

Var du hjelperen, syndebukken eller den usynlige? Mange voksne lever fortsatt i barndommens roller

I dysfunksjonelle familier finner barn ulike roller for å bli elsket. Problemet er at mange aldri kommer seg ut av rollene – selv som voksne.

BARNDOM: Var du den snille, den som aldri sa imot – eller den som alltid fikk skylda, familiens sorte får? En oppvekst i en dysfunksjonell familie kan sette dype spor, ifølge psykologspesialist Hege Moberg. Foto: Privat

Julie Borge Blystad

Sist oppdatert: 27.03.25 | Publisert: 27.03.25

Barn vil alltid søke tilknytning til foreldrene sine – også i hjem preget av utrygghet. Og erfaringene vi gjør oss i barndommen, tar vi ofte med oss videre i livet.

– En dysfunksjonell familiedynamikk kan prege oss langt inn i voksenlivet, sier psykologspesialist i klinisk familiepsykologi, Hege Moberg, til Psykologisk.no.

Barn som vokser opp i utrygge familier, der følelser og behov ikke blir bekreftet, utvikler ofte ulike «roller» som en form for overlevelsesstrategi, forteller Moberg.

Hun jobber mye terapeutisk med voksne barn og deres foreldre, og er særlig opptatt av hvordan vanskelige mønstre kan gå i arv.

Familien former oss – på godt og vondt

– Å oppdra barn er noe av det viktigste vi gjør, poengterer Moberg.

Stemningen i hjemmet og hvordan barn blir møtt har stor betydning for hvordan de utvikler seg – både i møte med seg selv og med andre senere i livet.

– God omsorg handler om å balansere kjærighet og grenser. En familiedynamikk preget av trygghet og empati kombinert med struktur, stabilitet og grenser gir grobunn for en sunn utvikling, både emosjonelt, sosialt og psykologisk, sier hun.

Hun viser blant annet til forskningen til John Gottman, en av verdens fremste forskere på samliv, som har vist hvor avgjørende emosjonell støtte er for tilknytning.

– Det handler om at foreldre evner å se, anerkjenne og respektere barnas følelser og behov. Barn vil alltid søke kontakt og tilknytning til foreldrene sine, sier Moberg.

Men ikke alle barn vokser opp i familier hvor dette er mulig.

Moberg forklarer at omsorgsevnen kan forstyrres av alt fra sykdom, samlivsbrudd og konflikt, til mer alvorlige utfordringer som vold og rus.

– En dysfunksjonell familiedynamikk er særlig preget av et usunt samspill og manglende emosjonell støtte. Atmosfæren kan være ustabil med mye konflikter, kommunikasjonen kan være utydelig og grensene mangelfulle og uforutsigbare, sier hun.

Dette kan skape et miljø der barna kan føle seg usynlige, uelsket – og konstant på vakt, forklarer hun.

Når barn tar roller for å overleve

– I familier preget av utrygghet og manglende bekreftelse av følelser og behov, vil barn ofte tilpasse seg for å få dekket behovet for omsorg og anerkjennelse, forteller Moberg.

Hun forklarer at barn i slike miljøer ofte går inn i ulike «roller» som en slags overlevelsesstrategi eller form for beskyttelse.

– Rollene kan gi en illusjon av kontroll eller påvirkningskraft i en kaotisk eller uforutsigbar situasjon – men er som oftest usunne og gir kun en kortvarig løsning, påpeker hun.

Selv om rollene kan gli over i hverandre, finnes det noen typiske mønstre Moberg ofte ser hos barn i dysfunksjonelle familier:

- **Hjelperen (eller *pleaseren*)** forsøker å være feilfri og gjøre alle andre glade for å unngå konflikter og få aksept.

– Disse barna tar – og får – ofte mye ansvar – både for søsken og praktiske ting – og kan til og med innta en omsorgsrolle overfor foreldrene. De lærer tidlig å sette andres behov foran sine egne, og kan få vanskeligheter med å sette grenser senere, sier Moberg.

- **Den usynlige** trekker seg ofte unna for å unngå kritikk eller føle seg i veien.

– De forsøker å være minst mulig til bry, og behovene deres kan lett bli oversett, og de kan føle seg ubetydelige og ensomme.

- **Det sorte får** får mye negativ oppmerksomhet og ender ofte opp i konflikt.

– Det kan være barn som skiller seg ut fra familiens normer, eller som har en atferd familien reagerer sterkt på. De får gjerne skylden for problemer de ikke nødvendigvis har forårsaket, og kan bli utpekt som den «vanskelige», forklarer Moberg og legger til:

– De kan bli isolert, ekskludert, og føle seg avvist.

Moberg forklarer at barn i enkelte tilfeller kan bli indirekte symptomførere for en dysfunksjonell familie – ved å rette oppmerksomheten mot seg selv gjennom fysiske, emosjonelle eller psykologiske plager.

– Uforklarlige «vondter» kan i noen tilfeller være barnets måte å forsøke å få kontroll i en vanskelig situasjon på, sier hun.

Det kan være et forsøk på å flytte oppmerksomheten vekk fra en foreldrekonflikt – eller et rop om omsorg og trygghet.

Vansker med å bygge trygge relasjoner

Barn utvikler ulike strategier eller roller i dysfunksjonelle familier – ofte preget av alder, plassering i søskenflokket og personlighet.

- Et barn som er rolig og selvstendig personlighetsmessig, kan lettere innta en «pleaser»-rolle – den snille og blide som alltid forsøker å gjøre andre fornøyd, sier hun og legger til:
- Et barn med mer uro og impulsivitet kan på sin side havne i rollen som syndebukk – «det sorte får» som stadig får skylden og anses som problemet i familien.

Andre barn kan bli diplomater eller humørsprekere, hvis de er mer sosial anlagt.

Felles for alle rollene er at barn ofte retter oppmerksomheten mot andres behov og forventninger, på bekostning av sine egne.

Hun understreker at erfaringene fra en dysfunksjonell familie kan prege oss sterkt – og lenge.

- Mestringsstrategiene og mønstrene barna utvikler for å overleve og få omsorg i barndommen, blir ofte automatiserte og vedvarer i voksen alder. Har man ikke blitt møtt på egne følelser og behov, kan det bli utfordrende å forstå og regulere dem – både hos seg selv og andre, forklarer Moberg.

Hun forteller at barn som er blitt kritisert, ignorert eller gjort ansvarlig for andres problemer, kan utvikle lav selvfølelse og en følelse av usikkerhet som kan være vanskelig å overvinne.

- Dette kan føre til at man blir for tilbaketrukket eller for avhengig av andre. Mange får også vansker med å stole på andre og bygge trygge relasjoner – særlig i nære forhold.

Langvarig stress og konflikter i barndomshjemmet øker dessuten risikoen for psykiske helseplager i voksenlivet generelt, påpeker hun.

- Det er derfor viktig å få hjelp til å bearbeide slike erfaringer og lære å bryte mønstrene som kan utvikles i dysfunksjonelle familier, understreker psykologen.

LES OGSÅ: Opptil 40 prosent av psykisk lidelse stammer fra en vond barndom

Kan det repareres?

Å skape avstand kan noen ganger være nødvendig for å beskytte seg selv og bryte destruktive mønstre.

Dersom dialog ikke er mulig, og foreldrene oppleves som krevende, devaluerende eller påfører mye skyld og dårlig samvittighet, kan det være avgjørende å ivareta egen helse ved å sette tydelige grenser for kontakten.

- Det kan innebære å definere egne premisser for relasjonen, noe som ofte er krevende, og som mange søker hjelp til nettopp fordi det er så vanskelig, sier Moberg.

Gamle sår kommer ofte til overflaten når de voksne barna selv får partner og barn. Men Moberg har erfaring med at det er mulig å reparere relasjonen – dersom begge parter er villige.

- Det krever at foreldrene anerkjenner barnets opplevelse og smerte. Det kan være utfordrende, særlig hvis de selv opplevde situasjonen som krevende og føler at de gjorde sitt beste.

Men foreldrene har alltid et særlig ansvar for relasjonen, understreker hun.

– Klarer de å ta ansvar uten å gå i forsvar eller bortforklare, gir det rom for reparasjon. Da vil barna som oftest også lettere forstå hvordan foreldrene har opplevd det – og grunnlaget for en ny relasjon kan bygges, avslutter Hege Moberg til Psykologisk.no.

Redaksjonen anbefaler

Siste saker

Mest lest

Meld deg på nyhetsbrev fra Psykologisk.no

E-]

Ja takk!



- [Psykologisk.no AS](#)
C. J. Hambros plass 5
0164 Oslo
912 389 782 MVA
- [Tips oss](#)
- [Kundeservice](#)
- [Skriv innlegg](#)
- [Bli annonsør](#)
- [Redaksjon](#)
- [Personvern](#)
- [Ansvarlig redaktør](#)
Pål Johan Karlsen
- [Nyhetsredaktør](#)
Jonas Hartford Sundquist
- [Administrasjonssjef](#)
Vera Thorvarsdottir

Psykologisk.no er medlem av Mediebedriftenes Landsforening og Fagpressen, og arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk.

Kopibeskyttet © 2025