

# Hur påverkas utveckling och hälsa av att utsättas för svåra påfrestningar i barndomen?

Anna Norlén

Verksamhetschef, Rektor, Doktorand KaU

Leg Psykolog, Leg Psykoterapeut

ERICASTIFTELSEN



# ERICASTIFTELSEN



- **Högskoleutbildning**  
Psykoterapeutprogram (3 år), kurser och uppdragsutbildningar
- **Psykoterapi** och stöd olika former för barn och unga (0 – 24 år)
- **Forskning och metodutveckling**
- **Ca 25 medarbetare**  
psykologer, psykiatrer, socionomer, specialpedagoger, administratörer
- **Grundad 1934**
- [www.ericastiftelsen.se](http://www.ericastiftelsen.se)

# Påfrestning - från stress till trauma

Förväntad,  
utvecklingsmässigt &  
kulturellt accepterad stress

**POSITIV STRESS**

Emotionellt påfrestande  
stress

**TOLERERBAR STRESS**

Traumatisk  
stress

**TOXISK STRESS**



(Lieberman, 2010)

# TRAUMA CAN STEM FROM

Childhood  
abuse or neglect

War and  
other forms of  
violence

Physical,  
emotional, or  
sexual abuse

Accidents and  
natural disasters

Grief and  
loss

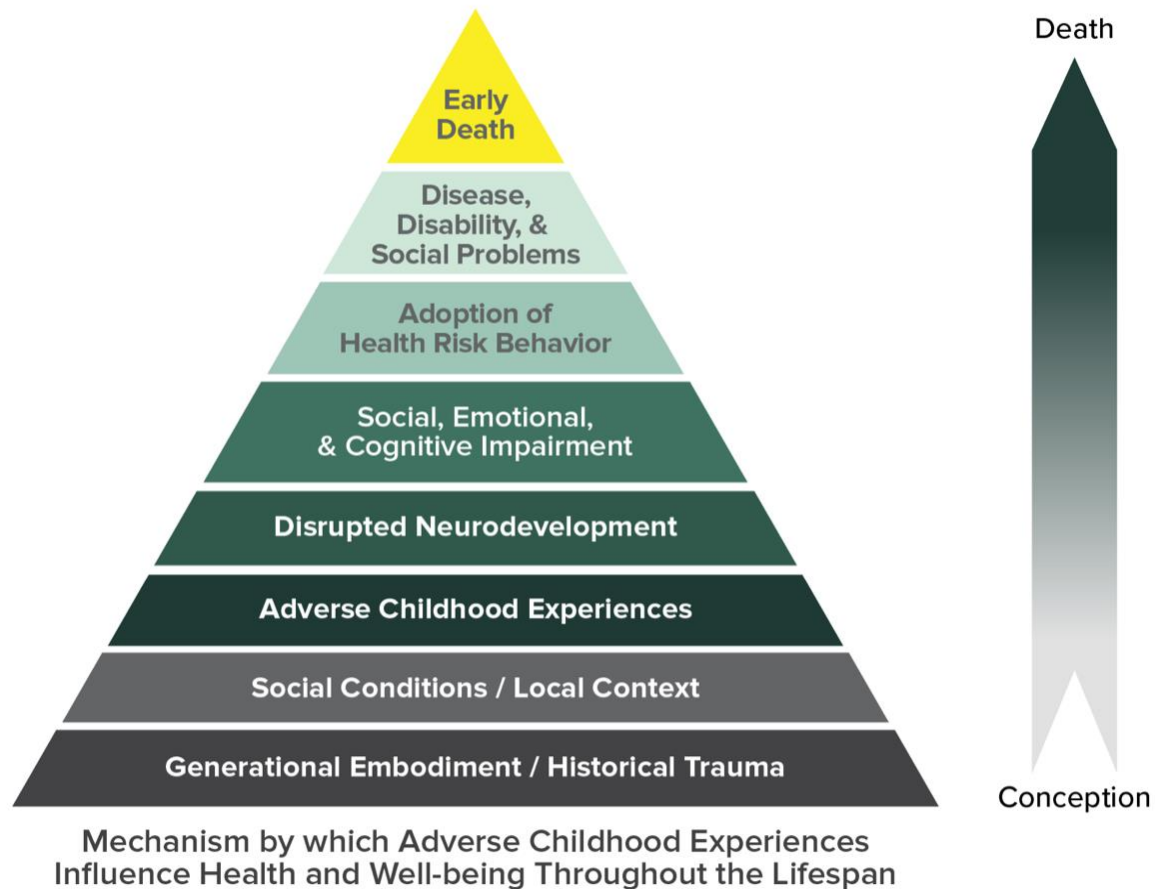
Medical  
interventions

Witnessing acts  
of violence

Cultural,  
intergenerational and  
historical trauma

TRAUMA

# Adverse Childhood Experiences (ACE-studien, Felitti et al 1998)



- Den största internationella studien om förekomst av negativa barndomsupplevelser och samband med hälsa i vuxen ålder (Felitti et al, 1998). (n= ca 17 350 vuxna)  
Upprepats i flera senare studier.
1. Negativa barndomsupplevelser är betydligt vanligare än vad vi vanligtvis är medvetna om.
  2. Starkt samband mellan antal negativa barndomsupplevelser och utveckling av **riskbeteende**.
  3. Starkt samband mellan antal negativa barndomsupplevelser och **psykisk sjukdom/missbruk** i vuxen ålder.
  4. Tydligt samband mellan negativa barndomsupplevelser och **fysisk sjukdom** (cancer, stroke, hjärtsjukdom, olycksfall, övervikt) i vuxen ålder.

# Områden som undersöktes i ACE –study

n= ca17 350 vuxna, frågor om de första 18 åren

- **Psykisk misshandel:** En vuxen du levde med i ditt hem svor åt dig, förolämpade, nedvärderade dig och/eller skrämde dig
- **Fysisk misshandel:** En vuxen du levde med i ditt hem knuffade, slet i dig, slog dig, kastade saker på dig och/eller slog dig så att du fick märken eller skador
- **Sexuella övergrepp:** En vuxen, en släkting, vän till familjen eller främling som var minst 5 år äldre än du rörde din kropp på ett sexuellt sätt, förmådde dig att röra hans/hennes kropp på ett sexuellt sätt eller försökte att ha/hade någon typ av samlag med dig

# Områden som undersöktes i ACE –study forts

- **Psykisk försummelse:** Någon i din familj fick dig att känna dig viktig/speciell, du kände dig älskad, din familj tog hand om varandra och hade nära kontakt, din familj var stödjande.
- **Fysisk försummelse:** Någon tog hand om dig, skyddade dig, tog dig till doktorn vid behov, du fick tillräckligt att äta, dina föräldrar var tillräckligt nyktra för att ta hand om dig, du hade hela och rena kläder.



# Områden som undersöktes i ACE –study forts

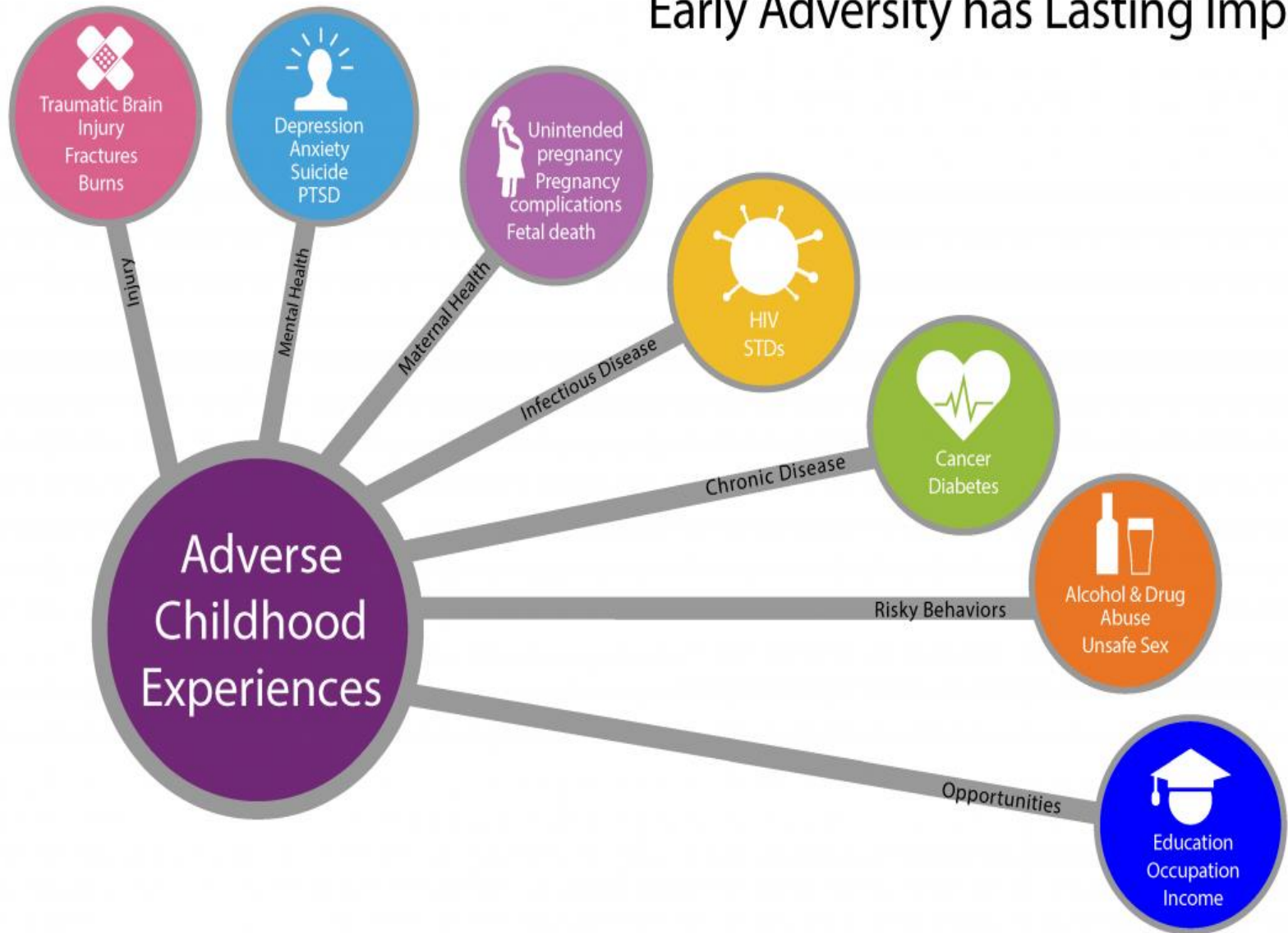
## Problem i hemmet

- **Våld mot mamma:** Din mamma/styvmamma blev knuffad, fick saker kastade på sig, blev biten, sparkad, slagen med nävar eller föremål, hotad med eller skadad av kniv eller skjutvapen av din pappa/styvpappa/sin pojkvän.
- **Missbruk i hemmet:** En familjemedlem hade missbruksproblem (alkohol eller droger).
- **Psykisk ohälsa i hemmet:** En familjemedlem var deprimerad, psykisk sjuk och/eller försökte begå självmord.
- **Separation eller skilsmässa:** Dina föräldrar separerade eller skilde sig.
- **Frihetsberövad familjemedlem:** Någon i hemmet var frihetsberövad, satt i fängelse.

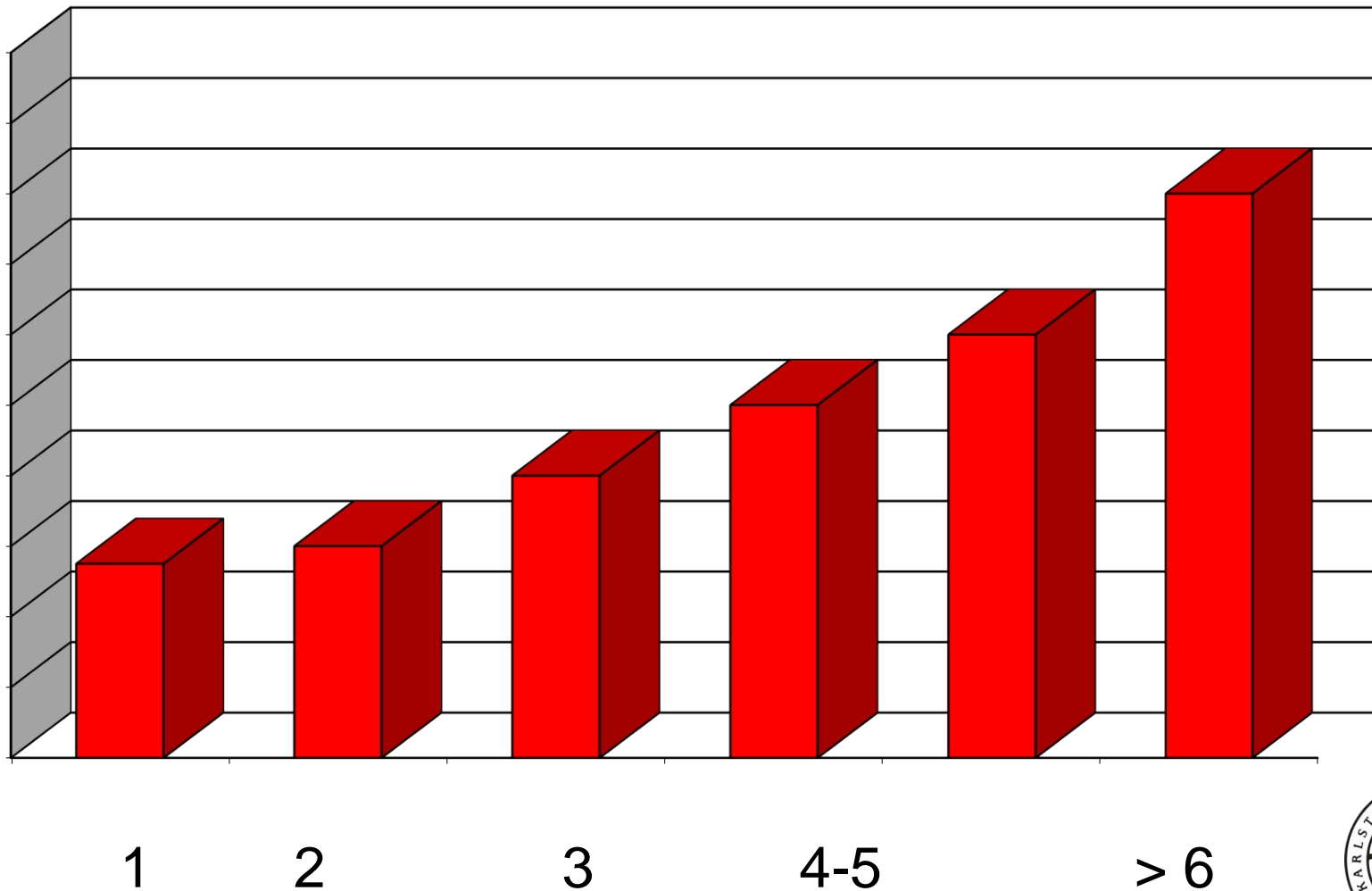
# The Ace – Study resultat

- 36% hade ingen erfarenhet av svåra påfrestningar
- 51% hade erfarenhet av 1-3 svåra påfrestningar
- En av fem (20%) hade erfarenhet av 3 eller fler svåra påfrestningar
- Kvinnor mer utsatta för psykisk misshandel och sexuella övergrepp
- Män mer utsatta för fysisk misshandel
- Samband mellan påfrestningar i barndomen och en rad senare problem med liv och hälsa kunde konstateras

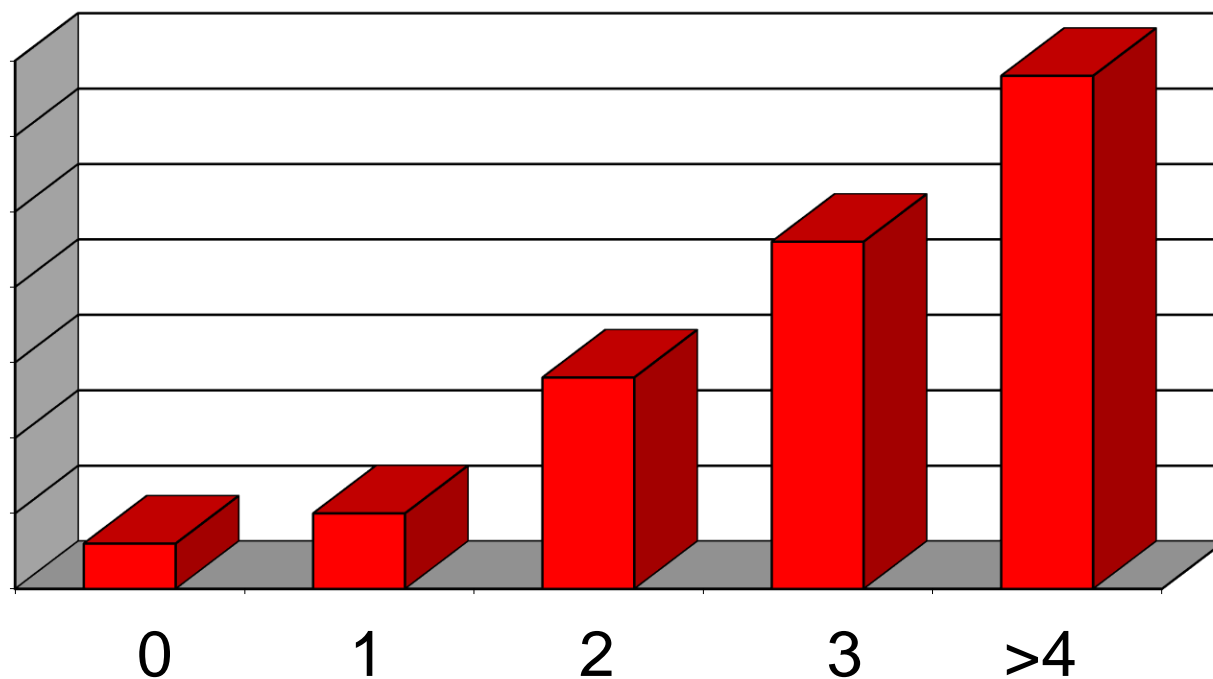
# Early Adversity has Lasting Impacts



# ACE-study: Negativa barndomserfarenheter och rökning som vuxen



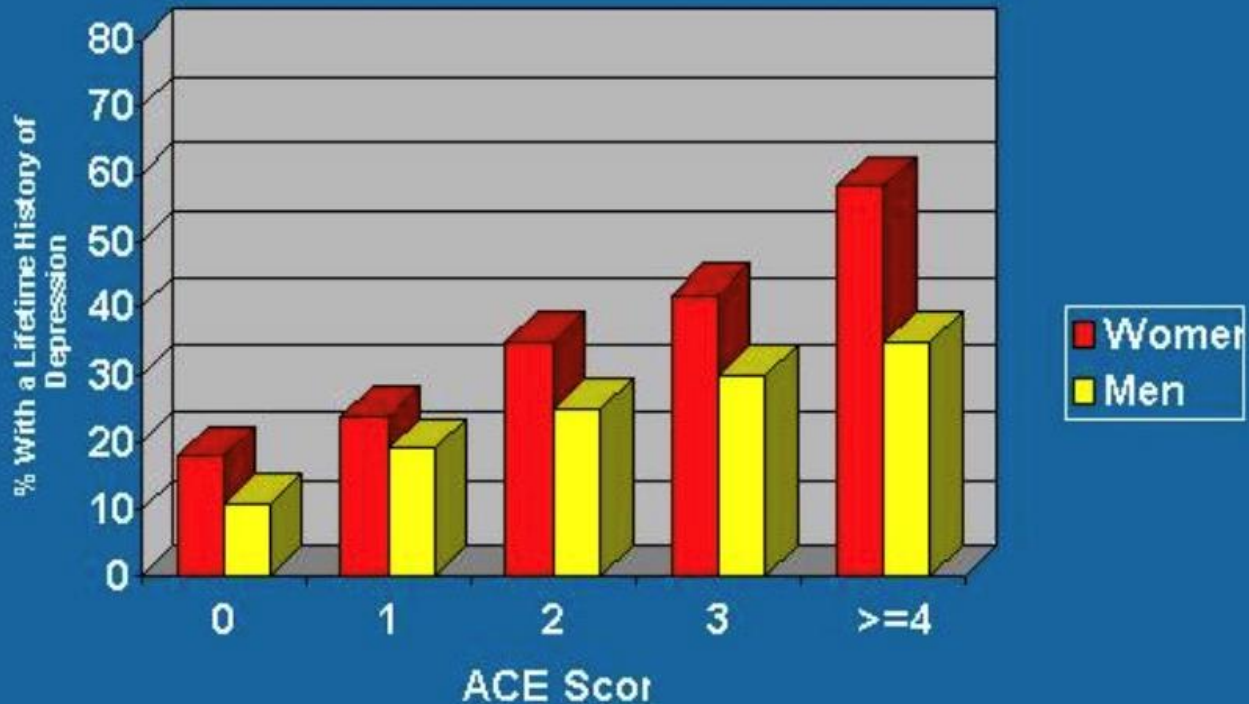
# ACE-study: Negativa barndomserfarenheter och intravenöst drogmissbruk



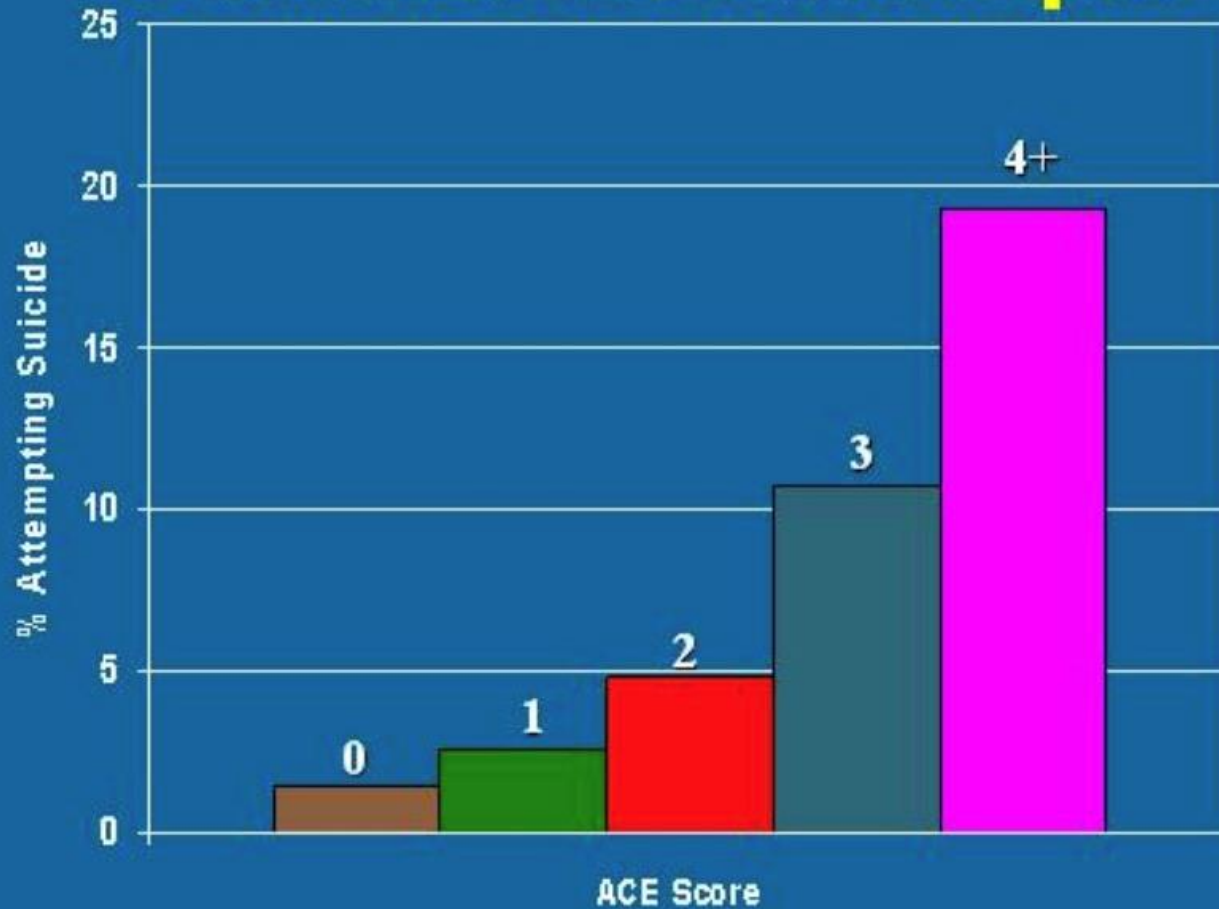
$p < 0.001$



# Childhood Experiences Underlie Chronic Depression

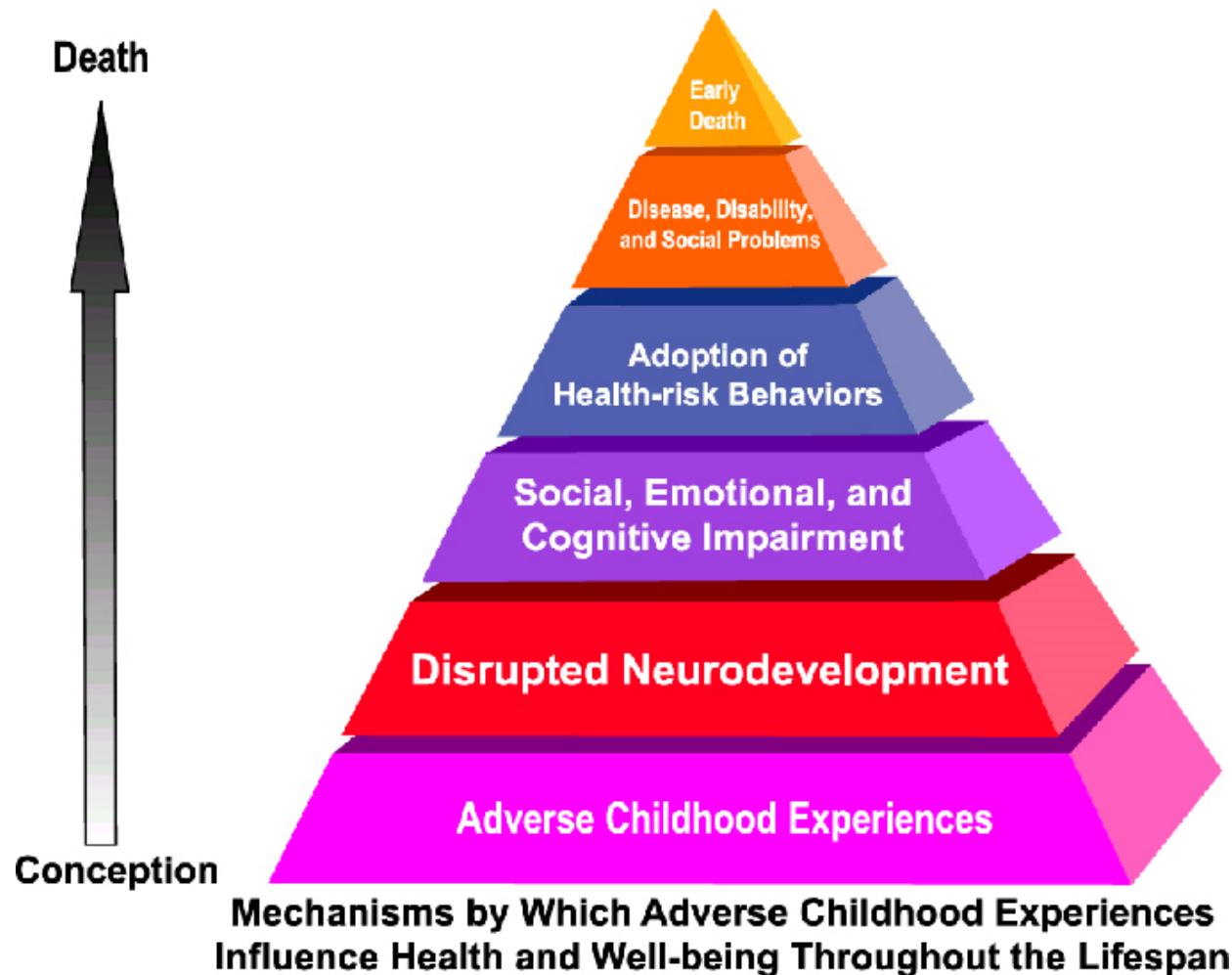


# Childhood Experiences Underlie Suicide Attempts



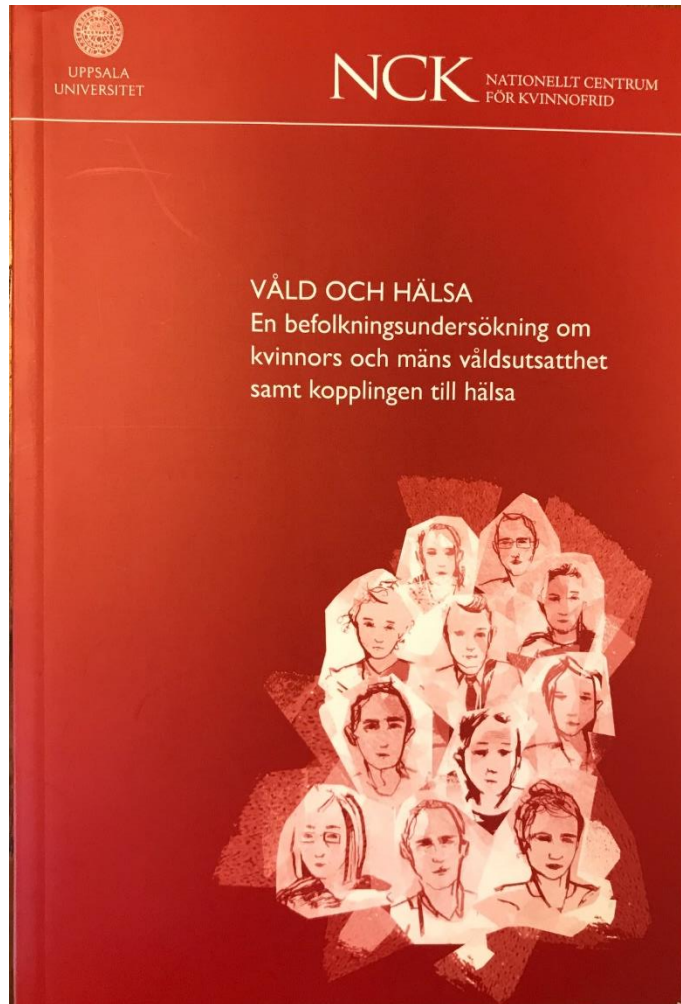
# Adverse Childhood Experiences

(ACE-studien, Felitti et al 1998)





# Våld och hälsa (NCK, 2014)



- Undersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet (både i barndomen och vuxenlivet) samt kopplingen till hälsa
- Utsatthet i barndomen – **PTSD** 3-5 gånger vanligare, **depression** dubbelt så vanligt, **psykosymatiska symtom** dubbelt så vanliga

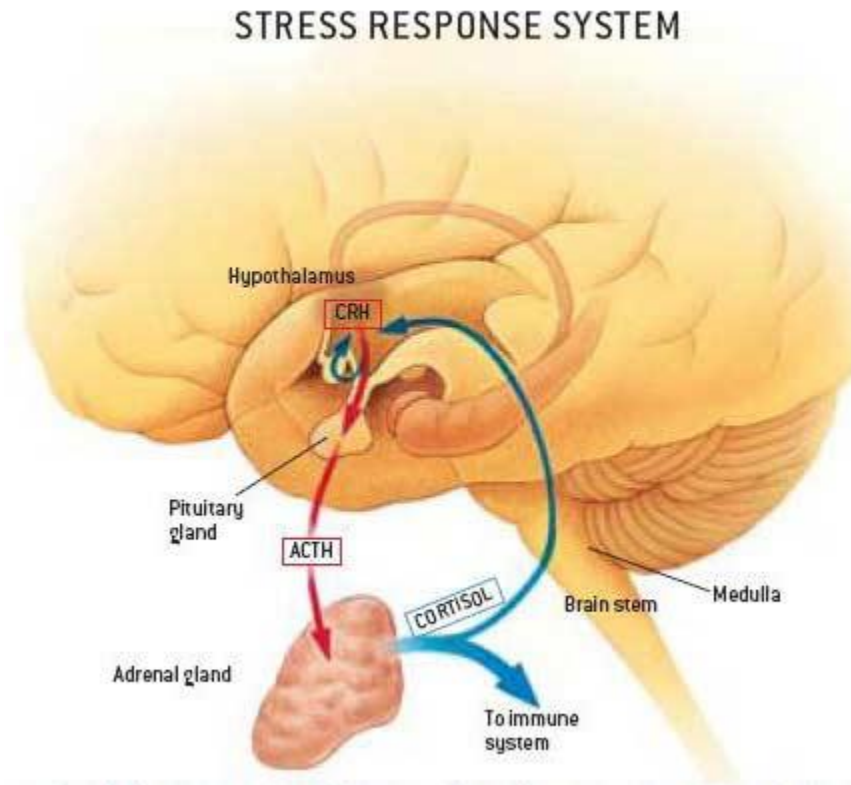
# Allvarliga psykiska sjukdomar/tillstånd och utsatthet i barndomen

- Allvarliga psykiska sjukdomar och tillstånd är polygenetiska. Men, gener förklarar endast en del av tillstånden. Andra faktorer krävs, ofta i kombination med genetisk sårbarhet.
- Utsatthet i barndomen ökar risken att utveckla allvarlig psykiska sjukdomar och tillstånd x 3
- Ca 50% av patienter med psykos eller bipolaritet rapporterar om utsatthet i barndomen.
- Erfarenhet av försummelse, psykisk misshandel samt fysiskt våld och övergrepp i barndomen försvårar sjukdomsförloppet (allvarligare och mer komplicerade symtom) och medför att behandlingseffekter minskar.



# Neurobiologiskt perspektiv på svåra påfrestningar

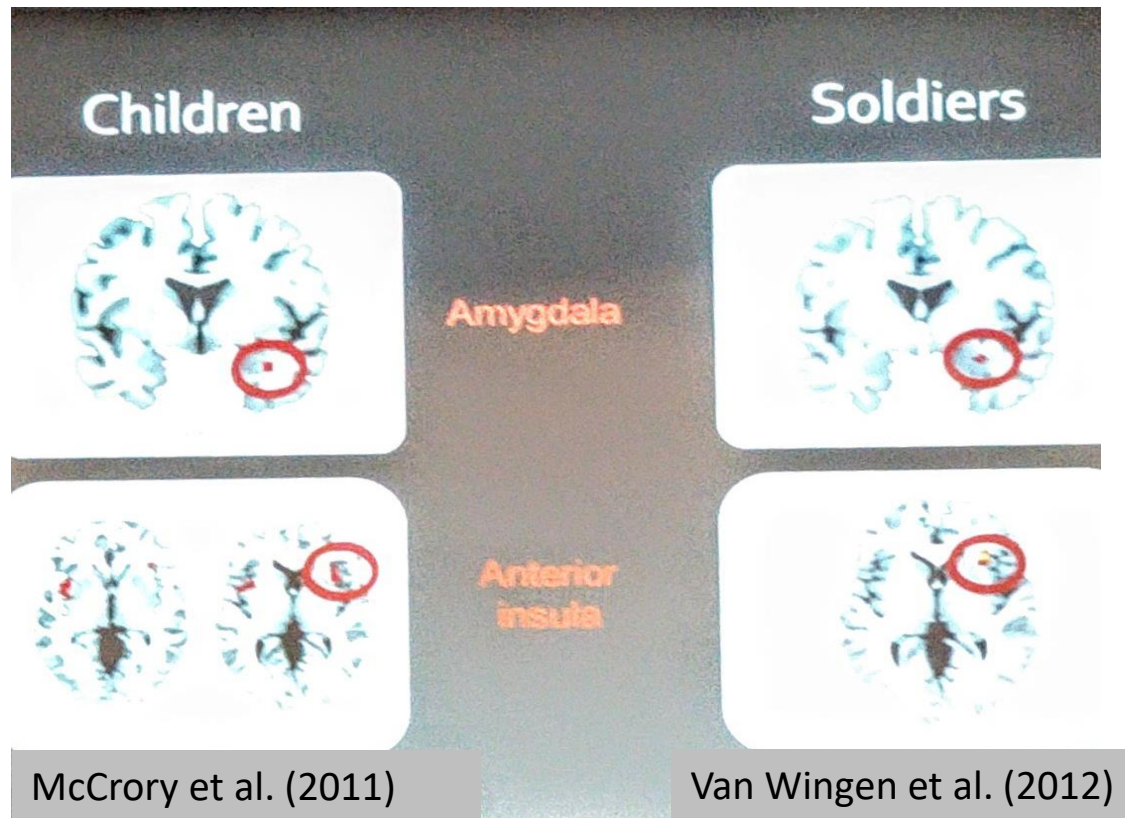
HPA-axeln. Hormon- och beteendesystemet som är kroppens svar på stress.  
Hypothalamus (H) hypofysen (P) binjurebarken (A)



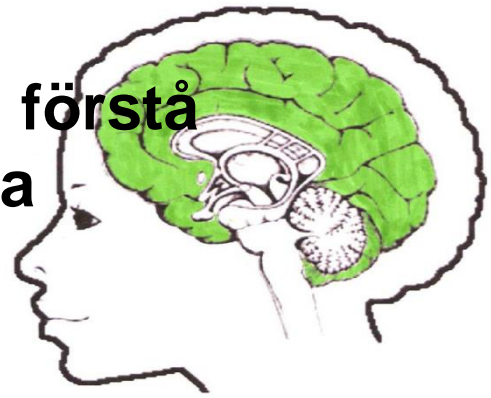
# Traumatisering och effekter på hjärnan

Barnets hjärna

- Soldatens hjärna



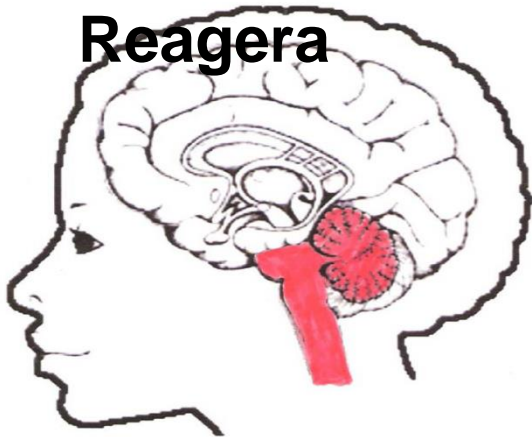
**Tänka, förstå  
Reglera**



**Känna**

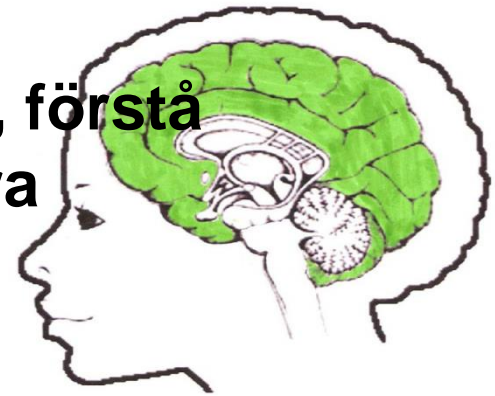


**Uppfatta  
Reagera**





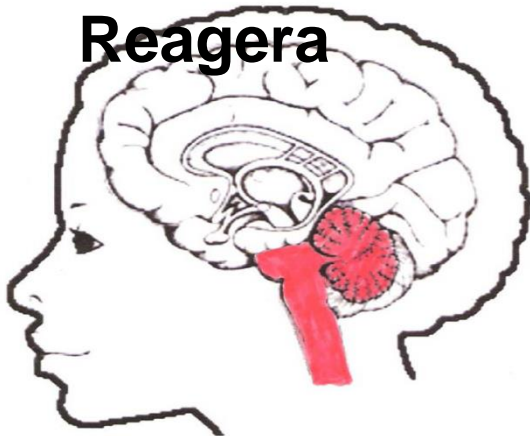
**Tänka, förstå  
Reglera**



**Känna**



**Uppfatta  
Reagera**



**Hjärnfunktioner som fokuserar på  
alarm blir mer sensitiva och aktiva  
än de för självreglering,  
utforskande och inlärning**

# Reglering – ett nyckelbegrepp



- Små barn blir lätt **dysreglerade**
- Behöver hjälp att stå ut med och ta hand om sina reaktioner: **regleringsstöd**
- Goda erfarenheter av regleringsstöd - grunden för att utveckla **självreglering**  
*och* bygger positiv förväntan, tillit  
(inre arbetsmodeller)



# Reglering – utforskande och inläarning

- Trygghet och tillgång till regleringsstöd:

grunden för att utforskande och nyfikenhet ska aktiveras

förutsättning för optimal inläring



# Konsekvenser av trauma (Cook et al 2005, Ford et al 2013)

Ett överstimulerat, irriterbart och hypersensitivt nervsystem (hjärna + csn) kan leda till **regleringssvårigheter** inom:

- Koncentrations- & fokuseringsförmåga
- Hantera impulser, reaktioner, känslor
- Socialt samspel och relationer
- Hyperkänslighet
- Mat- och sömnrubbningar
- Beteendeproblem



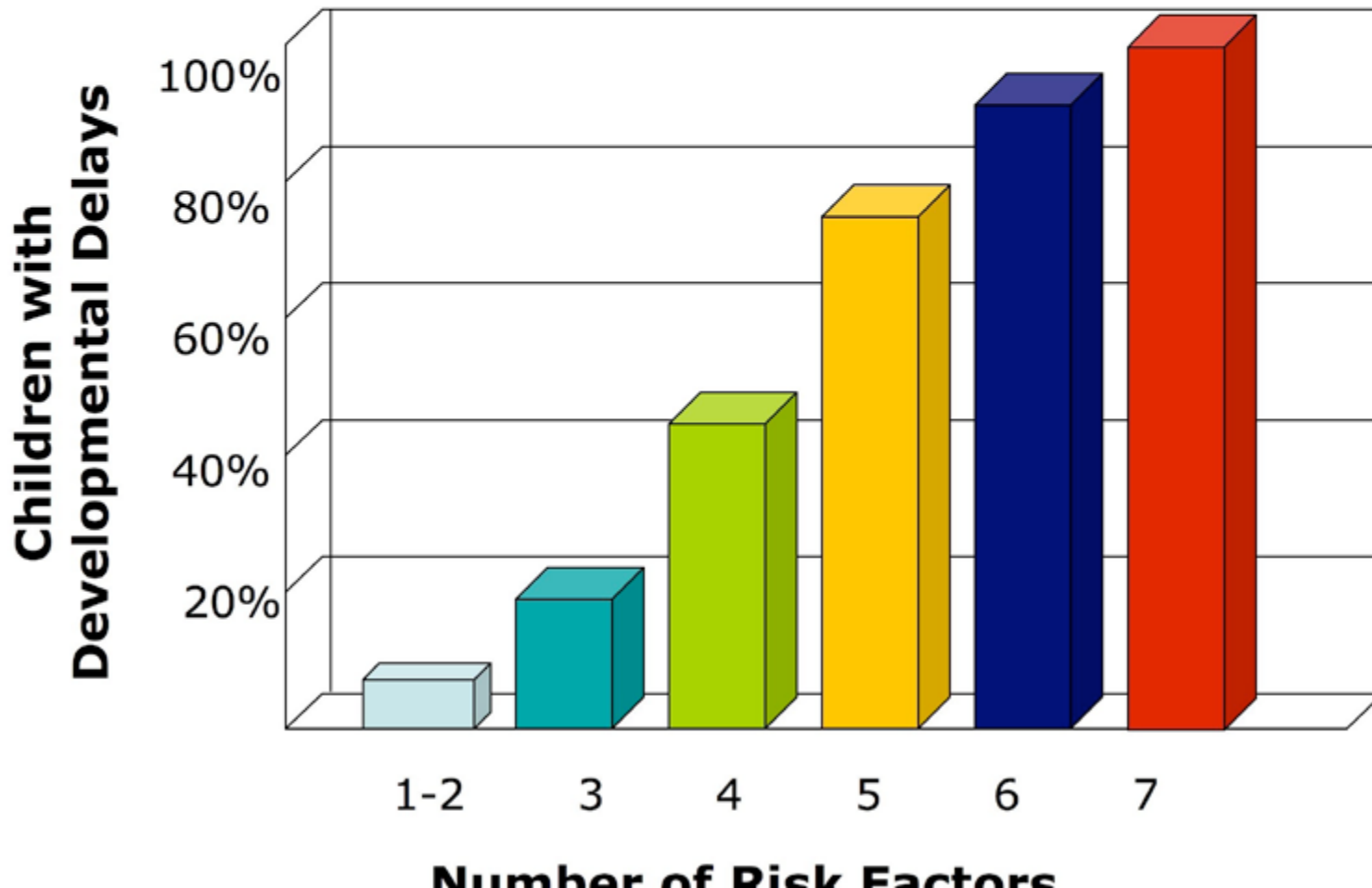
- Små barn är mer sårbara för och mer utsatta för våld i nära relation
- Närmare våldet
- Drabbas oftare av grovt våld i nära relation
- Mer vanligt att de utsätts inom omsorgssystemet

# Risikfaktorer för traumatisering

- Att vara liten och/eller omogen
- Egen sårbarhet/disposition
- Grav exponering - nära, ofta, grovt
- Bristande skydd, trygghet, bekräftelse och stöd – omsorgssystemet inblandat



## Significant Adversity Impairs Development in the First Three Years



# Symtom & diagnoser efter trauma

Sviktande självkänsla

Somatiska krämpor Tillbakadragenhet

Koncentrations-/inlärningssvårigheter Hyperaktivitet

Ångest Oro

Depression

Aggressiva beteenden

Språkstörning

Ätstörningar

Självskadebeteende

Själv mordstankar

Sexualiserat beteende

Dåligt uppförande

Tvång Trots

Fobier

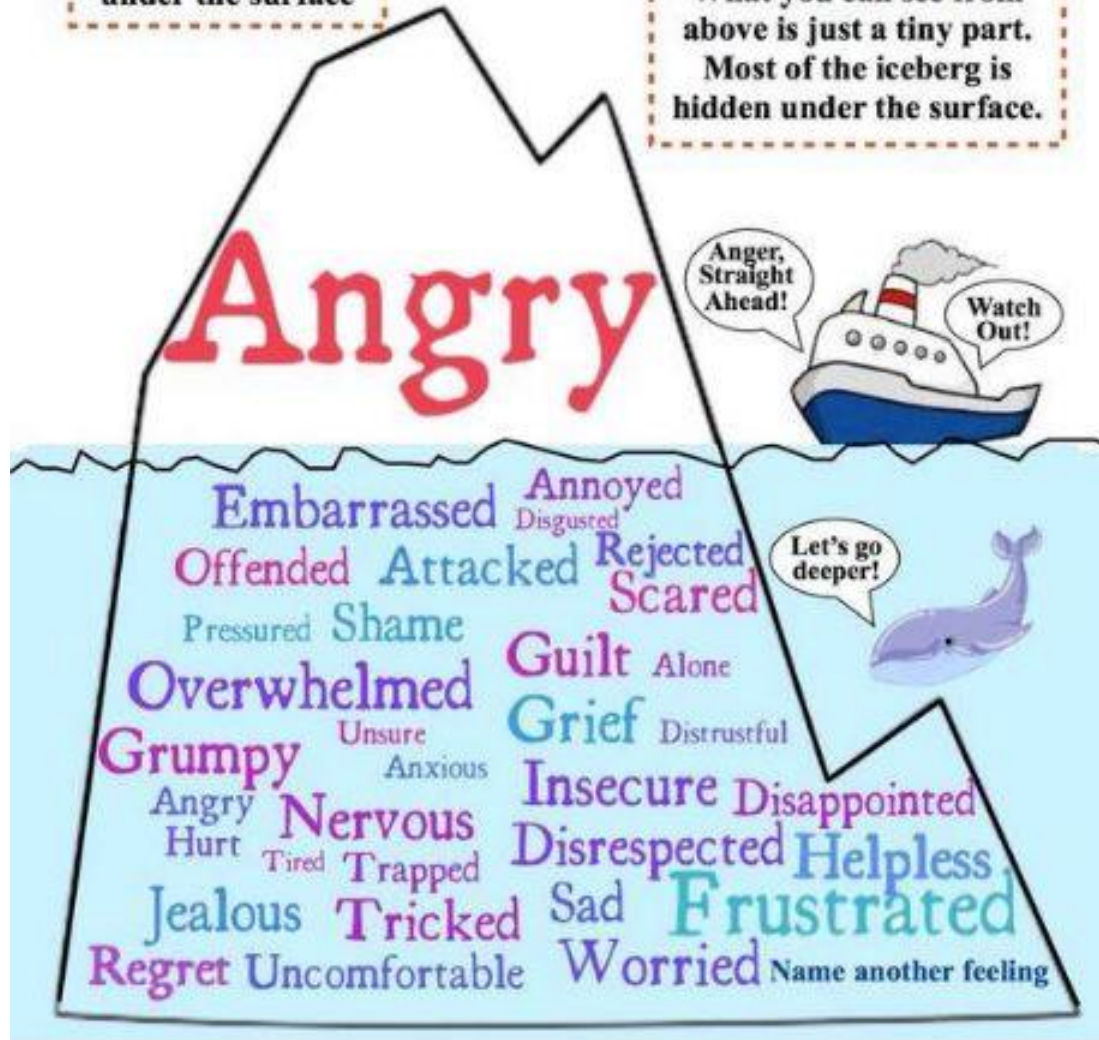
Sömnsvårigheter

**Vanligaste diagnoser hos utsatta barn: ADHD, Depression, Ångest, Beteendestörning, PTSD** (Pelcovitz et al, 2000)

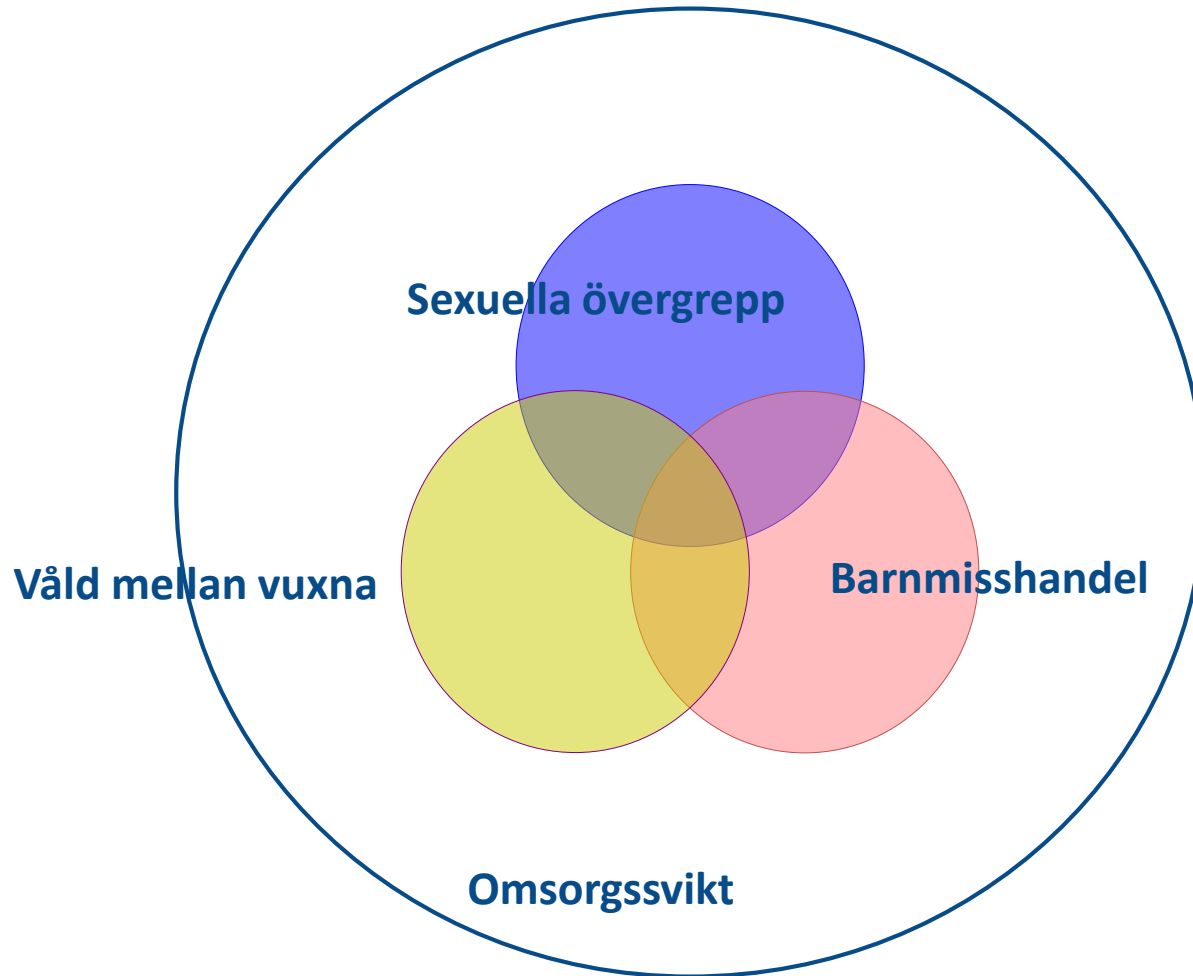
# Anger Iceberg

Sometimes when we are angry, there are other emotions under the surface

Icebergs are giant floating pieces of ice found in the coldest parts of the ocean. What you can see from above is just a tiny part. Most of the iceberg is hidden under the surface.



# Våld mot barn i Sverige





# Våld mot barn – hur vanligt är det?

- Fysisk barnmisshandel: 13 %
- Bevittnat våld: 10 %
- Sexuella övergrepp: 9 % av flickorna och 3 % av pojkarna utsatta för allvarliga (ofta upprepade) övergrepp
- En av fem ungdomar har utsatts för någon typ av sexuell övergrepp
- Många berättar - men ovanligt att berätta för någon professionell

(Allmänna Barnhuset 2000; 2007;2011;2016; Annerbäck et al 2010, Broberg et al 2011)

# Kliniska populationer – många riskfaktorer

- Upp till 50 % av barn i kliniska populationer har erfarenhet av våldsutsatthet
- **Ökad risk för barn & unga:**  
psykiska och fysiska funktionsnedsättningar, kroniska somatiska sjukdomar och tillstånd, flickor, könsidentitet/-uttryck utanför normen, tidigare utsatthet, barn med bristande vuxenstöd, knapp ekonomi, våld i familjen

(Svensson et al, 2011; Hultmann, 2015, Svedin et al, 2015; Jonsson, 2015)



Stiftelsen  
Allmänna Barnhuset



# VÅLD MOT BARN 2016

En nationell kartläggning

Carolina Jembro & Staffan Janson



Stiftelsen  
Allmänna Barnhuset



# DET GÄLLER EN AV FEM

– fakta om barn, sexuella övergrepp  
och sexuell exploatering i Sverige 2014

Åsa Landberg, Carl Göran Svedin, Gisela Priebe, Marie Wadsby, Linda Jonsson och Cecilia Fredlund

# Det mesta talar för att vi *inte* kommer upptäcka utsatta barn

- Föräldrar/förövare förnekar/förringar/döljer utsatthet (Hydén, 2005)
- Barn berättar sällan om missförhållanden i hemmet (Georgsson et al., 2011)
- Personal i Socialtjänst och Hälso- och sjukvård är obenägna att fråga om våld (Broberg et al., 2011, Hultmann, 2015)
- Personal som arbetar med barn i övriga verksamheter är obenägna att anmäla oro (Svensson et al., 2015)
- Utredningar i Socialtjänst och Hälso- och sjukvård görs ofta utan att barnet träffas *enskilt* (Broberg et al., 2011, Heimer et al 2016)
- Rutinfrågor om våld rekommenderas av SoS i samtliga ärenden inom BUP, MVC, MBHV, Vuxenpsykiatri (Socialstyrelsen, 2014)

# Rutinfrågor om våld rekommenderas, Socialstyrelsen 2014

- 80% av behandlarna tyckte det var obekvämt att fråga om våld
- 1% av barnen tyckte det var upprörande att få frågor om våld (Jensen, 2015)

# Hur kommunicerar vi med barn och unga om...

- Våld, övergrepp, kroppen & dess privata områden, svåra saker i familjen
- Farliga, äckliga och skrämmande saker

ill: Moa Hoff

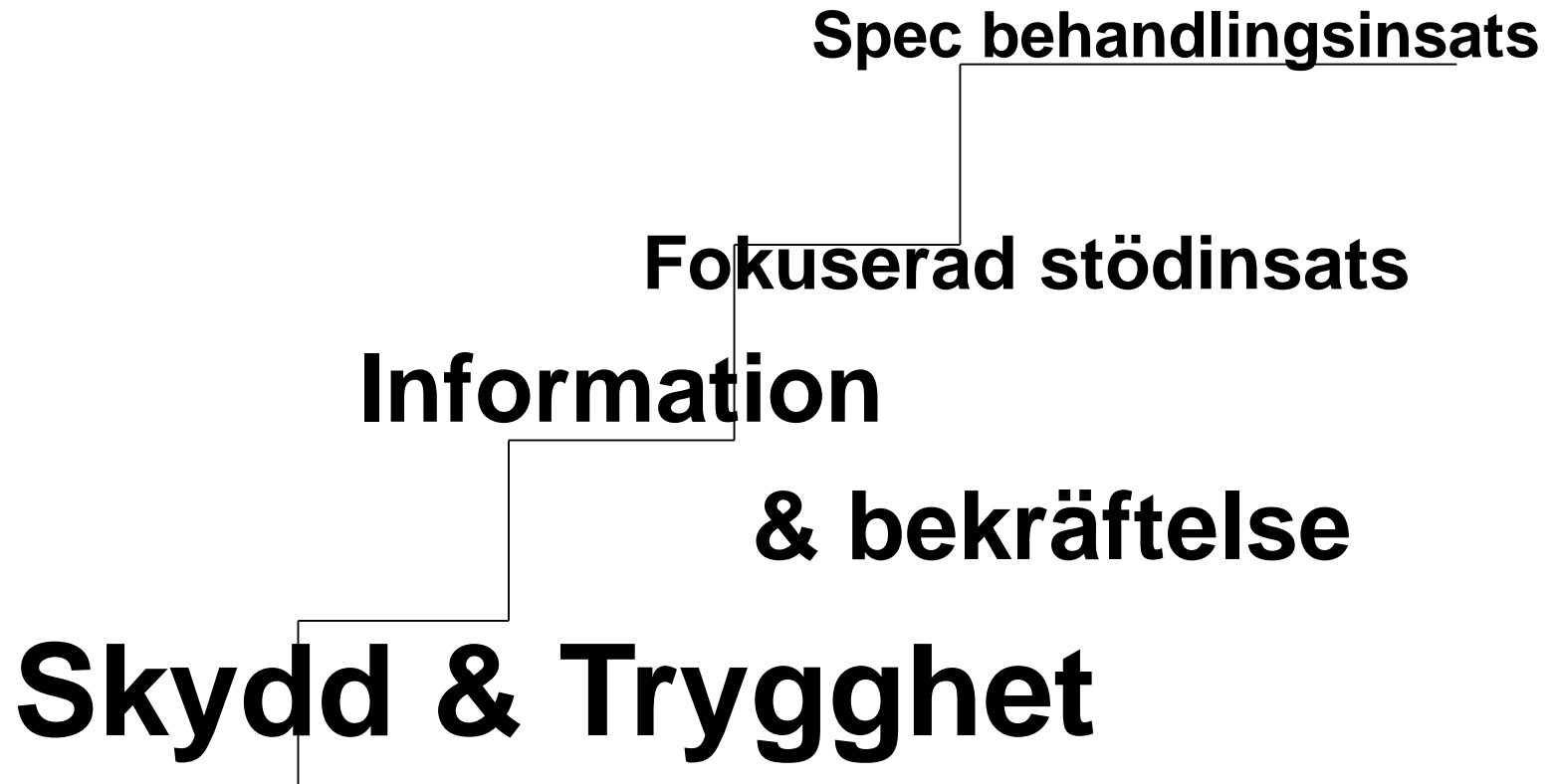
# Insatser (ill S Wirsén)

# Insatser för (potentiellt) traumatiserade barn





# Insatstrappa



## **Mål för insatser – ökad tillgång till regleringsstöd**

- Stärka trygg anknytning och goda relationer
- Utveckla tillgång till regleringsstöd
- Främja typisk utveckling, utforskande och inläring

# Främja lek och lekfullhet

## Forskningsstöd finns för att:

- Lek och **lekfullhet** är avgörande för barns utveckling (neurobiologiskt, psykologiskt, socialt mm)
- Avgörande väg till förändring för både barn och vuxna, *särskilt vid traumatillstånd*

(Brown, 2010; Fredrickson, 2013; Shore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 2000) ill S Wirsén

# I trygghet och närvaro - lek och lekfullhet aktiveras



Förutsättningar för  
utveckling av nya

- Tankar, Känslor
- Handlingsmönster
- Sinnesupplevelser
- Nya synapser och neurala nätverk kan bildas
- Synkronisering av neurala nätverk

(Brown, 2010; Fredrickson, 2013;  
Shore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 2000)

# Behandlingsmetoder för utsatta barn och unga som visat goda effekter

Vissa prövade i Sverige för barn som upplevt våld i nära relation (iRisk-studien, 2015)

Rekommenderas för användning i socialtjänsten:

- **Kid's Club** (9- 12 år)  
*(Graham-Bermann m. fl., 2007)*
- **Project Support** (3-12 år)  
*(McDonald, Jouriles & Skopp, 2006)*
- **KIBB** (7 - 17 år)  
*(Runyon, 2009; Kjellgren et al 2015)*

Rekommenderas för användning i BUP och liknande:

- **Child-Parent Psychotherapy** (CPP, 0-6 år)  
*(Lieberman, Ghosh Ippen & Van Horn, 2015)*
- **Trauma-fokuserad kognitiv beteendeterapi** (TF-CBT, 3 – 17år) *(Cohen m. fl., 2004; 2017)*
- **EMDR** (4– 17år) *(Shapiro, 2018; Tinker, 1999)*

People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel. (Maya Angelou, ill S Wirsén)

World is changed  
one child at a time.

# 50 Ways to Take a Break

**1** Take a Bath

**2** Listen to Music

**3** Take a Nap

**4** Go to a body of water

**5** Watch the clouds

**6** Light a candle

**7** REST your legs up on a wall

**8** Let out a sigh

**9** Fly a Kite

**10** Watch the stars

**11** Write a Letter

**12** Learn something **NEW**

**13** Listen to a guided relaxation

**14** Read a Book

**15** sit in **NATURE**

**16** **2x** Move twice as slowly

**17** Take Deep Belly Breaths

**18** **MEDITATE**

**19** Call a Friend

**20** Meander around Town

**21** WRITE in a journal

**22** Notice your Body

**23** Buy some Flowers

**24** Find a relaxing scent

**25** Walk Outside

**26** Go for a run

**27** Take a bike ride

**28** Eat a meal in **SILENCE**

**29** Turn off all electronics

**30** Go to a Park

**31** Pet a furry creature

**32** Create your own coffee break

**33** View some **ART**

**34** Examine an everyday object with Fresh Eyes

**35** Drive somewhere **NEW**

**36** Go to a Farmers Market

**37** Forgive someone

**38** read or watch something **FUNNY**

**39** COLOR with Crayons

**40** Make some **MUSIC**

**41** Climb a Tree

**42** Let go of something

**43** Engage in small acts of **KINDNESS**

**44** Do some gentle stretches

**45** Paint on a surface other than paper

**46** Write a quick poem

**47** Read poetry

**48** Put on some music and **DANCE**

**49** Give Thanks



# Litteraturtips

