



**BA ritgerð**  
**Félagsráðgjöf**

**Foreldrafræðsla fyrir einhleypa foreldra**

Tekur fræðsla fyrir verðandi foreldra mið af þörfum einhleypra foreldra?

Sóley Rós Guðmundsdóttir

**Valgerður Halldórsdóttir**  
**Febrúar 2017**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**FÉLAGSVÍSINDASVIÐ**

---

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD



**Foreldrafræðsla fyrir einhleypta foreldra**  
***Tekur fræðsla fyrir verðandi foreldra mið af þörfum einhleypra foreldra?***

Sóley Rós Guðmundsdóttir

020590-4249

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf

Leiðbeinandi: Valgerður Halldórsdóttir

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Febrúar 2017

Foreldrafræðsla fyrir einhleypa foreldra

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA í félagsráðgjöf  
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.  
© Sóley Rós Guðmundsdóttir, 2017

Prentun: Prentsmiðja xxx  
Reykjavík, Ísland, ártal

## Útdráttur

Fjöldi ólíkra fjölskylduforma í dag er meiri en áður og er hugtakið fjölskylda að breytast. Á seinustu áratugum hefur hjónavígslum fækkað á meðan skilnaðartíðni hefur aukist og ógiftum mæðrum fjölgað alls staðar í heiminum. Aðstæður einhleypra foreldrar geta verið mismunandi og ekki eru allir svo lánsamir að eiga gott bakland. Því er mjög áriðandi að tekið sé mið af þörfum þeirra svo að þau geti nýtt sér þá fræðslu og þjónustu sem er í boði hér á landi, burt séð frá hjúskaparstöðu. Fræðsla á meðgöngu líkt og foreldrafræðslunámskeið er ein leið til þess að veita einhleypum verðandi foreldrum stuðning en rannsóknir hafa sýnt fram á það, að á meðgöngu tímabilinu eru foreldrar sérstaklega opnir fyrir hvers kyns fræðslu og yfirleitt kjósi konur eins mikla fræðslu og stendur þeim til boða. Árangur foreldrafræðslunámskeiða hefur töluvert verið rannsakaður erlendis en innlendar rannsóknir á samskonar efni er ábótavant. Niðurstöður rannsókna sýna fram á það, að meirihluti þeirra sem ekki mæta á fræðslu námskeið fyrir verðandi foreldra eru ungar einhleypar konur. Einnig má sjá að stór hluti þeirra sem leita til félagsráðgjafa eru þungaðar einhleypar konur og einstæðar mæður með nýfædd börn. Félagsráðgjafar gegna þ.a.l. lykilhlutverki í samstarfi við þennan tiltekna hóp. Vandamál og staða þessara kvenna er oft á tíðum afar mismunandi. En óháð aðstæðum þá fylgir því að vera ein aukið álag og þurfa allar þessar konur á tilfinningalegum stuðningi að halda.



## Formáli

Ritgerð þessi er 12 ECTS-eininga lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands og var skrifuð haustið 2016. Bestu þakkir fær leiðbeinandi minn, Valgerður Halldórsdóttir fyrir faglega leiðsögn, góðar ábendingar varðandi verkefnið og aðstoð við mótun á umfjöllunarefni. Einnig vil ég þakka kærasta mínum, Snorra Ágúst Snorrasyni fyrir yfirlestur, stuðning og þolinmæði.

## Efnisyfirlit

Útdráttur .....	5
Efnisyfirlit .....	8
Töfluskra .....	9
Myndaskra .....	9
Inngangur .....	11
<b>1 Fræðilegur bakgrunnur .....</b>	<b>13</b>
1.1 Hugtök og skilgreiningar .....	13
1.1.1 Foreldrafræðslunámskeið .....	13
1.1.2 Fæðingarfræðslunámskeið .....	14
1.1.3 Fræðsla á meðgöngu .....	14
1.2 Kenningar .....	14
1.2.1 Lífsskeiðakenning .....	14
1.2.2 Tengslakenning .....	16
<b>2 Tölfræði .....</b>	<b>17</b>
<b>3 Framfærsla barns .....</b>	<b>21</b>
3.1 Meðlag .....	21
3.2 Barnabætur .....	22
<b>4 Þjónusta tengd fæðingu .....</b>	<b>23</b>
4.1 Mæðravernd .....	23
4.2 Fræðslunámskeið fyrir verðandi foreldra .....	24
4.2.1 Erlendar rannsóknir .....	24
4.2.2 Innlendar rannsóknir .....	26
<b>5 Námskeið á Íslandi .....</b>	<b>27</b>
5.1 Heilsugæslan .....	28
5.2 Níu mánuðir .....	30
5.3 Björkin .....	31
<b>6 Félagsráðgjafar á kvennasviði .....</b>	<b>33</b>
6.1 Þungaðar einhleypar konur og einstæðar mæður með nýfædd börn .....	33
<b>Umræður og lokaorð .....</b>	<b>35</b>
<b>Heimildaskra .....</b>	<b>38</b>



## **Töfluskrá**

Tafla 1. Fjölskyldur eftir fjölskyldugerð 31. desember 2011.....	19
--	----

## **Myndaskrá**

Mynd 1. Lögskilnaðir eftir aldri hjóna 2011 .....	18
Mynd 2. Meðalaldur og tíðasti aldur við sambúðarslit 2011 .....	18
Mynd 3. Meðalstærð fjölskyldukjarna eftir fjölskyldugerð 31. desember 2011 .....	20
Mynd 4. Einstæðir foreldrar eftir hjúskaparstöðu og kyni 31. desember 2011 .....	20



## Inngangur

Barneignarferli er ekki aðeins lífeðlislegt ferli sem nær frá meðgöngu, fæðingar og sængurlegu heldur einnig mótast það af tilfinningalegum og félagslegum þáttum. Þegar barn er í vændum verða ekki einungis breytingar í lífi verðandi móður heldur einnig lífi föður og fjölskyldunnar allra. Því má segja að þetta ferli nái ekki einungis til fæðingar barns heldur leggur það grunninn að mótun fjölskyldunnar og framtíð hins nýja einstaklings (Ljósmeðrafélag Íslands, 2000).

Á Íslandi endar að meðaltali þriðja hvert hjónaband með skilnaði. En skilnaðartíðni hér á landi er með þeim lægstu meðal Norðurlandanna og er hæst í Danmörku. Í dag endar um helmingur skráðra parasambanda með skilnaði í Bandaríkjunum (Valgerður Halldórsdóttir, 2012). Á síðustu áratugum hefur samsetning fjölskyldna og fjölskylduform tekið miklum breytingum og fjölskyldumynstur orðið flóknara. Foreldrar eru með sameiginlega eða skipta forsjá barna sinna, hjón með börn úr fyrra hjónabandi, stjúppforeldra, einstæða foreldra og jafnvel forsjálaus foreldra svo eitthvað sé nefnt (Jóhanna Sigurðardóttir, 2008). Ógiftum mæðrum fara fjölgandi alls staðar í heiminum en í Norður Evrópu er þriðjungur af öllum fæðingum hjá ógiftum konum (Newman og Grauerholz, 2002).

Aðstæður einstæðra foreldrar geta verið mismunandi þ.e. aldur þeirra, bjargræði, menntun og barnafjöldi og ekki eru allir svo lánsamir að eiga stórfjölskyldu sem veitir þeim tilfinningalegan eða fjárhagslegan stuðning. Mikið af einstæðum foreldrum leitar sér aðstoðar vegna umgengisréttar til barnsins, m.ö.o. hvernig haga eigi umgengismálum foreldranna til barnsins. Þessi aðstoð fæst í formi almennrar fræðslu um hefðbundna umgengni og hvernig taka eigi á ágreiningi sem ríkir á milli foreldranna hvað varðar hvernig þau vilja háttta umgenginni. Stundum getur ástæðan fyrir ágreininginum verið vegna óuppgeðra tilfinninga sem eru til staðar hjá foreldrum og getur það haft í för með sér að börnin lendi sem bitbein á milli þeirra (Oktavía Guðmundsdóttir, 2011). Í ljósi þess að skilnaðartíðni hefur aukist og mismunandi fjölskyldugerðir eru algengari þar sem börn alast upp hjá einhleyfum foreldrum eða í stjúpfjölskyldum hefur þörf á þjónustu fyrir þessa hópa sömuleiðis aukist.

Rannsóknir sem snúast að fræðslu fyrir verðandi foreldrum eru þó nokkrar og er því mikilvægt að halda þeim rannsóknum áfram vegna stöðugra breytinga á fjölskylduformi um allan heim. Það er áriðandi að komið sé til móts við þarfir verðandi foreldra og að þau geti nýtt sér þá fræðslu og þjónustu sem er í boði hér á landi, sama hver hjúskaparstaða foreldra er. Áhugi minn á foreldrafræðslu vaknaði eftir að hafa skoðað ritgerðir, greinar og ýmis konar

fræðslu efni um breytingar sem verða á parasambandinu eftir tilkomu barns. Þannig fann ég námskeiðið *Að verða foreldri* sem er byggt á foreldranámskeiði Gottman hjónanna en Dr. John Gottman er heimsþekktur fyrir rannsóknir sínar á stöðugleika hjóna og spá fyrir um skilnaði (Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, e.d.; The Gottman Institute, e.d.-a).

Markmið ritgerðarinnar er að varpa ljósi á hvort þörfum verðandi einhleypra foreldra og þeirra sem eru með nýfædd börn séu uppfyllt á námskeiðum sem eru ætluð verðandi foreldrum. Þar að auki verður farið yfir annars konar þjónustu sem einhleypir foreldrar eiga rétt á. Ásamt því að kanna aðkomu félagsráðgjafa fyrir þennan tiltekna hóp. Leitast verður við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningu: *Er innihald og skipulag fæðingar- og foreldrafræðslunámskeiða fyrir verðandi foreldra að taka mið á þörfum einhleypra foreldra?*

Ritgerðin er heimildarritgerð og er byggð á fyrirliggjandi gögnum, ritrýndum greinum, rannsóknum, fræðibókum, lögum, efni á heimasíðum og skýrslum frá viðurkenndum stofnunum. Ritgerðinni er skipt upp í sjö meginhluta og er uppbygging hennar eftirfarandi: Í fyrsta kafla eru hugtök sem tengjast viðfangsefninu skilgreind. Þar að auki verður farið yfir kenningar sem tengjast málefni ritgerðarinnar. Í öðrum kafla koma fram tölfræðilegar upplýsingar um skilnaðartíðni hér á landi ásamt fjölda einstaklinga í hverri fjölskyldugerð. Í þriðja kafla verður almennt fjallað um framfærsluskyldur foreldra, meðlagsgreiðslur og barnabætur. Í fjórða kafla eru erlendar og innlendar rannsóknir á námskeiðum fyrir verðandi foreldra skoðaðar. Sérstök áhersla verður lögð á að skoða þörf einhleypra mæðra til þess að athuga hvort slík námskeið séu þeim gagnleg. Einnig verður fjallað um þá þjónustu sem mæðravernd bíður upp á fyrir verðandi foreldra. Í fimmta kafla hefur höfundur valið nokkur fæðingar- og foreldrafræðslunámskeið sem í boði eru hér á landi og farið verður yfir innihald og skipulag námskeiðanna. Í sjötta kafla verður stuttlega gert grein fyrir bakgrunn félagsráðgjafa á kvennasviðinu og skoðað í hverju felst starf félagsráðgjafa sem vinnur á heilbrigðissviðinu og á hvaða hátt starfa þau með einhleypum barnshafandi konum. Í lokin eru umræður og lokaorð þar sem dregið verður saman efni ritgerðarinnar, rannsóknarspurningu svarað ásamt vangaveltum höfundar um efnið.

## 1 Fræðilegur bakgrunnur

Ákvörðunin að eignast barn er mögulega ein sú stærsta í líffskeiði fjölskyldunnar. Lífið breytist til frambúðar og það er ekki aftur snúið eftir að barnið fæðist. Áður fyrr var lítið svo á að öruggasta leiðin til að stuðla að hamingjusömu hjónabandi væri að eignast barn. Samfélaginu hefur tekist að móta sýn einstaklingsins á foreldrahlutverkið sem þessa auðvelda umbreytingu sem aðeins færir hamingju og gleði. Þessi misskilningur getur haft í för með sér að foreldrar verða fyrir meira álagi sökum þess að þeir vilja einungis sýna góðu hliðina á því að eignast barn og einnig vegna þess að þeir telja sér trú um að þeir eigi aðeins að upplifa hana. Samfélagsleg gildi og væntingar gera það að verkum að foreldrar eiga það til að sjá barneignina út frá óraunhæfum sjónarmiðum og finnst þeir vera að bregðast sjálfum sér og barninu ef þeir njóta ekki hvernar mínútu sem foreldrar. Vissulega er mikið til í því að flest allir foreldrar verða gagnteknir af barninu sínu og sjá það sem yndislega viðbót við fjölskylduna. Aftur á móti, þá oftast en ekki kemur foreldrunum gríðarlega á óvart hversu erfitt þetta nýja hlutverk getur reynst. Sérstaklega fyrstu mánuðina og jafnvel árin. Mikil óreiða leggst á líf foreldranna. Þeir geta þjáðst af svefnleysi, tímaskorti og mikilli streitu. Þeir eiga í meiri erfiðleikum með að sinna sjálfum sér og maka sínum, og ofan á það falla svo ýmiss vandræði við það að sinna almennum skylduverkum heimilisins. Þetta getur sett gríðarlega pressu á bæði foreldrana sjálfa og á sambandið þeirra á milli. Samt sem áður eru einstaklingar ennþá með þessa ákveðnu hugmynd um hvað það þýðir að vera foreldri; raunveruleikinn er einfaldlega sjaldnast sá sami og það sem einstaklingurinn ímyndaði sér í upphafi eða frá hliðarlínunni. Það virðist þó vera sem að þeir foreldrar sem ganga inn í þetta hlutverk með raunhæfari væntingar séu líklegri til þess verða ekki fyrir eins miklu áfalli. Þeir eru því ánægðari með hjónaband sitt og maka sinn heldur en foreldranir sem sjá fyrir sér foreldrahlutverkið í hillungum (Carter, McGoldrick & Garcia-Preto, 2013). Í eftirfarandi kafla verða hugtökin, foreldrafræðslunámskeið, fæðingarfræðslunámskeið og fræðsla á meðgöngu skilgreind. Þar á meðal verður fjallað um líffskeiðakenninguna og tengslakenninguna.

### 1.1 Hugtök og skilgreiningar

#### 1.1.1 Foreldrafræðslunámskeið

Hugtakið foreldrafræðslunámskeið (e. parenthood education) er skilgreint sem „Þröng merking á skipulagðri fræðslu fyrir foreldra á meðgöngu. Yfirleitt er efni námskeiðanna tengt meðgöngu, fæðingu, brjóstgjöf og foreldrahlutverki“ (Jónína S. Jónasdóttir, 2005, bls 86).

### 1.1.2 Fæðingarfræðslunámskeið

Hugtakið fæðingarfræðslunámskeið (e. antental classes) er skilgreint sem „Þröng merking á skipulagðri fræðslu fyrir foreldra á meðan á meðgöngu stendur með aðaláherslu á undirbúning fyrir fæðingu“ (Jónína S. Jónasdóttir, 2005, bls 86).

### 1.1.3 Fræðsla á meðgöngu

Skilgreining á hugtakinu fræðsla á meðgöngu „felur í sér víðtæka miðlun fræðslu á ýmsu formi til verðandi foreldra“ (Jónína S. Jónasdóttir, 2005, bls 86).

## 1.2 Kenningar

Ýmsar kenningar hafa verið settar fram sem tengjast líffskeiði fjölskyldunnar og hvernig breytingar innan hennar, eins og að eignast barn geta mögulega haft áhrif á fjölskyldumeðlimi, og þá ekki eingöngu nærfjölskylduna. Í kringum tengslasamband foreldra og barna hafa þróast margar kenningar og samkvæmt þeim er forsenda hamingju og velgengni fjölskyldunnar talin stafa frá góðri tengslamyndun innan hennar. En grunnur af þessum tengslum er einmitt myndaður eftir fæðingu barns og því er mjög nauðsynlegt að styrkja fræðslu og aðstoð fyrir fjölskyldur við þessi fyrstu skref (Berk, 2009).

### 1.2.1 Líffskeiðakenning

Ein af hugmyndunum á bak við líffskeið fjölskyldunnar (e. family life cycle) er sú að þegar breytingar eiga sér stað í lífi einstaklings þá getur það einnig haft áhrif á líf fjölskyldumeðlima hans. Jafnvel geta fleiri en einn fjölskyldumeðlimur gengið í gegnum erfiðleika á sama tíma sem gerir það t.d. að verkum að tengsl geta orðið stíð á milli þessara einstaklinga. Kenningar um líffskeið fjölskyldunnar eru flokkaðar í ákveðin stig. Það voru Evelyn Duvall og Reuben Hill sem bjuggu til þetta skipulag sem er notað til að flokka allar stórvægilegar breytingar í lífi fjölskyldna. Skipulagið skiptist í sex stig, hvert stig er lýsandi fyrir það sem getur reynst fjölskyldumeðlimum erfitt. Skipulagið hefur vitaskuld breyst síðan það var þróað af Duvall og Hill, en fjölskylduráðgjafarnir Betty Carter og Monica McGoldrick bættu við þáttum líkt og ólíkar kynslóðir, menningarlegir bakgrunnir, skilnaðir og endurgiftingar. Núna í dag þá eru stigin alls sjö (Nichols, 2013):

*Að flytja að heiman: verða fullorðin* (e. leaving home: emerging young adults) er þegar einstaklingurinn fer að taka fulla ábyrgð á sjálfum sér, þá bæði fjárhagslega og tilfinningalega.

Hann fer að byggja upp nánin sambönd við jafnaldra sína og smá saman aðgreinir sig frá fjölskyldu sinni þannig að tengsl þar á milli fara minnkandi.

*Fjölskyldutengsl myndast vegna hjónabands/sambands* (e. joining of families through marriage/union). Á þessu stigi verða oft til makasambönd og þarf þá einstaklingurinn að búa til pláss fyrir makann sinn, þá einkum meðal fjölskyldu og vina.

*Fjölskyldur með ung börn* (e. families with young children). Á þessu stigi þurfa makar að aðlagast þeim breytingum sem verða í lífi þeirra þegar þau eignast sitt fyrsta barn. Það verður vandasamara verk að sinna uppeldi barnsins, heimilisverkum og að halda utan um fjármálin. Þegar barnið bætist við fjölskylduna er það ekki einungis makasambandið sem tekur á sig ný hlutverk heldur einnig fá meðlimir stórfjölskyldunnar að taka þátt, eflaust sérstaklega mæður og feður foreldranna sem þurfa að aðlagast ömmu- og afahlutverkinu.

*Fjölskyldur með unglinga* (e. families with adolescents). Á þessu stigi fá unglingar oft meira svigrúm frá foreldrum sínum og verða þeir sjálfstæðari. Vegna versnandi heilsu eldri kynslóðarinnar verða svo ákveðin hlutverkaskipti milli foreldra og barna þeirra sem þá eru orðin fullorðin. Venjulega þurfa makar að einbeita sér aftur að sambandi sínu og veita því ákveðna athygli eftir að hafa gengið í gegnum þriðja stigið "*fjölskyldur með ung börn*".

*Að hjálpa börnunum að fara að heiman og verða miðaldra* (e. launching children and moving on to midlife). Hér má ætla að miklar breytingar verði á sambandi milli foreldra og barns, sem nú er orðið fullorðið sjálft og mögulega komið með barn eða börn. Þá þarf einstaklingurinn að mynda sambönd við tengdaforeldra og barnabörn og skapa pláss fyrir þau í lífi sínu. Þar sem börnin eru flutt að heiman þá þurfa foreldrarnir, sem nú eru aftur orðin tvö ein á heimilinu, að aðlagast að þeim breytingum. Með þessu aukna frelsi þá er þetta tilvalinn tími til þess að kanna ný tækifæri, áhugamál og störf. Á þessu stigi geta aldraðir foreldrar fallið frá eða þurft á umönnun. Foreldrar þurfa að takast á við það að missa foreldra sína og börnin að missa ömmu sína og afa.

*Fjölskyldur komnar fram yfir miðjan aldur* (e. families in late middle age). Við miðjan aldur verður ákveðin kynslóðabeyting þar sem einstaklingurinn verður hluti af eldri kynslóðinni.

*Fjölskyldur að nálgast ævilok* (e. families nearing the end of life) er seinasta stigið og er þá lífsskeið fjölskyldunnar að klárast. Á þessu stigi getur einstaklingurinn lent í því að missa maka sinn, systkini eða vini sína og þarf hann að takast við það. Einnig þarf hann sjálfur að undirbúa

sig fyrir sinn eigin dauða og huga að hverju hann muni erfa til fjölskyldu sinnar eftir að hann er farinn.

Nokkur atriði sem vert er að hafa í huga, það eru ekki allar fjölskyldur eins og því þarf lífsskeiðþróun þeirra ekki endilega að passa fullkomlega við þessi stig. Einnig þá getur reynst einstaklingi erfitt að aðlagast breytingum annarra fjölskyldumeðlima því mögulega geta þær valdið því að hann þarf sjálfur að ganga í gegnum breytingar. Þess vegna geta komið upp vandamál og ágreiningur ef ekki er tekist á við áskoranir sem eiga til með að fylgja breytingum, líkt og þegar hjón eða pör eignast sitt fyrsta barn og verða þá ekki lengur bara hjón/par heldur einnig foreldrar (Carter, o.fl., 2013; Nichols, 2013).

### 1.2.2 Tengslakenning

Upphaflega var tengslakenningin (e. attachment theory) sett fram af barnageðlækninum John Bowlby um miðja 20. öld. Hún fjallar um samband ummönnunaraðila og barns og gæði þess. Samkvæmt kenningu Bowlby geta tengsl þeirra haft áhrif á hæfni barnsins til að mynda sambönd byggð á trausti og upplifa sig öruggt í framtíðinni. Hann taldi að börn búi yfir meðfæddu hegðunarmynstri og leitist eftir því að bindast foreldrum sínum ákveðnum böndum. Bowlby taldi að umönnunin sem barnið fengi á fyrstu ævárum sínum legði grunninn að andlegri heilsu þess og barnið myndi þjást af hegðunar-, tilfinninga-, og/eða heilsufarslegum vanda ef skortur væri á tengslamyndun í bernsku (Berk, 2009).

Samkvæmt Bowlby þróast tengslamyndunarskeiðin í fjórum stigum. *Forgeðtengslaskeið* (e. preattachment phase) er fyrsta stigið og á sér stað frá því barnið fæðist til sex vikna aldurs. Þetta skeiði einkennist af meðfæddum merkjum sem barnið sýnir og gefur frá sér áður en það hefur myndað geðtengsl. Annað stigið kallast *geðtengsl í móttun* (e. attachment in the making) og er frá sex vikna til sex/átta mánaða aldurs. Á þessu tímabili byrjar barnið að mynda tengsl við ummönnunaraðila og bregst á ólíkan hátt bæði við ummönnunaraðila sínum og ókunnugum. *Skýrrar geðtengsla* (e. clear cut attachment phase) er þriðja stigið og er á aldrinum sex/átta mánaða til tveggja ára. Þá verða tengsl barns við ummönnunaraðila sinn skýr og aðskilnaðarkvíði byrjar að sjást þegar það er í nærveru ókunnugra. Barnið finnur fyrir öryggi þegar það er hjá foreldri sínu og leitar til þess eftir stuðning. Fjórða og seinasta stigið kallast *myndun gagnkvæms sambands* (e. formation of reciprocal relationship) og á sér stað frá tveggja ára aldri barnsins og út lífið. Hér skapar barn svokallað innra módel sem byggist á reynslu þess af stígunum fjórum og mun það hafa áhrif á myndun allra nánna sambanda í framtíðinni. Mikið



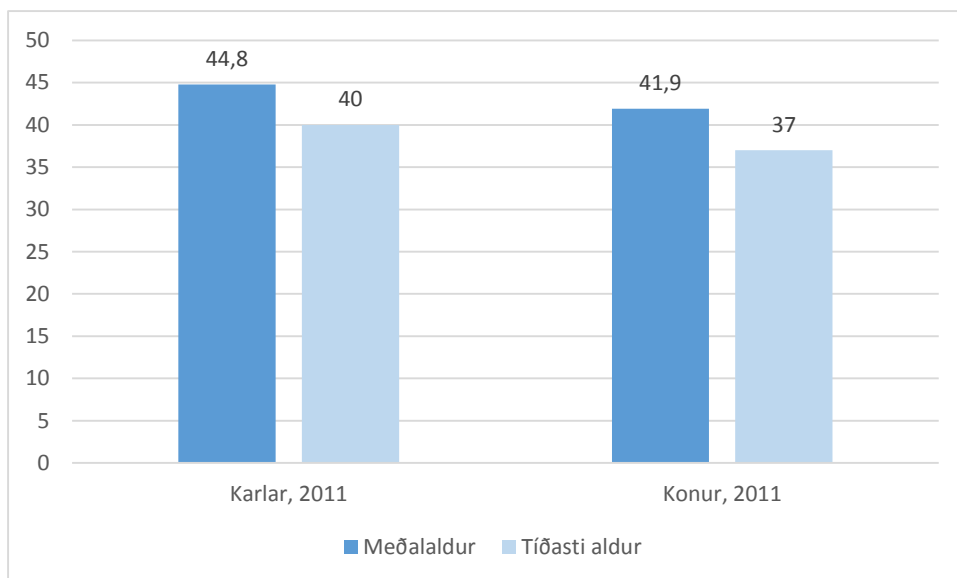
af breytingum eiga sér stað á þessu tímabili, þá aðallega í þroska og færni (t.d. talkunnáttu). Einnig byrjar barnið að átta sig á því, að þegar foreldrarnir skilja það eftir einsamalt, þá er það einunigs tímabundið. En því eldra sem það verður, því minna er það háð foreldrum sínum og þessi aðskilnaðarkvíði minnkar (Berk, 2009).

Mary Ainsworth, sem var aðstoðarmaður Bowlbys, þróaði kenningu hans og skipti tengslunum niður í örugg og óörugg tengsl. Þetta gerði hún í rannsókn sinni Ókunnugar aðstæður (e. strange situation) þar sem hún skoðaði tengsl móður og barns. Í rannsókninni fylgdist hún með viðbrögðum barns eftir að móðirin fer frá því og hvernig það notar móður sína til að skapa örugga höfn í ókunnugum aðstæðum. Ef barn elst upp við örugg tengsl, samkvæmt rannsókn Ainsworth, þá notar það nærveru móður sinnar sem örugga höfn og skoðar umhverfi sitt út frá henni. Þegar móðirin kemur aftur, eftir að hafa farið frá barninu, leitar það strax til hennar og velur móður sína fram yfir ókunnuga. Hins vegar, þegar barn sýnir óörugg tengsl, þá tortryggir það umhverfi sitt og hagar sér svipað gagnvart ókunnugum og móður sinni. Þegar móðirin kemur til baka veitir barnið mótþróa, hefur litla löngun til þess að fara til hennar eða sýnir yfirhöfuð engin viðbrögð (Berk, 2009).

Kenningar Bowlbys og Ainsworth vísa til þess að takmörkuð tengsl barns við umönnunaraðila hafi í för með sér skerta félagsfærni og sjálfsmynd á fullorðinsárunum. Erfiðar fjölskylduaðstæður líkt og atvinnuleysi og togstreita milli foreldra geta haft slæm áhrif á tengsl þeirra við börnin sín, þar sem slíkir streituvaldar geta haft áhrif á öryggistilfinningu barna (Berk, 2009).

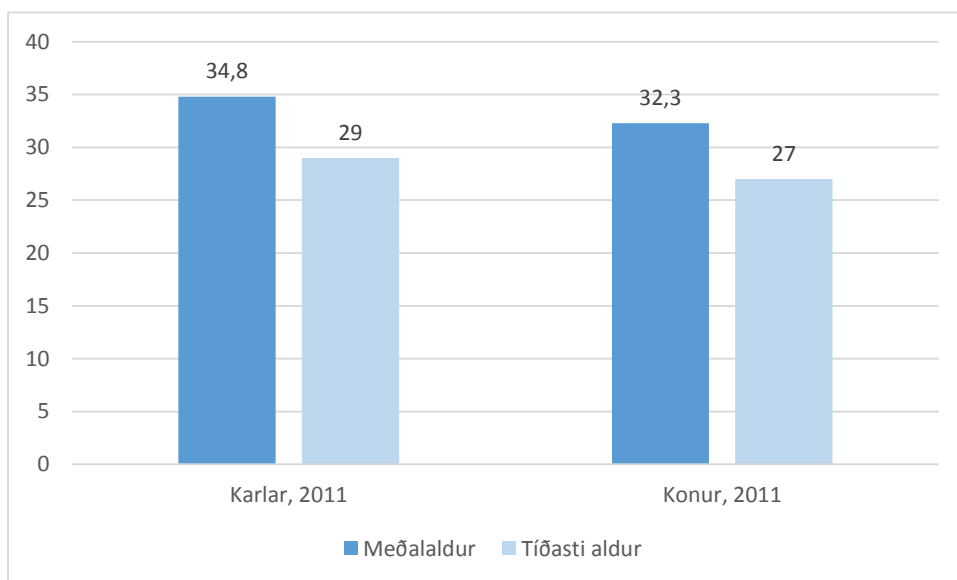
## 2 Tölfræði

Fjölskyldugerðir samkvæmt manntali Hagstofu Íslands frá árinu 2011 skiptast í fjóra kjarna en hugtakið fjölskyldukjarni er skilgreint sem tveir eða fleiri einstaklingar sem búa saman og eru tengdir fjölskylduböndum. Þá annað hvort sem makar eða sem foreldri og barn og því geta fjölskyldur verið barnlaust par, par með eitt eða fleiri börn eða einstætt foreldri með eitt eða fleiri börn (Hagstofa Íslands, 2014). Fjölskylduform er stöðugt að breytast og er hugtakið sífellt að verða víðara. Á seinustu áratugum hefur hjónavígslum fækkað á meðan skilnaðartíðni hefur aukist (Carter, o.fl., 2013).



### Mynd 1. Lögskilnaðir eftir aldri hjóna 2011

Ef skoðaðar eru tölur frá Hagstofu Íslands má sjá á mynd 1 að meðalaldur hjóna sem fengu lögskilnað árið 2011 var 44.8 ára meðal karla en meðal kvenna var hann 41.9 ára. Einnig kemur fram á mynd 1 að algengasti aldur karla sem fengu lögskilnað árið 2011 var 40 ára en 37 ára hjá konum. Ekki eru öll pör sem vilja gifta sig og hafa þau þann valkost að skrá sig í sambúð (Hagstofa Íslands, e.d.b).



### Mynd 2. Meðalaldur og tíðasti aldur við sambúðarslit 2011

Á seinustu áratugum hefur sambúð verið mun algengari. Pör eru jafnvel að skrá sig í sambúð áður en þau gifta sig en ætla sér að ganga í hjónaband seinna (Stevenson & Wolfers, 2007). Mun fleiri pör skráðu sig í sambúð á árinu 2011 heldur en gengu í hjúskap og því mikilvægt að skoða einnig þær tölur. Ef skoðuð er mynd 2 má sjá að meðalaldur við

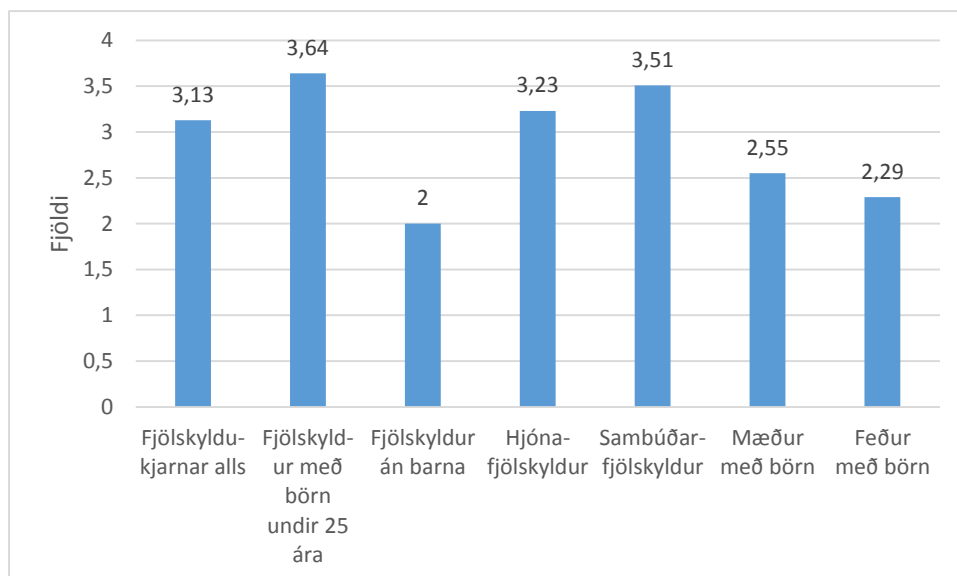
sambúðarslit hjá körlum á árinu 2011 var 34,8 ára en hjá konum var hann 32,3 ára. Flestir karlar voru á aldrinum 29 ára en flestar konur voru á aldrinum 27 ára. (Hagstofa Íslands, e.d.d; Hagstofa Íslands, e.d.a; Hagstofa Íslands, e.d.c).

Samkvæmt manntalinu 2011 er heildarfjöldi fjölskyldukjarna 81.380, eins og sjá má á töflu 1, sem eru alls 255.102 einstaklingar og jafngildir 80,4% landsmanna. Eins og nefnt var hér að ofan þá eru alls fjórir fjölskyldukjarnar, þeir eru hjónafjölskyldur, sambúðarfjölskyldur, feður með börn og mæður með börn. Töluverður munur er á tölfræðilegum upplýsingum manntalsins 2011 og mannfjöldatölum Hagstofunnar hvað fjölskyldukjarna Íslands varðar. Ástæðan er sú að ungmenni sem náð hafa 18 ára aldri eru ekki talin innan kjarnafjölskyldu í mannfjöldatölum Hagstofunnar. Þau teljast hinsvegar hluti af fjölskyldukjarnanum í manntalinu frá 2011. Því verða tölur úr manntalinu skoðaðar fremur en frá Hagstofu Íslands (Hagstofa Íslands, 2014).

**Tafla 1. Fjölskyldur eftir fjölskyldugerð 31. desember 2011**

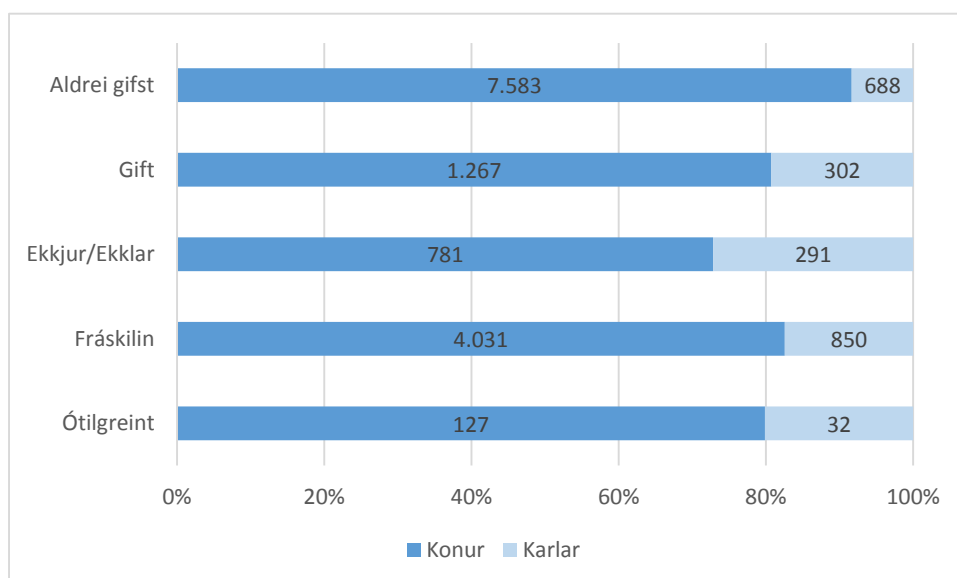
	<i>Fjölskyldukjarnar</i>	<i>Einstaklingar</i>
<b>Alls</b>	81.380	255.102
Hjónafjölskyldur	51.628	166.521
Sambúðarfjölskyldur	13.800	48.439
Feður með börn	2.163	4.959
Mæður með börn	13.789	35.183
Fjölskyldur með börn undir 25 ára	54.222	197.233

Eins og sést í töflu 1 þá voru hjónafjölskyldur algengastar af fjölskyldukjörnunum en þær voru alls 51.628 (166.521 einstaklingar). Á meðan sambúðarfjölskyldur voru aðeins 13.800 (48.439 einstaklingar). Eins og sést á töflu 1 þá voru feður með börn ekki nema 2.163 (4.959 einstaklingar) sem er töluvert lægra en mæður með börn sem voru alls 13.789 (35.183 einstaklingar). Það þýðir að ef lagt er saman feður með börn og mæður með börn þá eru einstæðir foreldrar alls 15.952 (40.142 einstaklingar). Í manntalinu eru allar barnafjölskyldur með börn undir 25 ára aldri teknar saman og voru þær alls 54.222 (197.233 einstaklingar) (Hagstofa Íslands, 2014).



**Mynd 3. Meðalstærð fjölskyldukjarna eftir fjölskyldugerð 31. desember 2011**

Enn fremur er hægt að skoða meðalstærð hvernar fjölskyldugerðar í manntalinu og kemur þar fram eins og sjá má á mynd 3 að meðalfjöldi í fjölskyldukjörnum var alls 3,13 einstaklingar. Ef mynd 3 er skoðuð þá er hægt að sjá að meðalfjöldi einstaklinga í hjónabandi með eða án barna voru 3,23 einstaklingar en 3,51 hjá sambúðarfjölskyldum. Hjá einstæðum mæðrum var meðalfjöldi 2,55 einstaklingar á móti 2,29 hjá einstæðum feðrum. Meðalstærð allra barnafjölskyldna með börn undir 25 ára aldri samkvæmt mynd 1 voru alls 3,64 einstaklingar og meðalstærð fjölskyldna án barna voru 2 einstaklingar (Hagstofa Íslands, 2014).



**Mynd 4. Einstæðir foreldrar eftir hjúskaparstöðu og kyni 31. desember 2011**

Til viðbótar má sjá á mynd 4 að af þessum 15.952 einstæðum foreldrum höfðu 8.271 aldrei gifst. Eins og sést á mynd 4 voru 1.072 ekkjur eða ekklar, 4.881 voru fráskildir og 1.569 voru

ennþá formlega giftir en ekki samvistum við maka. Ef gerður er greinarmunur á einstæðum konum og körlum má sjá á töflu 1 að einstæðar mæður voru talvert fleiri heldur en einstæðir feður, eða 13.789 á móti 2.163. Þar af voru 4.031 einstæðar mæður fráskildar af lögum eins og sést í mynd 4 en aðeins 850 hjá körlum (Hagstofa Íslands, 2014).

### 3 Framfærsla barns

Foreldrar, saman eða í sitthvoru lagi er skylt að framfæra barnið sitt samkvæmt 53. gr. barnalaga (76/2003) og hið sama á við stjúp- og sambúðarforeldra ef það fer með forsjá þess. Með skyldu til framfærslu er átt við að foreldrum sé skylt að fæða og klæða barnið sitt og veita því húsaskjól eða að leggja til fjárframlög í þessum tilgangi (Innanríkisráðuneyti, e.d.). Í þessum kafla verða reglur um meðlagsgreiðslur og barnabætur skoðaðar, auk þess verður farið yfir skilyrði sem foreldrar verða að uppfylla til að eiga rétt á slíkum greiðslum.

#### 3.1 Meðlag

Þegar foreldrar ákveða að skilja eða slíta sambúð er þeim skylt að ákveða meðlagsgreiðslur en þær skulu greiðast til viðkomandi aðila sem barnið hefur lögheimili hjá þar til það nær 18 ára aldri, giftir sig, flytur úr landi eða við andlát barnsins. Samningur um meðlag er ekki talinn vera gildur fyrr en sýslumaður hefur staðfest hann eða náð hefur sátt fyrir dómi. Ef breytingar verða á forsjá barns er mikilvægt að meðlagsgreiðslur verði endurskoðaðar en einnig geta foreldrar gert tímabundinn samning um forsjá og er þá meðlag greitt til jafnlangs tíma (Barnalög, nr 76/2003; Tryggingastofnun, 2016).

Ef sá foreldri sem fær greitt meðlag flytur úr landi, biður um að greiðslur hætti, lætur lífið, gengur í hjúskap/sambúð eða er með skráð sama lögheimili og meðlagsgreiðandi falla þær niður. Einnig á það við ef barnið flytur af heimilinu eða er af einhverjum ástæðum ekki lengur á framfæri foreldrisins. Ef lögheimili barnsins er það sama og hjá meðlagsgreiðanda falla greiðslur niður, sem og ef upplýsingar liggja fyrir um að meðlagsskyldur foreldris hafi breyst eða við andlát meðlagsgreiðanda. En þá er hægt að fá barnalífeyri í stað meðlags (Tryggingastofnun, 2016).

Þegar svo háttar til að barn er ófeðrað og afla þarf faðernisviðurkenningar hjá lýstum barnsföður er Tryggingastofnun heimilt að greiða bráðabirgðameðlag meðan á vinnslu stendur. Ef móðir getur sýnt fram á það að hún hafi fengi samþykki frá sýslumanni um öflun

faðernisviðurkenningar eða að faðernismál hafi verið höfðað fyrir dómi (Tryggingarstofnun, 2016).

### **3.2 Barnabætur**

Þeir sem eru með á framfæri barn/börn yngri en 18 ára eiga rétt á greiðslu barnabóta. Barnabætur eru tekjutengdar og skiptast í fjórar greiðslur yfir árið. Upphæð þeirra er ákveðin út frá skattframtali einstaklings og falla niður ef þær verða lægri en 5000 krónur á mann. Foreldrar sem eru með barn/börn yngri en 7 ára fá til viðbótar greitt sérstakar tekjutengdar barnabætur og er skerðing á þeim bætum öðruvísi háttáð en hjá foreldrum með eldri börn. Skerðing verður á barnabótum þegar samanlagðar tekjur hjóna/sambúðarfólks eru hærri en 4.800.000 krónur en 2.800.000 krónur hjá einstæðum foreldrum. En skerðing er mismikil og fer eftir fjölda barna og aldur þeirra (Ríkisskattstjóri, e.d.).

Eingöngu framfærendur barna eiga rétt á greiðslu barnabóta og skiptast þær jafnt á milli hjóna/sambúðarfólks. Framfærandi barns er sá aðili sem barnið er með skráð lögheimili hjá í lok ársins samkvæmt Þjóðskrá. Það þýðir að sá sem greiðir meðlag með barni telst ekki framfærandi í þessu sambandi. Einhleypir foreldrar sem hafa lögheimili barnsins skráð hjá sér og sjá einir um framfærslu þess fá greiddar óskiptar barnabætur. Greiðsla á barnabótum hjá foreldrum sem eru yngri en 16 ára eru úthlutaðar til foreldra þess, þ.e. framfærandi foreldris barnsins. Tekjur ungmennis sem ekki hefur náð 16 ára aldri koma ekki til skerðingar. Um leið og foreldri barnsins hefur náð 16 ára aldri telst það vera framfærandi þess og fara þá barnabætur til viðkomandi (Ríkisskattstjóri, e.d.).

## 4 Þjónusta tengd fæðingu

Barneignarferli er lífeðlislegt ferli sem nær frá meðgöngu, fæðingar og sængurlegu. Það er réttur verðandi foreldra að fá bestu barnseignarþjónustu sem völ er á og gengur fæðing best þegar konan er á stað þar sem hún upplifir sig örugga og er innan um fólk sem hún þekkir og treystir. En til þess að konan verði virkur þátttakandi í ferlinu og eigin umönnun þarf hún og fjölskylda hennar að geta haft aðgang að fræðslu og upplýsingum um þá þjónustu og meðferð sem er í boði. Og skulu þær ákvarðanir sem teknar eru í barneignarferlinu ávalt vera teknar af verðandi foreldrum, í samráði við þá og með þeirra samþykki (Ljósmeðrafélag Íslands, 2000). En samkvæmt klíniskum leiðbeiningum frá landlækni skulu barnshafandi konum eða verðandi foreldrum standa til boða að sækja foreldrafræðslunámskeið og er það á ábyrgð heilbrigðisstarfsmanna sem sinna konunni að sjá til þess að veita henni þær upplýsingar. Það skal vera gert þegar konan er komin 16 vikur á leið og síðan aftur við 25 vikna meðgöngu (Landlæknisembættið, 2008). Í þessum kafla verður farið yfir hlutverk mæðraverndar og árangur foreldrafræðslunámskeiða skoðaður út frá erlendum og innlendum rannsóknum.

### 4.1 Mæðravernd

Verðandi mæðrum og foreldrum stendur til boða mæðravernd sem kostar ekkert, en tilgangur hennar er að færa faglega þjónustu sem stuðlar að heilbrigði móður og barns. En einnig að veita verðandi foreldrum fræðslu og ráðgjöf bæði um meðgöngu og fæðingu, ásamt því að greina og meðhöndla áhættuþætti sem gætu haft áhrif á heilsufar móður og barns á meðgöngunni (Heilsugæslan, e.d.-d). Í mæðraverndinni er sjálfstraust konunnar styrkt og hún lærir að þekkja eigin líkama og treysta honum. Aukinn styrkur og sjálfstraust auðveldar konunni að takast á við móðurhlutverkið. Einnig er í mæðraverndinni stutt við bakið á verðandi feðrum til þess að búa þá undir föðurhlutverkið. Grunnurinn að fæðingunni og sængurlegunni er lagður í mæðraverndinni (Ljósmeðrafélag Íslands, 2000).

Mæðravernd er að mestu leyti í höndum ljósmæðra og heimilislækna á heilsugæslustöðvum en einnig er hægt að hafa samráð við fæðinglækni, sé talin vera ástæða fyrir frekari stuðnings. Ljósmæður hafa sértæka þekkingu á barneignarferlinu og eru þarfir konunnar og heilbrigði hennar hafðar að leiðarljósi. Þær bera ábyrgð á og styðja hið lífeðlislega ferli, fyrirbyggja vandamál, greina frávik og bregðast við þeim í samráði við konuna sjálfa og lækni ef á þarf að halda. Verk ljósmóðurinnar er að styrkja raunhæfar væntingar um

barneignarferlið hjá verðandi foreldrum og veita þeim stuðning ef slík fyrirheit skildu bregðast (Heilsugæslan, e.d.-d; Ljósmeðrafélag Íslands, 2000).

Konur sem komnar eru 8-12 vikur á leið geta farið að hafa samband við mæðravernd og mætt í sitt fyrsta viðtal. En þá eru skráðar niður ýmsar upplýsingar sem snerta heilsufar konunnar og fyrri meðgöngu- og fæðingarsögu ef við á. Þessar upplýsingar eru síðan færðar í mæðraskrá sem á að fylgja konunni í hverri komu í mæðravernd og í gegnum alla meðgönguna og fæðinguna. Heilsa kvenna er skoðuð í hverjum tíma en mæðravernd býður upp á fjölda skimana sem athugar hvort eitthvað óeðlilegt sé til staðar sem þar með gæti haft áhrif á heilsufar móður og barns á meðgöngunni (Heilsugæslan, e.d.-d).

## **4.2 Fræðslunámskeið fyrir verðandi foreldra**

Á meðgöngu tímabilinu eru foreldrar sérstaklega opnir fyrir hvers kyns fræðslu og er algengt að konur kjósi eins mikla fræðslu og mögulegt er verðandi gang fæðingar og þætti sem tengjast heilbrigði þeirra og ófædds barns þeirra. En takmarkað upplýsingaflæði og lítið magn af fræðslu er talinn vera einn af helstu orsökupáttum fyrir streitu og kvíða í barneignarferlinu. Skoða þarf umræðuna um mat á árangri foreldrafræðslunámskeiða út frá nokkrum þáttum en þeir eru meðal annars hver er tilgangur slíkra námskeiða, hver ákvarðar innihald þeirra og hvert er hlutverk leiðbeinanda. Árangur foreldrafræðslu hefur töluvert verið rannsakað og oftast í tengslum við atriði líkt og fæðingamáta, verkjalyfjanotkun, lengd brjóstgjafar, ásamt fleirum þáttum en niðurstöður þeirra rannsókna hafa ávalt verið mjög mismunandi (Helga Gottfreðsdóttir, 2011). Niðurstöður hafa sýnt fram á það að minni hluti af verðandi mæðrum velja að taka þátt í fræðslunámskeiðum fyrir verðandi foreldra og eru frekar að láta sér duga þjónustuna sem þær fá frá ljósmeðrum, læknum og fæðingarlæknum (Helga Gottfreðsdóttir, 2011; World Health Organization, 2008)

### **4.2.1 Erlendar rannsóknir**

Töluvert hefur verið rannsakað um aðsókn verðandi foreldra á foreldrafræðslunámskeið og þá af hverju sumar konur ákveða að taka þátt í slíkum námskeiðum en aðrar ekki. En erlendar rannsóknir benda til þess að einhleypar mæður mæta síður á slík námskeið (Cliff og Deery, 1996; Fabian og Waldenström, 2005). Í rannsókn eftir Cliff o.fl. (1996) var skoðað hvort ákveðið myndur væri að finna hjá barnshafandi konum sem voru óléttar af sínu fyrsta barni og sóttu um foreldrafræðslunámskeið og þeirra sem sóttu hana ekki. Í ljós kom að staða



Þátttakendanna skipti helst máli þegar kom að því hverjar mættu og hverjar mættu ekki. En greinilegur munur var á stéttaskiptingu þar sem konur úr milli stéttinni voru þær sem iðulega mættu. Einnig hafði hjúskaparstaða og aldur veruleg áhrif á mætingu og voru það helst giftar eldri konur sem tilheyrðu verkastéttinni sem mættu. En fram kom að mæting hjá þessum tveim hópum var mjög svipuð og að eini munurinn þar á milli var vegna innihald og skipulag námskeiðsins. Aftur á móti var ríkjandi meirihluti þeirra þátttakenda sem ekki mættu á foreldrafræðslunámskeið ungar konur sem tilheyrðu verkastéttinni og voru ekki giftar. Jafnframt voru það ungar, einhleypar konur sem voru mest neikvæðar í garð námskeiðanna en meirihluti þátttakendanna töldu þó að ekki væri farið nógu djúpt í tilfinningaleg og sálræn vandamál tengd barneignarferlinu og að námskeiðin væru of tæknileg. Aftur á móti fannst þátttakendum sem mættu á námskeiðin félagslegi þátturinn vera helsti ávinningurinn úr þessum námskeiðum. En tækifærið til þess að hitta og kynnast öðrum konum sem voru í svipaðri stöðu og þær fannst þátttakendum vera besti parturinn. Þátttakendurnir sem ekki mættu, þ.e. einhleypar konur sem tilheyrðu verkastéttinni, höfðu allt annað álit á námskeiðunum og töldu þau ekki vera fyrir fólk í þeirra stöðu. Þær voru yfirleitt hræddar um að það yrði litið niður til þeirra fyrir að vera einhleypar og töluðu um að þær vildu ekki mæta einar á stað þar sem allar hinar konurnar væru með eiginmönnum sínum (Cliff o.fl., 1996).

Fabian o.fl. (2005) rannsökuðu viðhorf kvenna, sem gengu með sitt fyrsta barn á fæðingar- og foreldrafræðslunámskeið og sýndu niðurstöður að þeir þátttakendur sem ekki mættu voru oftast nær, ungar einhleypar konur sem voru í lélegri félags- og efnahagslegri stöðu. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að meirihluti þátttakenda eða 74% þóttu námskeiðin vera gagnleg og hjálpuðu þeim að undirbúa sig fyrir fæðinguna sjálfa. Hins vegar voru aðeins 40% þátttakandanna sammála um það að námskeiðin hjálpuðu þeim við undirbúning á foreldrahlutverkinu sjálfu. Af þeim þátttakendum sem sögðu námskeiðin ekki gagnast þeim neitt voru yfirleitt ungar, minna menntaðar konur sem ekki voru giftar né í sambúð og reyktu fyrir eða jafnvel á meðan meðgöngu stóð (Fabian o.fl., 2005). Önnur rannsókn sem kannaði væntingar foreldra á foreldrafræðslunámskeiðum sýndu að verðandi foreldrar bjuggust við því að slík námskeið myndu fyrst og fremst hjálpa þeim að undirbúa sig fyrir foreldrahlutverkið. Einnig héldu þátttakendur að þeir myndu upplifa sig öruggari bæði sem foreldri og í umönnun ungabarnsins, ásamt því að vera betur undirbúin fyrir fæðinguna. En niðurstöður sýndu að þátttakendur vildu almennt meiri fræðslu um hvernig best sé að undirbúa sig fyrir foreldrahlutverkið frekar en fæðinguna sjálfa. Vert er að nefna að næstum því allir

Þátttakendurnir voru í sambúð og að þeir þátttakendur sem voru einhleypir var minna en 1% (Ahlén, Ahlehagen, Dahlgren og Josefsson, 2012).

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á árangur í foreldrafræðslu námskeiðsins *Að verða foreldri* sýna að ágreiningur og streita verður minnkar í parasambandinu hjá þeim sem mæta á námskeiðið; sem í kjölfarið gerir þátttakendur hæfari til að takast á við kröfur um samþættingu fjölskyldulífs og vinnumarkaðar (Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, 2014). En höfundar námskeiðsins eru dr. John og Julie Gottman og er byggt á því sem Gottman og samstarfsfélagar hans töldu vera árangursríkasta leiðin fyrir verðandi foreldra til að aðlagast breytingum sem ættu sér stað eftir fæðingu barns. Gottman, ásamt öðrum rannsóknarmönnum, tóku eftir því að jákvætt og traust samband foreldranna hafði góð áhrif á barnið og að foreldrar, sem ekki voru gift eða í sambúð, þyrftu að gæta sín á því að barnið yrði ekki vart við ágreininga eða togstreitu þeirra á milli. Ef ekki, þá gæti borið á tilfinningalegu ójafnvægi hjá barninu (The Gottman Institute, e.d.-b; The Gottman Institute, e.d.-c).

#### **4.2.2 Innlendar rannsóknir**

Hér á landi hafa rannsóknir um foreldrafræðslu og ástæður fyrir litla mætingu hjá einhleypum verðandi foreldrum ekki verið rannsakað eins mikið og gert hefur erlendis. Höfundur fann þó eina innlenda rannsókn sem er eftir Helgu Gottfreðsdóttir (2011) ljósmóður og er sú fyrsta sinnar tegundar hér á landi. Í rannsókninni skoðar hún skipulagða foreldrafræðslu sem er á vegum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og notagildi þess út frá sjónarhorni verðandi foreldra og foreldra með nýfædd börn. Alls voru 227 konur og 218 karlar sem tóku þátt í rannsókninni. Í úrtakinu voru aðeins tíu þátttakendur einhleypir en flestir voru gift eða í sambúð (215 einstaklingar). Meirihluti þátttakenda á aldrinum 24 – 28 ára voru konur á meðan karlar voru flestir á aldrinum 29 – 34 ára. Þátttakendur voru flestir með háskólapróf, voru launþegnar og höfðu íslensku sem móðurmál. Þar á meðal voru mun fleiri þátttakendanna sem mættu á foreldrafræðslunámskeið að eignast sitt fyrsta barn (Helga Gottfreðsdóttir, 2011).

Niðurstöður sýndu að meirihluti þátttakenda töldu slík námskeið vera mjög mikilvægt bæði vegna þess að þau vildu þiggja eins mikla fræðslu og hægt er en líka af því að þeim fannst það draga úr áhyggjum þeirra og kvíða varðandi fæðinguna sjálfa. Þar á meðal kom í ljós að meirihluti þátttakendanna sem voru konur töldu að námskeiðið hafi veitt þeim aukið sjálfstraust og hjálpað þeim í fæðingunni. Það var ýmislegt sem þátttakendum fannst að hefði mátt fara betur. Þar má nefna aðstöðu til námskeiðahalds, en þeim þótti t.d. loftræstingin og

setu aðstaðan ábótavön. Athugasemdir voru einnig gerðar á efnistökin, sem voru yfirborðskennd og að einhverju leyti úrelt samkvæmt þátttakendum. Helstu athugasemdir kvenna eftir fæðinguna voru að þeim fannst skorta fræðslu um fyrstu dagana eftir fæðingu, brjóstagiöf, öndunar og slökunar æfingar, bráðatilvik í fæðingu líkt og bráðakeisaraskurður og myndband sem sýndi á raunsæjann hátt gang fæðingarinnar. Einnig fengu feður tækifæri til þess að tjá sig, eftir fæðinguna um hvað þeim fannst að hefði mátt betur fara á námskeiðinu og voru svör þeirra mjög svipuð. Aftur á móti lögðu þeir meiri áherslu á fræðslu um umönnun nýburans og að námskeiðið hefði mátt vera hnitmiðaðra svo að meiri tími gæfist til að spyrja spurninga (Helga Gottfreðsdóttir, 2011).

## 5 Námskeið á Íslandi

Hérlendis er ýmis þjónusta líkt og námskeið, ráðgjöf og fræðsla sem standa einstæðum foreldrum og stjúpfjölskyldum til boða og má þar nefna námskeið og fræðsla sem eru á vegum Valgerðar Halldórsdóttur félagsráðgjafa og Félag einstæðra foreldra (FEF).

Félag einstæðra foreldra hefur verið starfsrækt frá árinu 1959 og er hagsmuna- og hjálparsamtök fyrir einstæða foreldra á Íslandi. Félagið býður upp á ýmis konar þjónustu líkt og stuðnings- og fræðslunámskeið, félagslega og lagalega ráðgjöf, aðstoð til einhleypa foreldra, barna þeirra og fjölskylda ásamt því að bjóða þeim sem lenda í óvæntum húsnæðisörðugleikum tímabundið neyðarhúsnæði. Þar er til starfa félagsráðgjafi og lögfræðingur sem sjá um öll þau mál sem til félagsins berast og geta foreldrar pantað tíma hjá báðum aðilum í einu ef um margþætt mál er að ræða. Á hverju ári leita fjölmargar mæður sem ekki hafa stuðning frá hinu foreldrinu til FEF. Þessar konur eru yfirleitt einar að sjá um uppeldi barna sinna þar sem umgengni við hitt föðurinn er nánast engin. Í flestum tilvikum eiga þær mjög erfitt fjárhagslega, þrátt fyrir eigin atvinnu og fullar meðlagsgreiðslur. Sjá má að þörf fyrir meiri stuðning og fræðslu tengda umgengismálum, bæði eftir skilnað og þegar barn fæðist utan sambúðar eða hjónabands vanti (Félags- og tryggingamálaráðuneytið, 2009).

Námskeið og þjónusta sem Valgerður Halldórsdóttir sér um að bjóða upp á er einstaklings, para- og fjölskyldurráðgjöf og er það hún sjálf sem sér um að veita þau viðtöl. Alls eru tíu námskeið í boði og þrjú þeirra eru sérstaklega ætluð einhleypum foreldrum. En þau eru, *Gaman, sterk saman, Einn á vakt?* og *Léttara líf - eftir skilnað* (Stjúptengsl, e.d.-e; Stjúptengsl,

e.d.-b; Stjúptengsl, e.d.-a). Námskeiðið *Gaman, sterk saman* hjálpar einstæðum foreldrum að efla og styrkja félagsleg tengsl og sjálfsmat svo þeir geti verið góður stuðningur fyrir börn sín í námi og félagslífi. Mikil áhersla er lögð á hópstarf og hjálpar það foreldrum að öðlast aukin stuðning; en fyrst og fremst gerir það foreldrunum kleift að upplifa sig sem hluti af hóp þegar hætt er við að þeim finnist þeir einir á báti. Einnig getur þetta verið gott verkfæri til þess að fá einstaklinga til að opna sig og deila með öðrum erfiðleikum sínum, hjálpa öðrum og öðlast ný og ánægjuleg tækifæri. Tilgangur námskeiðsins er að efla tengsl foreldra og barns, gefa foreldrum tækifæri til að deila og læra af reynslum annarra, veita þeim þéttara stuðningsnet ásamt því stuðla að jákvæðri aðlögun barna og fullorðinna í stjúptengslum. Þar að auki gefst foreldrum tækifæri á að mynda vináttutengsl við aðra sem eru í svipaðri stöðu og styrkja sig persónulega (Stjúptengsl, e.d.-b).

Fyrir eða síðar fara flestir einhleypir foreldrar í ný sambönd og getur aðlögun að þeim breytingum haft mikil áhrif á hvernig til tekst í nýju sambandi. Markmið námskeiðsins *Einn á vakt?* er að veita fræðslu um þá þætti sem gott er að hafa í huga sem einstætt foreldri til þess að auka sjálfstraust í foreldrahlutverkinu og styrkja uppeldisskilyrði barna. Einnig kennir það þeim hvernig virkja eigi bakland sitt og koma á góðri foreldrasamvinnu, ásamt því að fjalla um ný sambönd (Stjúptengsl, e.d.-a). Námskeiðið *Léttara líf – eftir skilnað* er ætlað einstaklingum sem gengið hafa í gegnum skilnað eða sambúðarslit og stendur í sex vikur, auk þess er boðið upp á aðstoð við gerð umgengissamninga við skilnað og aðstoða við að koma á foreldrasamvinnu eftir skilnað (Stjúptengsl, e.d.-e).

Ýmiss konar fyrirlestrar eru í boði og geta fyrirtæki óska eftir því að fyrirlestur eða kynning fari fram t.d. í skólum eða á vinnustöðum. Þeir fyrirlestrar sem boðnir eru upp á fjalla um allskyns málefni tengd einhleypum foreldrum og stjúpfjölskyldum, líkt og foreldarsamvinnu, uppeldi á tveimur heimilum, skilnaðarráðgjöf, aðlögun eftir skilnað og svo framvegis. Enn fremur bjóða þau upp á námskeið fyrir fagfólk eins og félagsráðgjafa, sálfræðinga og kennara svo eitthvað sé nefnt. Þar öðlast fagfólk þekkingu á algengum uppákomum og sérstöðu stjúpfjölskyldna og geta því leiðbeint þeim á uppbyggilegan máta (Stjúptengsl, e.d.-c; Stjúptengsl, e.d.-d).

## 5.1 Heilsugæslan

Á vefsíðu Heilsugæslunnar er að finna margskonar fræðsluefni og upplýsingar um brjóstgjöf, næringu barna, meðgöngu, fæðingu, uppeldi og fleira sem bæði nýjir og verðandi foreldrar

ættu að geta nýtt sér. Einnig má þar finna tíu námskeið sem Heilsugæslan býður upp á og eru jafnframt fyrir verðandi foreldra, foreldra ungra barna, barna með ADHD eða barna með kvíðaröskun. Alls eru fjögur þeirra ætluð verðandi foreldrum, en þau eru *Undirbúningsnámskeið fyrir fæðingu*, *Námskeið fyrir verðandi tvíburaforeldra*, *Fræðsla um brjóstgjöf* og *Heilsunámskeið fyrir barnshafandi konur í yfirvigt* og eru þau öll á vegum Þróunarsviðs heilsugæslunnar. Af þessum tíu námskeiðum sem heilsugæslan býður upp á eru aðeins fjögur þeirra ætluð einstaklingum. Þetta má rýna út frá gjaldskrá námskeiðanna þar sem verðin eru birt m.v. þör en ekki einstaklinga. En aðeins tvö af þessum fjórum einstaklings námskeiðum eru fyrir verðandi foreldra en þau eru *Fræðsla um brjóstargjöf* og *Heilsunámskeið fyrir barnshafandi konur í yfirvigt*. Þör geta hinsvegar skráð sig í allt að fimm námskeið af tíu og eru þrjú þeirra gerð fyrir verðandi foreldra; *Undirbúningur fæðingar*, *Undirbúningur tvíburafæðingar* og *Fræðsla um brjóstgjöf* (Heilsugæslan, e.d.-b; Heilsugæslan, e.d.-e; Heilsugæslan, e.d.-a; Heilsugæslan, e.d.-f).

Eitt af námskeiðunum sem heilsugæslan býður upp á er *Undirbúningur fyrir fæðingu* og hentar það vel þörum sem eru lengra komin en 28 vikur á. Tilgangur námskeiðsins er að efla sjálfstraust og sjálfshjálp verðandi foreldra við fæðinguna svo þeir geti verið virkir þátttakendur og tileinkað sér jákvætt hugarfar gagnvart fæðingunni ásamt foreldrahlutverkinu sjálfu. Á námskeiðinu fá foreldrar að vita hvernig það geti undirbúið sig fyrir fæðinguna og foreldrahlutverkið. Fjallað er um hverju megi búast við á meðgöngu og í fæðingunni sjálfri, líkt og hvernig hún byrjar, hríðar, hvernig þær lýsa sér og hvað það er sem getur haft áhrif á fæðingarferlið. Á námskeiðinu eru ýmis ráð gefin sem eiga að hjálpa mæðrum og auðvelda fyrir þeim fæðinguna. Fjallað er um inngrip í eðilega fæðingu eins og gangsetningu eða mænurótadeygingu og keisarafæðingu. Að auki er fjallað um nýburann og fyrstu dagana eftir fæðingu, tengslamyndun og þær breytingar sem verða í fjölskyldu og hlutverkum þeirra með tilkomu barns (Heilsugæslan, e.d.-g).

*Fræðsla um brjóstgjöf* er eina námskeiðið fyrir verðandi foreldra sem heilsugæslan býður upp á fyrir einstaklinga, það er þó einnig hentugt fyrir þör. Á námskeiðinu er farið yfir helstu þætti brjóstgjafar líkt og brjóstgjöf fyrstu vikunnar eftir fæðingu, aðferðir við að leggja á brjóst, tengslamyndun og hvernig greina megi þarfir barnsins, ásamt fleiri atriðum sem gott er að fræðast um áður en barnið fæðist. Einnig er farið yfir eiginleika og framleiðslu brjóstamjólkar og vandamál sem gætu átt sér stað fyrstu vikunnar (Heilsugæslan, e.d.-c).

## 5.2 Níu mánuðir

Níu mánuðir er sjálfstætt starfandi heilsumiðstöð sem býður upp á ýmsar meðferðir og námskeið fyrir barnshafandi konur og maka þeirra eða annarra fjölskyldumeðlima. Námskeiðin sem þau bjóða upp á eru alls fimm og eiga að veita einstaklingnum aðstoð við meðgöngu og fæðingu en þau eru; *Fæðingafræðsla, Sjálfsdáleiðslutækni í fæðingu* (e. Hypno birth), *Nuddnámskeið fyrir maka/fæðingarfélagi, Ertu að verða foreldri?* og *Brjóstgjafanámskeið*. (9 mánuðir, e.d.-c; 9 mánuðir, e.d.-b).

*Fæðingafræðsla* er undirbúningsnámskeið fyrir verðandi foreldra og er mikilvægt að verðandi móðir og faðir/maki eða annar fæðingarfélagi mæti saman á þetta námskeið. Á námskeiðinu hljóta verðandi foreldrar hagnýta þekkingu á fæðingunni sem gerir þeim kleift að velja á milli ýmissa verkjameðferða líkt og mismunandi fæðingarstillingar, öndunartækni, nudd eða slökun ef einhver vandamál skyldu koma upp á í fæðingunni sjálfri. Markmið námskeiðsins er að efla sjálfsöryggi og sjálfshjálp verðandi foreldra og til þess að fræða þá um nýfædda barnið, umönnun og fyrstu dagana í lífi þess (9 mánuðir, e.d.-a).

Námskeiðið *Að verða foreldri* er fyrir verðandi foreldra og foreldra með börn sem eru þriggja ára eða yngri og er samstarfsverkefni Rannsóknastofnunnar í barna og fjölskylduvernd (RBF). Á námskeiðinu fá foreldrar kennslu og undirbúning fyrir hvernig best sé að takast á við foreldrahlutverkið svo að barnið sé félagslega og tilfinningalega heilbriggt. Það er gert með því að sýna þeim hvernig hægt er að vinna í og styrkja þeirra samband á sama tíma og þau sinna foreldrahlutverkinu. Námskeiðið leggur áherslu á að kenna foreldrum nokkra hluti. Það er hvernig þau geta orðið nánari hvort öðru og með því bætt gæði parasambandsins, mikilvægi þess að vera samstíga hvort öðru þegar kemur að uppeldishlutverkinu og að þekkja og virða tilfinningar barnsins. Í námskeiðinu er kennt hvernig best sé að takast á við álag og stjórna ágreiningi sem samkvæmt rannsóknum Gottman eykst eftir fæðingu barns. Í lokin er foreldrum veitt fræðsla um hvert þau geti nálgast stuðning og ráðgjöf þegar þess vantar (Rannsóknastofnun í barna og fjölskylduvernd, e.d.)

Höfundar námskeiðsins eru hjónin dr. John og Julie Gottman en John Gottman er mjög þekktur fyrir vísindastörf sín á sviði stöðugleika í hjóna og parasamböndum og hvernig fyrirbyggja má að álag og ágreiningur valdi erfiðleikum í parasambandi og foreldrahlutverki. Námskeiðið er í samstarfsverkefni Rannsóknastofnunnar í barna- og fjölskylduvernd, Gottman á Íslandi og Velferðarsjóðs barna og eru það viðurkenndir Gottman leiðbeinendur (e. Certified

Gottman Educators) sem sjá um námskeiðið (Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, e.d.; Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, 2014).

### 5.3 Björkin

Björkin er fyrirtæki sem stofnað var af níu ljósmóðrum og er í dag rekið af Arneyju Þórarinsdóttur ljósmóður og Hrafnhildi Halldórsdóttur ljósmóður. Markmið þeirra er að auka valkosti kvenna í barneignarferlinu og veita þeim sem stefna á heima-fæðingu samfellda þjónustu. Björkin býður einnig upp á ýmskonar námskeið og ráðgjöf sem undirstrika mikilvægi undirbúnings fyrir eðlilega fæðingu og fyrstu dagana eftir fæðingu (Björkin, e.d.-d). Námskeið sem Björkin býður upp á eru alls þrjú, *Fæðingarundirbúningur*, *Fæðingin mín* og *Brjóstagjöf*.

Á undirbúningsnámskeiðinu er farið í gegnum fæðinguna, skref fyrir skref og ýmsar leiðir skoðaðar til þess að stuðla að jákvæðu hugarfari verðandi foreldra gagnvart fæðingunni. Þetta námskeið hentar vel á seinni hluta meðgöngu og er markmið þeirra að efla sjálfsöryggi, virka þátttöku við fæðingu og eins og nefnt var hér að ofan að stuðla að jákvæðu hugarfari. Leitast er til þess að verðandi foreldrar upplifi jákvæða reynslu við fæðingu og reynt er að draga úr streitu hjá þeim aðilum sem finna fyrir miklum kvíða. Svör við algengum spurningum eru svaraðar á námskeiðinu; hvernig veit ég að fæðingin er hafin? Hvernig eru hríðarnar? Hvað gerist í líkamanum í fæðingunni? Hvað get ég gert til að bæta líðan mína í fæðingunni? Hvað getur makinn/stuðningsaðilinn gert til að styðja mig? Hvernig líður makanum í fæðingunni? Er vatnsfæðing eitthvað fyrir mig? Hvenær er best að hringja í ljósmóður? (Björkin, e.d.-b).

*Fæðingin mín* er annars konar undirbúningsnámskeið sem Björkin býður upp á og er það bæði hentugt fyrir einstaklinga og pör. Leitast er til að svara svipuðum spurningum og tilgreindar voru hér að ofan til að stuðla að góðri upplifun við fæðingu og eru markmiðin að öllu leiti þau sömu, að efla sjálfsöryggi, stuðla að jákvæðu hugarfari og virkri þátttöku í fæðingu barns og draga úr kvíða. Það sem gerir þetta námskeið ólíkt hinu er sveigjanleiki þess en það er að öllu leiti sniðið til að koma til móts við þörfum aðilans sem sækir námskeiðið. Boðið er upp á tveggja tíma viðtal með ljósmóður en tímasetning fer eftir þörfum einstaklingsins. Einnig fylgir hefti með öllum helstu upplýsingum um fæðinguna og aðgang að ljósmóður í gegnum tölvupóst fram að fæðingu (Björkin, e.d.-c; Björkin, e.d.-e).

Brjóstagjöf er stór þáttur í lífi barnsins og í foreldrahlutverkinu sjálfu og því er *Brjóstagjöf* eitt af námskeiðunum sem Björkin býður upp á. Markmið þess er að veita verðandi foreldrum fræðslu og kunnáttu til að hefja fyrstu skrefin í foreldrahlutverkinu af öryggi svo að ekkert komi

þeim á óvart. Á námskeiðinu er maki/stuðningsaðili látinn taka þátt í því sem fer fram á námskeiðinu líkt og gjafastellingum, en það er gert til þess að stuðla að virkri þátttöku þeirra eftir fæðingu. Einnig er farið yfir gagnleg og mikilvæg atriði í umönnun ungabarns, og þær breytingar sem verða á þörfum þess, allt frá fyrstu mínútum eftir fæðingu til fyrstu daga og vikur barnsins (Björkin, e.d.-a).



## 6 Félagsráðgjafar á kvennasviði

Félagsráðgjöf á kvennasviði, eins og það hét þá, hefur verið starfandi í fjórtíu ár en fyrsti félagsráðgjafinn var ráðinn til starfa árið 1973 á Fæðingardeildina. Með breyttum tímum litu dagsins ljós ný og krefjandi verkefni og eftirspurn sjúklinga og aðstandenda þeirra til félagsráðgjafa jókst. Sem varð til þess að þetta brautryðjandi starf varð sérhæfðara og nauðsynlegra. En starfsemin, sem hér áður fyrr byrjaði sem almenn félagsráðgjöf á sjúkrahúsi, hefur síðan haldið áfram að vaxa ár eftir ár (Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Svava Stefánsdóttir, 2006).

Félagsráðgjafi á kvennasviði hefur það markmið að veita félagslega ráðgjöf, aðstoða og upplýsa einstaklinga, pör og fjölskyldur um félagsleg og tilfinningaleg vandamál, álag og lasleika á meðgöngu, við barnsburð og í veikindum. En einnig leitast hann við að leysa þessi vandamál í samstarfi við lækna ásamt öðrum heilbrigðisstéttum. Verkefni og nálgun félagsráðgjafa á kvennasviði geta verið margskonar, allt frá því að veita barnshafandi konum og verðandi foreldrum sálfélagslegann stuðning og áfallaviðtöl í það að taka á móti skjólstæðingum sem eru að hugleiða fóstureyðingu. Þar að auki sér hann um að veita lögboðna ráðgjöf og fræðslu varðandi fóstureyðingar, ófrjósemisaðgerðir og getnaðarvarnir, auk þess að veita félagslega aðstoð. Félagsráðgjafi leitast eftir leiðum til þess að styðja einstaklinga og fjölskyldur sem eiga til dæmis við fjárhags- og húsnæðisvanda að stríða og eru þá félagslegar aðstæður þeirra skoðaðar. Í framhaldi af því er gerð félagsleg greining sem segir frá réttindum og högum skjólstæðings og honum veitt ráðgjöf og aðstoð varðandi þá félagsleg réttindi sem hann eigi rétt á (Guðbjörg Edda Hermannsdóttir o.fl., 2006).

Í þágu sjúklinga skulu félagsráðgjafar hafa samvinnu við aðrar stofnanir sem veita heilbrigðis og félagslega þjónustu ásamt því að aðstoða við ritun umsókna um tryggingabætur og opinbera aðstoð bæjar- og sveitarfélaga. Einnig sjá þau um að aðstoða við öflun faðernisviðurkenninga og ritun beiðna um meðlagsúrskurði og fleira (Guðbjörg Edda Hermannsdóttir o.fl., 2006).

### 6.1 Þungaðar einhleypar konur og einstæðar mæður með nýfædd börn

Konur upplifa mismunandi tilfinningar þegar þær eiga von á barni og oft fer það eftir stöðu þeirra og aðstæðum. Konur sem eiga við ýmis félagsleg vandamál að stríða eins og til dæmis fjárhagserfiðleika, húsnæðisvandamál, einmannaleika, fjölskylduvandamál eða erfiðleika í sambúð geta fundið fyrir mikilli streitu vegna örðugleika sem blasa við. Þetta getur leitt til þess

að ýmis sjúkdómseinkenni eigi sér stað á meðgöngutíma og valdið líkamlegum og tilfinningalegum veikindum. Hinsvegar eru aðrar konur sem aðeins upplifa mikla gleði og eftirvæntingu á meðgöngutímabilinu. Erfiðar aðstæður eru þó ekki alltaf orsakavaldur tilfinningalegra vandamála og getur því verið erfitt að finna rót vandans. Sumar konur upplifa einfaldlega meira álag heldur en aðrar þegar þær ganga í gengum barneignarferlið. Sömu vandamál geta komið upp hjá konum sem búa við félagslegt öryggi og góðar aðstæður og hjá þeim sem ekki upplifa samskonar öryggi og aðstæður. (Guðbjörg Edda Hermannsdóttir o.fl., 2006).

Mikill hluti þeirra sem leita til félagsráðgjafa á kvennasviði eru þungaðar einhleypar konur og einstæðar mæður með nýfædd börn. Vandí þeirra kvenna er yfirleitt mjög mismunandi og sama gildir um stöðu þeirra. Sumar búa við ágætari félagslegar aðstæður á meðan aðrar þurfa á mikilli aðstoð að halda vegna verri stöðu. Óháð aðstæðum þá fylgir aukið álag því að vera ein og þar af leiðandi þurfa allar þessar konur á tilfinningalegum stuðningi að halda. Eitt af verkefnum félagsráðgjafa er að aðstoða konur við faðernis og meðlagamál, en samkvæmt barnalögum (nr. 76/2003) eru konur sem ekki eru í sambúð eða giftar skyldugar til þess að feðra barn sitt. Einnig eiga þær rétt á meðlagi, ef lögheimili barnsins er skráð hjá þeim og er það meðal annars eitt af verkefnum félagsráðgjafans að aðstoða þær við umsókn á þeim greiðslum, ásamt því að veita þeim ráðgjöf varðandi umgengni föður og barns (Guðbjörg Edda Hermannsdóttir o.fl., 2006).

## Umræður og lokaorð

Uppistaðan í fjölskyldu er stanslaust að breytast. Skilnaðartíðni eykst og mun fleiri pör láta sér það duga að skrá sig í sambúð frekar en að gifta sig. Einhleypum foreldrum fer fjölgandi og eru einstæðar mæður og feður með börn (15.952 árið 2011) algengara fjölskylduform heldur en sambúðarfjölskyldur (13.800 árið 2011) samkvæmt manntali Hagstofunnar. Einnig má sjá að meirihluti einhleypra foreldra höfðu aldrei gifst. Þó eru hjónafjölskyldur ennþá algengasta fjölskylduformið og má draga þá ályktun að sú tala fari lækkandi vegna aukinnar skilnaðartíðni og fækkun á hjónavíxlum. Í kjölfar þess að hópur einhleypra foreldra mun hækka.

Einhleypir foreldrar eiga rétt á meðlagsgreiðslum en aðeins annað þeirra fær greiðslurnar úthlutaðar og er það foreldrið sem lögheimili barnsins er skráð hjá. En þegar barn er ófeðrað getur móðirin farið fram á að Tryggingastofnun greiði henni bráðabirgðameðlag á meðan verið er að afla faðernisviðurkenningu. Hinsvegar eiga allar fjölskyldur sem eru með barn eða börn á framfæri rétt á barnabótum og skiptir þar hjúskaparstaða ekki máli. En ef foreldrar eru einhleypir þá gilda sömu reglur og með meðlagið og fær þá sá sem er með skráð lögheimili barnsins greiðslurnar. En hjá hjóna- og sambúðarfjölskyldum eru þær skiptar á milli foreldranna. Upphæð barnabóta ráðast af tekjum foreldranna en ákveðin skerðing á greiðslum á sér stað þegar tekjur ná ákveðnu marki. Þó er tekið til greina muninn á tvöföldu kaupum og einföldu þar sem hjóna- og sambúðarfólk mega ekki vera með hærri samanlagðar tekjur en 4.800.000 krónur sem gera 2.400.000 krónur á mann. Skerðingin á sér stað fyrir einhleypra foreldra eftir 2.800.000 króna.

Félagsráðgjafi sem starfar á kvennasviði sér um að miðla upplýsingum og veita barnshafandi konum og verðandi foreldrum þjónustu. Töluverður hluti þeirra eru þungaðar einhleypar konur og einstæðar mæður með nýfædd börn. Vandamálín sem þessar konur stríða við eru álíka fjölbreytt og stéttirnar sem þær tilheyra og stöðunnar sem þær gegna. Þetta gerir úrvinnslu og greiningu vandamálanna þeim mun flóknari; en óháð aðstæðum, þá fylgir því að vera ein aukið álag. Nauðsynlegt er að þessar konur fái tilfinningalegann stuðning og aðstoð frá félagsráðgjafanum. Það eru allskyns mál sem einstæðum mæðrum getur reynst þungt að takast á við án aðstoðar, líkt og faðernismál, meðlagsgreiðslur og umgengni föður og barns.

Smíði þessarar ritgerðar hefur meðal annars gert höfundu það ljóst, að mikilvægt er að leggja stöðugt mat á öll foreldrafræðslunámskeið, og þá einna helst að greina þau út frá sjónarmiði foreldranna sem sækja þau. Þannig má ítra þar til námskeiðin eru sniðin að þörfum

sem flestra. Í ritgerðinni voru erlendar rannsóknir á mætingu, viðhorfi og væntingar barnshafandi kvenna og verðandi foreldra til fæðingar- og foreldrafræðslunámskeiða skoðaðar og sýndu niðurstöður að meirihluti þeirra sem ekki mættu á námskeiðin voru ungar einhleypar konur. Þeirra álit var að námskeiðin myndu ekki gagnast þeim og að þau væru ekki fyrir fólk eins og þær, þ.e. einhleypar konur. Einnig höfðu þær miklar áhyggjur af því, að aðrir þátttakendur myndu líta niður til þeirra fyrir að vera einstæðar. Í raun, þótti þeim óþægilegt að vera innan um þör þegar þær upplifðu sig ekki í sömu stöðu. Ef einn þeirra kosta, sem algengast var að þör nefndu við námskeiðin, var félagslegi stuðningurinn við það að kynnast fólki í sömu stöðu – hvernig er sú upplifun fyrir einhleypa konu sem sækir sama námskeið? E.t.v. er sú tilfinning fátt annað en niðurdrepandi og dregur úr kjarki þeirra og löngun til að mæta.

Meirihluti þeirra sem tóku ríkan þátt í námskeiðunum voru eldri, giftar konur. Einnig kom í ljós að námskeiðin stóðust ekki væntingar þátttakenda og kvörtuðu þeir yfir því að fræðslan væri of tæknileg. Þeim fannst of mikill tími fara í umfjöllun um fæðinguna þegar áhyggjuefnið var líka (og mögulega fremur) framhaldið; hvernig haga eigi umönnun nýburans og hvernig sinna eigi foreldrahlutverkinu og skyldum þess. Enn fremur sýndu niðurstöður að þátttakendum fannst ekki vera farið nógu djúpt í tilfinningaleg, og sálræn vandkvæði sem nýbakaðir foreldrar eiga í höggi við.

Þó mikið sé um fæðingar- og foreldrafræðslunámskeið hér á landi þá valdi höfundur að fjalla um námskeið sem voru á vegum Heilsugæslunnar, Níu mánaða og Björkinnar. Jafnframt voru skoðuð námskeið sem ekki endilega voru aðeins fyrir barnshafandi konur og verðandi foreldra heldur lögðu áherslu á þarfir einhleypa foreldra og stjúpfjölskyldna og voru þau á vegum Félag einstæðra foreldra og Valgerðar Halldórsdóttur. Að mati höfundar voru fæðingar- og foreldrafræðslunámskeiðin hjá þessum þremur stofnunum að miklu leiti mjög svipuð. Yfirleitt var áhersla lögð á undirbúning fyrir fæðinguna og fyrstu dagana eftir. Fræðslan snérist um brjóstagiöf og mismunandi valkosti við fæðingu líkt og fæðingarstillingar, verkjameðferðir og fleira. Kennit var hvernig foreldrar geta stykt sjálfstraust sitt og átt jákvæðari upplifun við fæðingu. Að mati höfundar var eitt námskeið sem skar sig frá hinum, og gerði það á þann hátt að það passar ágætlega við niðurstöður um væntingar verðandi foreldra til fæðingar- og foreldrafræðslunámskeiða. En það var námskeiðið *Að verða foreldri* sem byggist á námskeiðum Gottman hjónanna. Í því er foreldrum kennt hvernig eigi að takast á við

foreldrahlutverkið þannig að barnið sé félagslega og tilfinningalega heilbrigt. Einnig er áhersla lögð á samvinnu foreldranna og hvernig þau geta tekist á við streitu og ágreining sem yfirleitt fylgir því að barn bætist við fjölskylduna. Höfundur telur þó að ekkert námskeiðanna sem farið var yfir í ritgerðinni og eru ætluð verðandi foreldrum taki mið af þörfum verðandi einhleypra foreldra.

Námskeiðið „Gaman, sterk saman“ sem er á vegum Valgerðar Halldórsdóttur undirstrikar mikilvægi félagslegra tengsla og leitast til að styrkja sjálfsmat einhleypra foreldra. Þar er mikil áhersla lögð á hópavinnu til þess að gera foreldrum kleift að upplifa stuðning; en eins og nefnt var hér að ofan þá upplifa einstæðir foreldrar meira álag, þá skortir stuðning og margir þeirra telja sig ekki eiga heima á fræðslunámskeiðum fyrir verðandi foreldra. Þessu námskeiði má þó ekki rugla saman við fæðingar- og foreldrafræðslunámskeiðin, en telur höfundur að markmið og innihald námskeiðs eins og „Gaman, sterk saman“ mætti yfirfæra á námskeið fyrir verðandi einhleypra foreldra. Á slíku námskeiði gætu þeir kynnst fólki í sömu stöðu, með álíka vandamál og áhyggjur, og ekki þurft að óttast viðhorf annarra til hjúskaparstöðu sinnar. Þar að auki væri hægt að sérsníða uppbyggingu fræðslunnar að þörfum verðandi einhleypra foreldra og þannig létta á álaginu sem fylgir því að vera einhleypt foreldri.

Í hnotskurn telur höfundur skort á valkostum fyrir verðandi einhleypra foreldra hvað fræðslunámskeið og ráðgjöf varðar; en það mætti byggja grunn að slíkri aðstoð á fyrirmyndum í námskeiðum fyrir einhleypra foreldra með greiningu á núverandi foreldrafræðslunámskeiðum út frá þörfum þátttakenda til hliðsjónar.

---

Nafn höfundar

## Heimildaskrá

9 mánuðir. (e.d.-a). *Fæðingafraeðsla*. Sótt 20. september 2016 af:  
<http://www.9manudir.is/fingafarsla>

9 mánuðir. (e.d.-b). *Námskeið*. Sótt 20. september 2016 af:  
<http://www.9manudir.is/ministries>

9 mánuðir. (e.d.-c). *Um okkur*. Sótt 20. september 2016 af:  
<http://www.9manudir.is/umokkur>

Ahldén, Ingegerd, RNM, MPH, Ahlehagen, Siw, R.N.M., PhD., Dahlgren, L. O., PhD., og Josefsson, Ann, M.D., PhD. (2012). Parents' expectations about participating in antenatal parenthood education classes [rafræn útgáfa]. *The Journal of Perinatal Education*, 21(1), 11-17

Barnalög nr. 76/2003.

Berk, L.E. (2009). *Child development*. Boston: Pearson higher education.

Björkin. (e.d.-a). *Brjóstgjöf og fyrstu dagarnir* eftir fæðingu barnsins. Sótt 20. september 2016 af: <http://bjorkin.is/2015-09-14-10-01-47/brjostgjoef.html>

Björkin. (e.d.-b). *Fæðingarundirbúningur*. Sótt 20. september 2016 af: <http://bjorkin.is/2015-09-14-10-01-47/faedhingafraedhslunamskeidh.html>

Björkin. (e.d.-c). *Fæðingin mín*. Sótt 20. september 2016 af: <http://bjorkin.is/2015-09-14-10-01-47/faedhingavidhtal.html>

Björkin. (e.d.-d). *Hugmyndafræði*. Sótt 20. september 2016 af:  
<http://bjorkin.is/bjoerkin/hugmyndafraedhi.html>

Björkin. (e.d.-e). *Nalastunga*. Sótt 20. september 2016 af: <http://bjorkin.is/2015-09-11-14-39-07/nalastunga.html>

Carter, M., McGoldrick, M. & Garcia-Preto, N. (ritstjórar). (2013). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (4. útgáfa). Boston: Allyn & Bacon.

Cliff, D. og Deery, R. (1996). Too much like school: social class, age, marital status and attendance/non attendance at antenatal classes [rafræn útgáfa]. *Midwifery*, 13(3), 189-145.

Félags- og tryggingamálaráðuneytið. (2009). *Skýrsla nefndar um stöðu barna í mismunandi fjölskyldugerðum*. Sótt 16. desember 2016 af:  
[https://www.velferdarraduneyti.is/media/09FrettatengtFEL09/Skyrsla\\_nefndar\\_um\\_stodu\\_barna\\_i\\_mismunandi\\_fjolskyldugerdum.pdf](https://www.velferdarraduneyti.is/media/09FrettatengtFEL09/Skyrsla_nefndar_um_stodu_barna_i_mismunandi_fjolskyldugerdum.pdf)

Fabian, H., Radestad, I. og Waldenström, U. (2005). Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes [rafræn útgáfa]. *Act Obstetrica Et Gynecologica Scandinavia*, 84(5), 436-443.

Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Svava Stefánsdóttir. (2006). Félagráðgjöf á kvennasviði. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar). *Heilbrigði og heildarsýn: Félagráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 199-210). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknasetur í barna- og fjölskylduvernd.

Hagstofa Íslands. (2014). Helstu niðurstöður manntals 2011. *Hagtíðindi*, 99(23), 1-55. Sótt 23. október 2016 af: [https://hagstofa.is/media/43800/hag\\_140703.pdf](https://hagstofa.is/media/43800/hag_140703.pdf)

Hagstofa Íslands. (e.d.-a). *Hjónavígslur 2951-2011*. Sótt 18. október 2016 af: [http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_fjolsk\\_\\_Giftingar/MAN06100.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd](http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__fjolsk__Giftingar/MAN06100.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd)

Hagstofa Íslands. (e.d.-b). *Lögskilnaður eftir aldri hjóna 1961-2011*. Sótt 18. október 2016 af: [http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_fjolsk\\_\\_Skilnadir/MAN06202.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd](http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__fjolsk__Skilnadir/MAN06202.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd)

Hagstofa Íslands. (e.d.-c). *Meðalaldur, miðaldur og tíðasti aldur við sambúðarslit 1991-2011*. Sótt 18. október 2016 af: [http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_fjolsk\\_\\_Skilnadir/MAN06212.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd](http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__fjolsk__Skilnadir/MAN06212.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd)

Hagstofa Íslands. (e.d.-d). *Stofnun sambúðar eftir aldri 1991-2011*. Sótt 18. október 2016 af: [http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_fjolsk\\_\\_Giftingar/MAN06111.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd](http://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__fjolsk__Giftingar/MAN06111.px/?rxid=b5fca033-0dc8-4667-a413-10408f0a5fdd)

Helga Gottfreðsdóttir. (2011). Notagildi skipulagðar foreldrafræðslu á vegum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins: Sjórnarhorn foreldra fyrir og efri fæðingu. *Ljósmaðrablaðið*, 89(1), 7-15. Sótt 4. nóvember 2016 af: [http://www.ljosmaedrafelag.is/assets/Lj%C3%B3sm%C3%A6%C3%B0rabla%C3%B0i%C3%B0/Ljosmaedur\\_nytt\\_2323594.pdf](http://www.ljosmaedrafelag.is/assets/Lj%C3%B3sm%C3%A6%C3%B0rabla%C3%B0i%C3%B0/Ljosmaedur_nytt_2323594.pdf)

Heilsugæslan. (e.d.-a). *Einstaklingar*. Sótt af: <https://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/namskeidsskraningar/einstaklingar/>

Heilsugæslan. (e.d.-b). *Fræðsla*. Sótt 16. september 2016 af: <https://www.heilsugaeslan.is/fraedsla/>

Heilsugæslan. (e.d.-c). *Fræðsla um brjóstgjöf*. Sótt 16. september 2016 af: <https://www.heilsugaeslan.is/?PageID=1614>

Heilsugæslan. (e.d.-d). *Mæðravernd*. Sótt 16. september 2016 af: <https://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/thjonusta-a-heilsugaeslustodvum/maedravernd/>

Heilsugæslan. (e.d.-e). *Námskeið*. Sótt 16. september 2016 af: <https://www.heilsugaeslan.is/fraedsla/namskeid/>

Heilsugæslan. (e.d.-f). *Pör*. Sótt af: <https://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/namskeidsskraningar/por/>

- Heilsugæslan. (e.d.-g). *Undirbúningur fæðingar*. Sótt 16. september 2016 af:  
<https://www.heilsugaeslan.is/fraedsla/namskeid/undirbuningur-faedingar/>
- Jóhanna Sigurðardóttir. (2008, 27. nóvember). Málþing um fjölskyldumál á Íslandi. Sótt 8. desember 2016 af: [https://www.velferdarraduneyti.is/radherra/raedur\\_js/nr/4062](https://www.velferdarraduneyti.is/radherra/raedur_js/nr/4062)
- Jónína S. Jónasdóttir. (2005). *Notagildi/árangur foreldrafræðslunámskeiða: Könnun á sjónarhorni foreldra*. Óbirt lokaverkefni til embættisprófs í ljósmóðurfræði. Háskóli Íslands. Reykjavík.
- Innanríkisráðuneytið. (e.d.). *Framfærsla barns og meðlag*. Sótt 2. október 2016 af:  
<https://www.innanrikisraduneyti.is/verkefni-raduneytis/barnalog/upplýsingar/medlag/>
- Landlæknisembættið. (2008). *Meðgönguvernd heilbrigðra kvenna í eðlilegri meðgöngu: Klínískar leiðbeiningar*. Sótt 24. nóvember 2016 af:  
<http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item2548/4407.pdf>
- Ljósmaðrafélag Íslands. (2000). *Hugmyndafræði og stefna*. Sótt 12. október 2016 af:  
<http://www.ljosmaedrafelag.is/Assets/%C3%9Atg%C3%A1fa/lmfistefnumotun.pdf>
- Newman, D., M. & Grauerholz, L. (2002). *Sociology of families* (2. útgáfa). Thousand Oaks: Pine Forge Press
- Oktavía Guðmundsdóttir. (2011, 11. júní). *Hver er raunveruleikinn hjá einstæðum foreldrum í dag?*. Sótt 17. desember 2016 af <http://www.fef.is/2011/06/hver-er-raunveruleikinn-hja-einstaedum-foreldrum-i-dag/>
- Rannsóknastofnun í Barna- og Fjölskylduvernd. (e.d.). *Gottman námskeiðið að verða foreldri: Fyrir verðandi foreldra og foreldra allt að 3 ára barna* [bæklingur]. Reykjavík: Höfundur.
- Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd. (2014, 20. nóvember). *Að verða foreldri*. Sótt 27. september 2016 af: [http://www.rbf.is/ad\\_verda\\_foreldri](http://www.rbf.is/ad_verda_foreldri)
- Ríkisskattstjóri. (e.d.). *Barnabætur*. Sótt 25. nóvember 2016 af:  
<https://www.rsk.is/einstaklingar/vaxtabaetur-og-barnabaetur/barnabaetur/>
- Stjúptengsl. (e.d.-a). *Einn á vakt? Örnámskeið fyrir einhleypa foreldra*. Sótt 18. október 2016 af:  
[http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=380:forelkr-ei4-&catid=3:newsflash](http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com_content&view=article&id=380:forelkr-ei4-&catid=3:newsflash)
- Stjúptengsl. (e.d.-b). *Gaman – sterk saman – námskeið fyrir einhleypa foreldra*. Sótt 18. október 2016 af:  
[http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=391:einhleypir&catid=3:newsflash](http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com_content&view=article&id=391:einhleypir&catid=3:newsflash)
- Stjúptengsl. (e.d.-c). *Námskeið og fyrirlestrar*. Sótt 18. október 2016 af:  
[http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=118&Itemid=125](http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com_content&view=article&id=118&Itemid=125)



- Stjúptengsl. (e.d.-d). *Stjúptengsl fyrir fagfólk – grunnur og framhald*. Sótt 18. október 2016 af:  
[http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=383:stjuptengsl-fyrir-fagfolk-grunnur&catid=3:newsflash](http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com_content&view=article&id=383:stjuptengsl-fyrir-fagfolk-grunnur&catid=3:newsflash)
- Stjúptengsl. (e.d.-e). *Þjónusta*. Sótt 18. október 2016 af:  
[http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=119&Itemid=137](http://www.stjuptengsl.is/index.php?option=com_content&view=article&id=119&Itemid=137)
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2007). Marriage and divorce: Changes and their driving forces [rafræn útgáfa]. *The Journal of Economic Perspectives*, 21(2), 27-52.
- The Gottman Institute. (e.d.-a). *John & Julie Gottman*. Sótt 28. desember 2016 af:  
<https://www.gottman.com/about/john-julie-gottman/>
- The Gottman Institute. (e.d.-b). *New parents workshop*. Sótt 28. desember 2016 af:  
<https://www.gottman.com/parents/new-parents-workshop/>
- The Gottman Institute. (e.d.-c). *Parenting*. Sótt 28. desember 2016 af:  
<https://www.gottman.com/about/research/parenting/>
- Tryggingastofnun. (2016, 20. júlí). *Meðlag*. Sótt 23. nóvember 2016 af:  
<http://www.tr.is/barnafjolskyldur/medlag/>
- Valgerður Halldórsdóttir. (2012). *Hverjir eru í fjölskyldunni: Skilnaðir og stjúptengsl*. Reykjavík: Vaka-Helgarfell.
- World Health Organization. (2008). *The World Health report 2008: Primary health care. Now more than ever*. Sótt 3. janúar 2016 af: [http://www.who.int/whr/2008/whr08\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2008/whr08_en.pdf)