I voksen alder har de

en forståelse for at deres foreldre forsøkte å beskytte dem. Dette samspillsmønsteret har likevel skapt noen negative erfaringer og uhensiktsmessige strategier som foreldrene har brukt med seg videre når de selv har fått barn. Disse strategiene har gått ut på å distansere seg fra å kjenne på og vise ubehagelige følelser. Når barna viser ubehagelige følelser blir dette utfordrende for foreldrene. Barnas følelser skaper assosiasjoner til egne erfaringer med overveldelse og overbeskyttelse. Foreldrene benytter seg av tilbaketrekning og oppfordringer til å ikke vise følelser. Dette er strategier som var hensiktsmessige for dem i oppveksten. Foreldrenes reaksjon gir barna en opplevelse av avvisning og at foreldrene ikke er emosjonelt tilgjengelige. For barna bidrar dette til en opplevelse av å være til bry for foreldrene. På denne måten lærer barna at de kan unngå avvisning fra foreldrene ved å ikke vise eller kjenne på følelser. Samtidig lærer de å ivareta andre familiemedlemmers behov fremfor sine egne. Et slikt samspillsmønster i familien kan gjøre det vanskelig å ta imot støtte og omsorg. Dette samspillsmønsteret belyser at både foreldre og barn handler om å kunne beskytte sin tilknytning til familiemedlemmer. Erfaringer med undertrykking kan skape et kontinuerende mønster på tvers av generasjonene, men det kan også være en viktig lærdom som bidrar til å bryte generasjonsmønsteret.

## **Referanser**

Angus, L. E., & Greenberg, L. S. (2011). Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives. Washington, DC: American Psychological Association.

Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443–448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Birman D. (2011. April) *Intergenerational differences in Acculturation*. Encyclopedia on Early Childhood Development. <https://www.child-encyclopedia.com/immigration/according-experts/intergenerational-differences-acculturation>

Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89–113.

Bufdir (12. september 2019). *Helse og livskvalitet blant samer, nasjonale minoriteter og personer med innvandrerbakgrunn*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Hentet 02. november 2022 fra [https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Etnisitet/helse\\_og\\_livskvalitet/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Etnisitet/helse_og_livskvalitet/)

Bufdir (12. september 2019). *Helse og livskvalitet blant samer, nasjonale minoriteter og personer med innvandrerbakgrunn*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Hentet 02. november 2022 fra [https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Etnisitet/helse\\_og\\_livskvalitet/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Etnisitet/helse_og_livskvalitet/)

Byrne, David. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*. 56. 10.1007/s11135-021-01182-y.

Campbell, W., Campbell, S., Siedor, L., & Twenge, J. (2015). Generational Differences Are Real and Useful. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(3), 324-331.  
doi:10.1017/iop.2015.43

Chen, S. H., & Zhou, Q. (2019). Cultural Values, Social Status, and Chinese American Immigrant Parents' Emotional Expressivity. *Journal of cross-cultural psychology*, 50(3), 381–395. <https://doi.org/10.1177/0022022118817653>

Choi, M., Wang, C., Wong, C. C. Y., Correa, A., & Lu, Q. (2020). Intergenerational family conflict and depressive symptoms: The buffering role of cognitive appraisal. *Asian American Journal of Psychology*, 11(1), 23–30. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1037/aap0000160>

Chung, M. C., Shakra, M., AlQarni, N., AlMazrouei, M., Al Mazrouei, S., & Al Hashimi, S. (2018). Posttraumatic Stress Among Syrian Refugees: Trauma Exposure Characteristics, Trauma Centrality, and Emotional Suppression. *Psychiatry*, 81(1), 54–70.  
<https://doi.org/10.1080/00332747.2017.1354620>

De Leersnyder, J., Mesquita, B., & Kim, H. S. (2011). Where do my emotions belong? A study of immigrants' emotional acculturation. *Personality & social psychology bulletin*, 37(4), 451–463. <https://doi.org/10.1177/0146167211399103>

Ding, R. N. Wu, S. Tang, T. Liu, W. Li, S. Ni. (2022) Relations between parental response to children's negative emotions and suicidal ideation in chinese adolescents: internalizing problems, emotion regulation, and perceived relationship quality with parents as mediators *J. Affect. Disord.*, 301 (2022), pp. 205-216

Fishman, J. L., Raval, V. V., Daga, S. S., & Raj, S. P. (2014). Meta-Emotion Philosophy Among Asian Indian Immigrant Mothers in the United States. *Qualitative health research*, 24(7), 875–889. <https://doi.org/10.1177/1049732314537403>

Gross, J.J. & Muñoz, R.F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2: 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Hollifield, M., Warner, T. D., Krakow, B., & Westermeyer, J. (2018). Mental Health Effects of Stress over the Life Span of Refugees. *Journal of clinical medicine*, 7(2), 25. <https://doi.org/10.3390/jcm7020025>

Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., Pottie, K., & Canadian Collaboration for Immigrant and Refugee Health (CCIRH) (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 183(12), E959–E967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>

SSB (2022, 07. mars). *Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre*. Statistisk sentralbyrå (SSB). Hentet 01. november 2022 fra <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/innvandrere-og-norskfodte-med-innvandrerforeldre>

Monsen, J. T., & Solbakken, O. A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50, 740–751

Fuglestad, Å. B., & Milde A. M. (2013). Hvordan bruker voksne innvandrere et psykologisk lavterskeltilbud? En kort evaluering. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 50, nummer 2, 2013, side 108 - 111.

SSB (2018. 14. juni). *Levekår blant norskfødte med innvandrerforeldre i Norge 2016*. Statistisk sentralbyrå (SSB). Hentet 01. november 2022 fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/352917?ts=163f3c45b50>

Yang Y, Song Q, Doan S. N, Wang Q. Maternal reactions to children's negative emotions: Relations to children's socio-emotional development among European American and Chinese immigrant children. *Transcultural Psychiatry*. 2020;57(3):408-420.  
doi:10.1177/1363461520905997

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>

Eisenberg N., Fabes R. A., Murphy B. C. (1996) Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development* 67(5): 2227–2247. doi: 10.2307/1131620.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241–273. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)

Eisenberg N., Fabes R. A., Shepard S. A., Guthrie I. K., Murphy B. C., Reiser M. (1999) Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development* 70(2): 513–534. doi: 10.1111/1467-8624.00037.

Emmen, R. A., Malda, M., Mesman, J., van Ijzendoorn, M. H., Prevoe, M. J., & Yenziad, N. (2013). Socioeconomic status and parenting in ethnic minority families: testing a minority family stress model. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 27(6), 896–904.  
<https://doi.org/10.1037/a0034693>

Fabes R. A., Poulin R. E., Eisenberg N., Madden-Derdich D. A. (2002) The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage & Family Review* 34(3–4): 285–310. doi: 10.1300/J002v34n03\_05.

Farver, J. M., Xu, Y., Bhadha, B. R., Narang, S., & Lieber, E. (2007). Ethnic Identity, Acculturation, Parenting Beliefs, and Adolescent Adjustment: A Comparison of Asian Indian and European American Families. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53(2), 184–215.  
<http://www.jstor.org/stable/23096105>

Fleck, J. R., & Fleck, D. T. (2013). The immigrant family: Parent-child dilemmas and therapy considerations. *American International Journal of Contemporary Research*, 3(8), 13-17.  
[https://www.aijcrnet.com/journals/Vol\\_3\\_No\\_8\\_August\\_2013/2.pdf](https://www.aijcrnet.com/journals/Vol_3_No_8_August_2013/2.pdf)

González-Castro, J. L., Ubillos Landa, S., Puente Martínez, A., & Vera Perea, M. (2020). The Role of Emotional Intelligence and Sociocultural Adjustment on Migrants' Self-reported Mental Well-Being in Spain: A 14 Month Follow-Up Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1206.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041206>

Herd, T., King-Casas, B., & Kim-Spoon, J. (2020). Developmental Changes in Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context. *Journal of youth and adolescence*, 49(7), 1545–1557.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01193-2>

Hermansen, A. S. (2016). Moving Up or Falling Behind? Intergenerational Socioeconomic Transmission among Children of Immigrants in Norway. *European Sociological Review*, 32(5), 675–689. <http://www.jstor.org/stable/44075531>

Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>

Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 992–1004. <https://doi.org/10.1037/a0016357>

Kirkeberg, M. I., Dzamarija, M. T., Bratholmen & Strøm, F. (2019). “Norskfødte med innvandrereforeldre – hvordan går det med dem? Demografi, utdanning, arbeid og inntekt”. Statistisk sentralbyrå (SSB). [https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/391638?\\_ts=16bb80598d8](https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/391638?_ts=16bb80598d8)

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Det kvalitative forskningsintervjuet. (3. utg.). Gyldendal.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>

McMaughan, D. J., Oloruntoba, O., & Smith, M. L. (2020). Socioeconomic Status and Access to Healthcare: Interrelated Drivers for Healthy Aging. *Frontiers in public health*, 8, 231. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00231>

Mikulincer, M., Shaver, P.R. & Pereg, D. Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion* 27, 77–102 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., & Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion (Washington, D.C.)*, 15(4), 484–493. <https://doi.org/10.1037/emo0000084>



Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development (Oxford, England)*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *Lancet*, 358(9280), 483-488. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)

Neubauer BE, Witkop CT, Varpio L. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ*. 2019 Apr;8(2):90-97. doi: 10.1007/s40037-019-0509-2. PMID: 30953335; PMCID: PMC6468135.

Norsk Psykologforening. (2007). Prinsipperklæringen om evidensbasert praksis. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44 (9), 1127-1128.

Integrerings -og mangfoldsdirektoratet (Imdi). (2019). “Innvandring og integrering i norske medier”.

<https://www.imdi.no/arkiv/arkiverte-publikasjoner/innvandring-og-integrering-i-norske-medier-2017/>

Rosenbaum, Bent & Varvin, Sverre. (2008). The Influence of Extreme Traumatization on Body, Mind and Social Relations. *The International journal of psycho-analysis*. 88. 1527-42. 10.1111/j.1745-8315.2007.tb00758.x.

Ramzan, N., & Amjad, N. (2017). Cross Cultural Variation in Emotion Regulation: A Systematic Review. *Annals of King Edward Medical University*. 23. 10.21649/akemu.v23i1.1512.

Schwartz, S. J., Pantin, H., Prado, G., Sullivan, S., & Szapocznik, J. (2005). Family Functioning, Identity, and Problem Behavior in Hispanic Immigrant Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 25(4), 392–420. <https://doi.org/10.1177/0272431605279843>

Stern, J. A., Borelli, J. L., & Smiley, P. A. (2015). Assessing parental empathy: a role for empathy in child attachment. *Attachment & human development*, 17(1), 1–22.

<https://doi.org/10.1080/14616734.2014.969749>

Stiegler, J. R. (2021). *Emosjonsfokusert terapi: å forstå og forandre følelser* (2. utgave). Gyldendal.

Stupar, S., van de Vijver, F. J., & Fontaine, J. R. (2015). Emotion valence, intensity and emotion regulation in immigrants and majority members in the Netherlands. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*, 50(4), 312–318.

<https://doi.org/10.1002/ijop.12091>

Singh. S., & Shankar B. (2013). Socio-economic status of family as a factor of emotion regulation and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 4. 1521-1524.

Sjöblom, M., Öhrling, K., & Kostenius, C. (2018). Useful life lessons for health and well-being: adults' reflections of childhood experiences illuminate the phenomenon of the inner child. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(1), 1441592.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1441592>

Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 307–322. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00092.x>

Varvin, S., Vladislavljević, I., Jović, V., & Sagbakken, M. (2022). "I Have No Capacities That Can Help Me": Young Asylum Seekers in Norway and Serbia - Flight as Disturbance of Developmental Processes. *Frontiers in psychology*, 12, 786210.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786210>

Wei - chin Hwang. (2016). *Culturally Adapting Psychotherapy for Asian Heritage Populations: An Evidence - Based Approach*. Strengthening Family Relationships (1, utg.) Academic Press.

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2018). Parent–child closeness and parents’ meaning in life in personal meaning in life: Examining ethnic differences. *The Family Journal*, 26(3), 300–305. <https://doi.org/10.1177/1066480718795122>

Van Ecke, Y. (2005). Immigration from an attachment perspective. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(5), 467–476. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.5.467>

Qin, Desiree. (2008). "Our Child Doesn't Talk to Us Anymore": Alienation in Immigrant Chinese Families. *Anthropology & Education Quarterly*. 37. 162 - 179. 10.1525/aeq.2006.37.2.162.

Sagbakken, M., Bregaard, I. M., & Varvin, S. (2022). "Imagine, 7 Years Without a Future": A Qualitative Study of Rejected Asylum Seekers' Life Conditions in Norway. *Frontiers in sociology*, 7, 813994. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.813994>

Teherani A, Martimianakis T, Stenfors-Hayes T, Wadhwa A, Varpio L. Choosing a Qualitative Research Approach. *J Grad Med Educ*. 2015 Dec;7(4):669-70. doi: 10.4300/JGME-D-15-00414.1. PMID: 26692985; PMCID: PMC4675428.

Thagaard, T. (2009). “Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode”. Fagbokforlaget.

Tourangeau, R. (2014). Defining hard-to-survey populations. 10.1017/CBO9781139381635.003.

Thorsen, L. R. (2019, 4. juni) Innvandrere med lav inntekt dårligere stilt enn andre med lav inntekt. Statistisk sentralbyrå (SSB). <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/innvandrere-med-lav-inntekt-darligere-stilt-enn-andre-med-lav-inntekt>

Varvin, S., Vladislavljević, I., Jović, V., & Sagbakken, M. (2022). "I Have No Capacities That Can Help Me": Young Asylum Seekers in Norway and Serbia - Flight as Disturbance of

Developmental Processes. *Frontiers in psychology*, 12, 786210.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786210>