

Barn och unga som utsatts för svåra påfrestningar och trauma. Att förstå och hjälpa.

Anna Norlén

Verksamhetschef, Rektor

Leg Psykolog, Leg Psykoterapeut

Doktorand Karlstad Universitet

ERICASTIFTELSEN



Kommun och sjukvård. Samverkan i Göteborgsområdet

11 januari 2021

ERICASTIFTELSEN



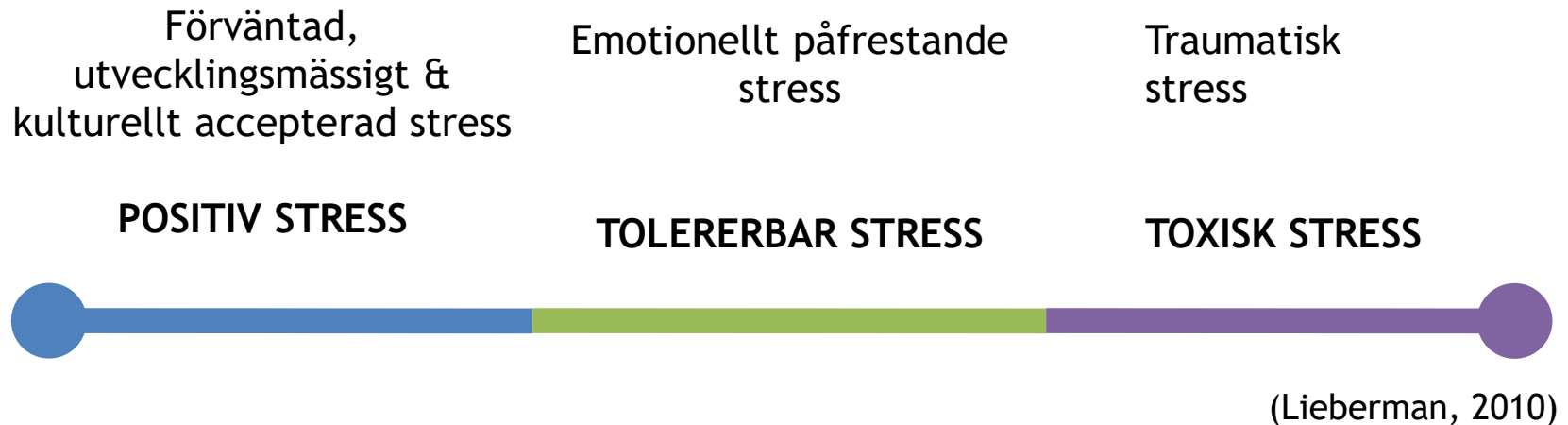
- **Högskoleutbildning**
Psykioterapeutprogram (3 år), div kurser och uppdragsutbildningar
- **Psykoterapi och stöd** i olika former för barn och unga (0 – 24 år)
- **Forskning och metodutveckling**
- **Ca 25 medarbetare**
psykologer, psykiatrer, socionomer, specialpedagoger, administratörer
- **Grundad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

Agenda

- Aktuella teorier och begrepp för förståelse av konsekvenser och reaktioner på svår stress, påfrestningar och trauma – utvecklingspsykologi, anknytningsteori, neurobiologi, stress- och traumateori.
- Förekomst och riskgrupper
- Insatser – möta, stödja, behandla. Vad hjälper?



Påfrestning - från stress till trauma



- Trauma betyder *skada*
- Trauma är alltså *inte* en händelse
- En viss händelse blir ett trauma för en person men inte för en annan

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



Ökad risk för traumatisering

- Att vara liten, omogen, funktionsvarierad, gammal – begränsade förmågor och resurser som kan **reglera**
- Massiv exponering (nära, ofta, grovt)
- Beroendeställning till ev förövare
- Bristande skydd, trygghet, bekräftelse stöd i samband med händelsen och avslöjande

Typ av händelse spelar roll

Svårt	Svårare	Svårast
Händelser utan mänsklig avsikt	Avsiktliga handlingar från okända människor	Avsiktliga handlingar från närstående människor
T ex olyckor, naturkatastrofer	T ex överfall, rån	T ex våld i nära relationer

Mängd spelar roll

Svårt	Svårare	Svårast
Enstaka händelse	Flera händelser	Upprepade händelser över lång tid

Orsak och mängd ger tillsammans olika typer av trauma

(OBS! Alltid individuella skillnader)

	Olycka etc	Nära relation
Enstaka händelse		
Upprepade händelser		

The diagram illustrates the combination of cause and quantity for trauma. The columns represent the cause: 'Olycka etc' (Accidents etc.) and 'Nära relation' (Close relationship). The rows represent the quantity: 'Enstaka händelse' (Single event) and 'Upprepade händelser' (Repeated events). The cells are colored as follows: top-left (yellow), top-right (orange), bottom-left (orange), and bottom-right (red with a thick black border).


Reglering – ett nyckelbegrepp



- 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)

När den som ska skydda är samma som den som är skrämmande

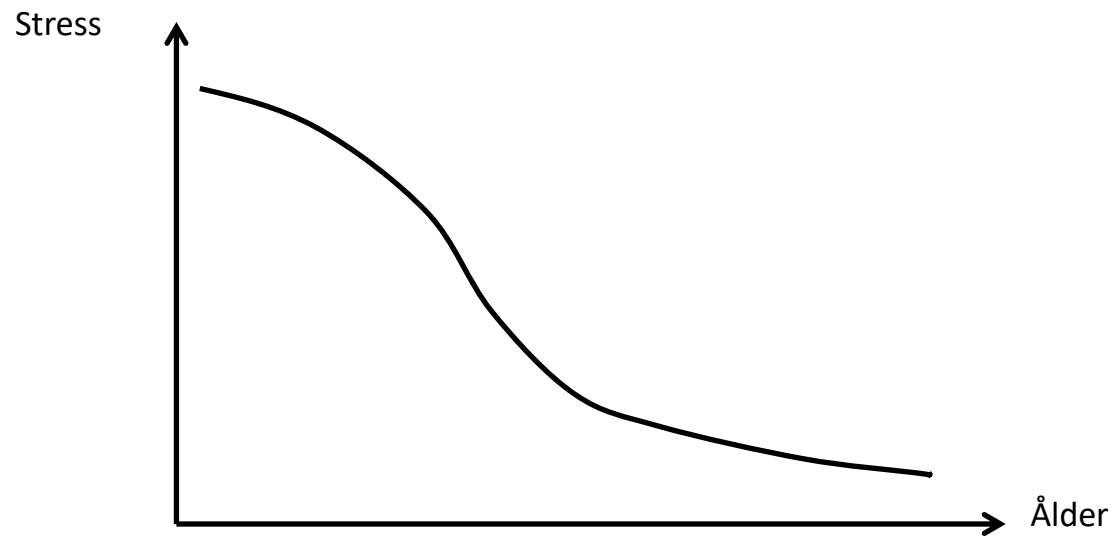


- Skräck som uppstår *inom* omsorgssystemet kan barn inte hantera
- Söka skydd  undvika faran
- Som en loop - "*rädsla utan lösning*"
- Stark långvarig stress

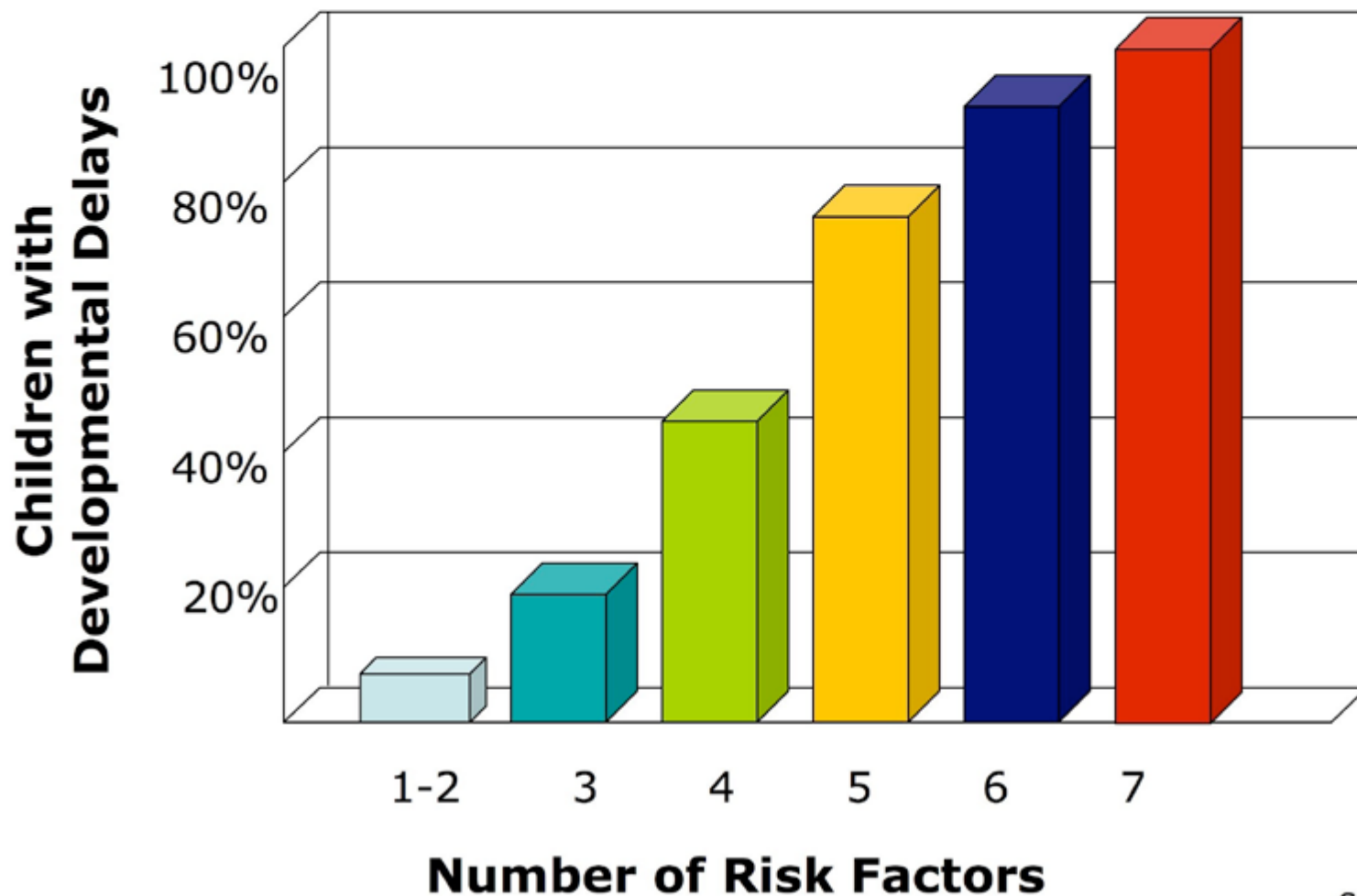
Små barn – mer sårbara och mer utsatta

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

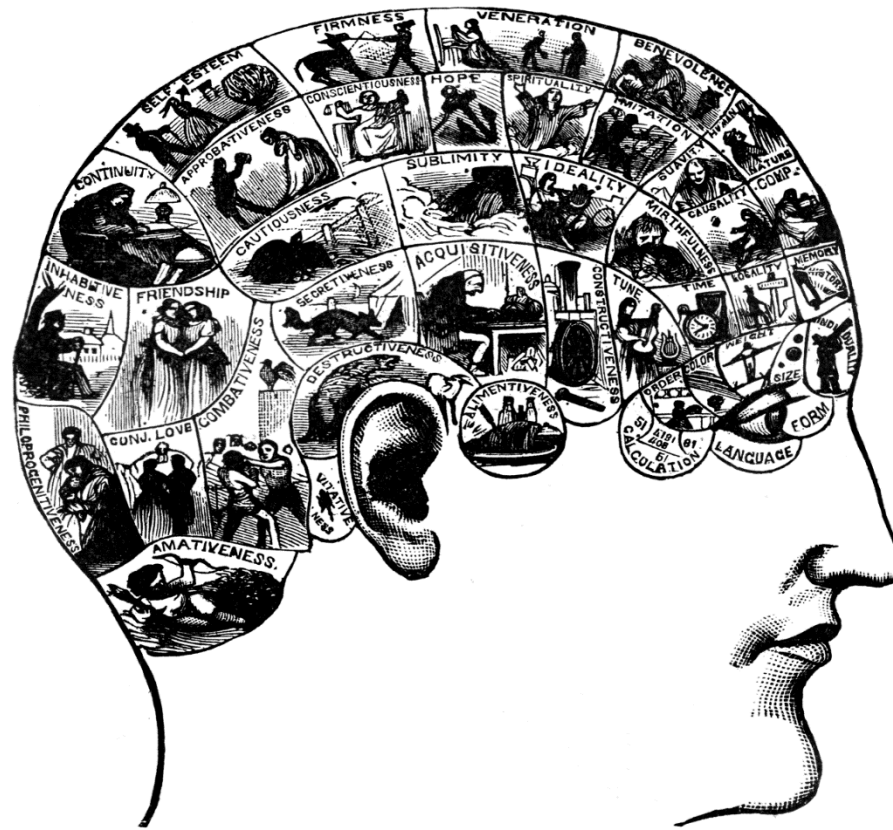
Generell stressrespons och ålder



Significant Adversity Impairs Development in the First Three Years

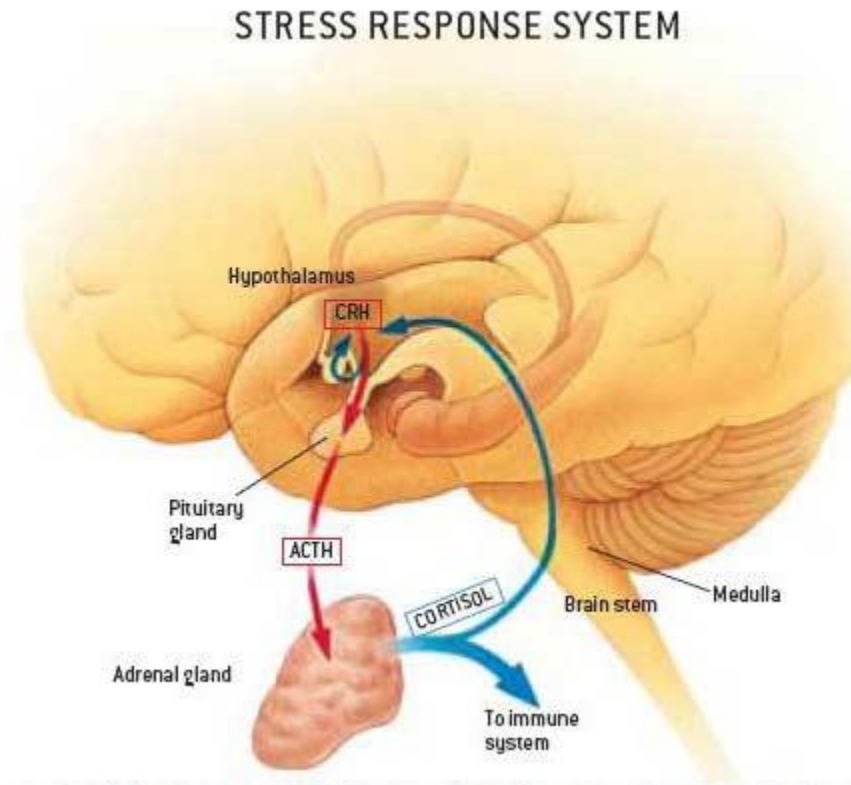


Fördjupad förståelse av hur svåra påfrestningar påverkar oss

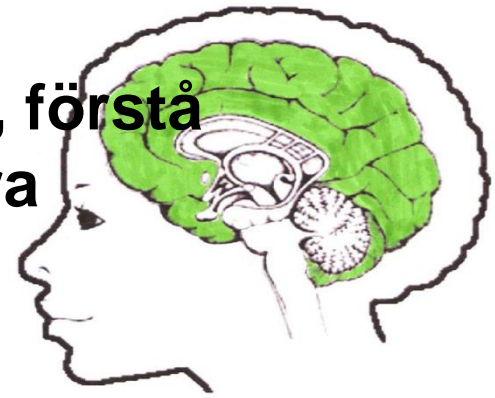


Neurobiologiskt perspektiv på svåra påfrestningar

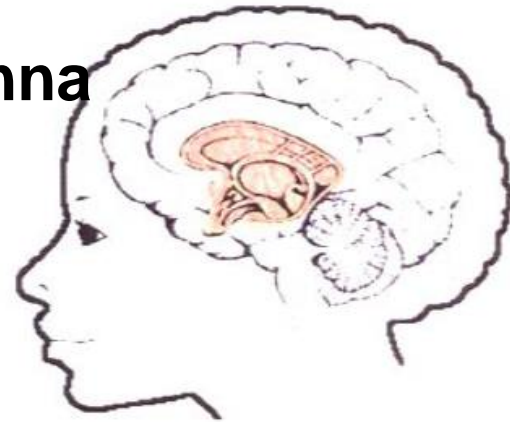
HPA-axeln. Hormon- och beteendesystemet som är kroppens svar på stress.
Hypothalamus (H) hypofysen (P) binjurebarken (A)



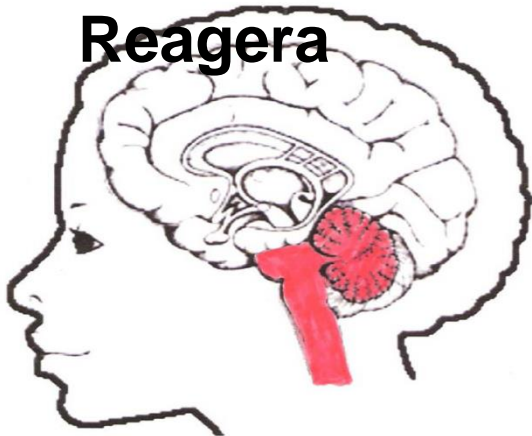
**Tänka, förstå
Reglera**



Känna



**Uppfatta
Reagera**

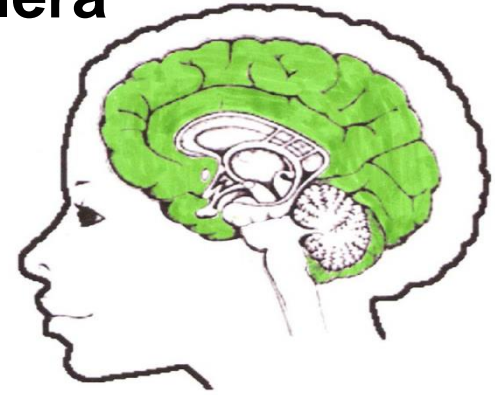




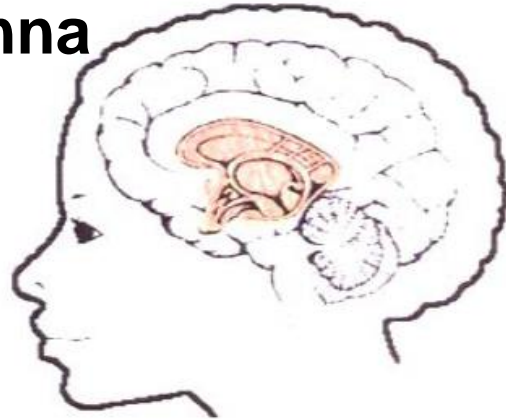
Bristande regleringsstöd stimulerar alarmsystemet:

Hjärnfunktioner för hot/fara och alarm blir mer sensitiva än de som behövs för utveckling av självreglering, utforskande, lek och inläring

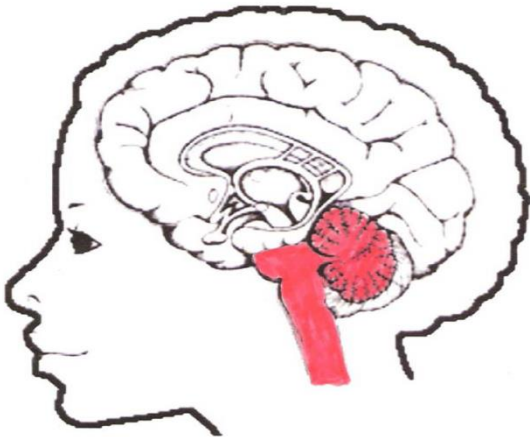
Tänka, förstå Reglera



Känna



Uppfatta Reagera



Trauma-triggers

- En trigger utlöser hjärnans alarmsystem även när inget farligt sker
- Alarmsystemet i hjärnan har "hakat upp sig" och blivit överkänsligt
- Minnen från trauma har "fastnat"
- En trigger kan vara vad som helst, t ex en **färg**, en **lukt**, ett **ljud**, en **känsla**, en **förnimmelse** (t ex kroppsberöring)
- Triggers uppfattas ofta som obetydliga av en icke-traumatiserad person

Symtom & diagnoser efter trauma

Sviktande självkänsla

Kroppsliga besvär Tillbakadragenhet

Koncentrations-/inlärningssvårigheter Hyperaktivitet

Ångest Oro

Depression

Aggressiva beteenden

Språkstörning

Ätstörningar

Självskadebeteende

Självmordstankar

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.

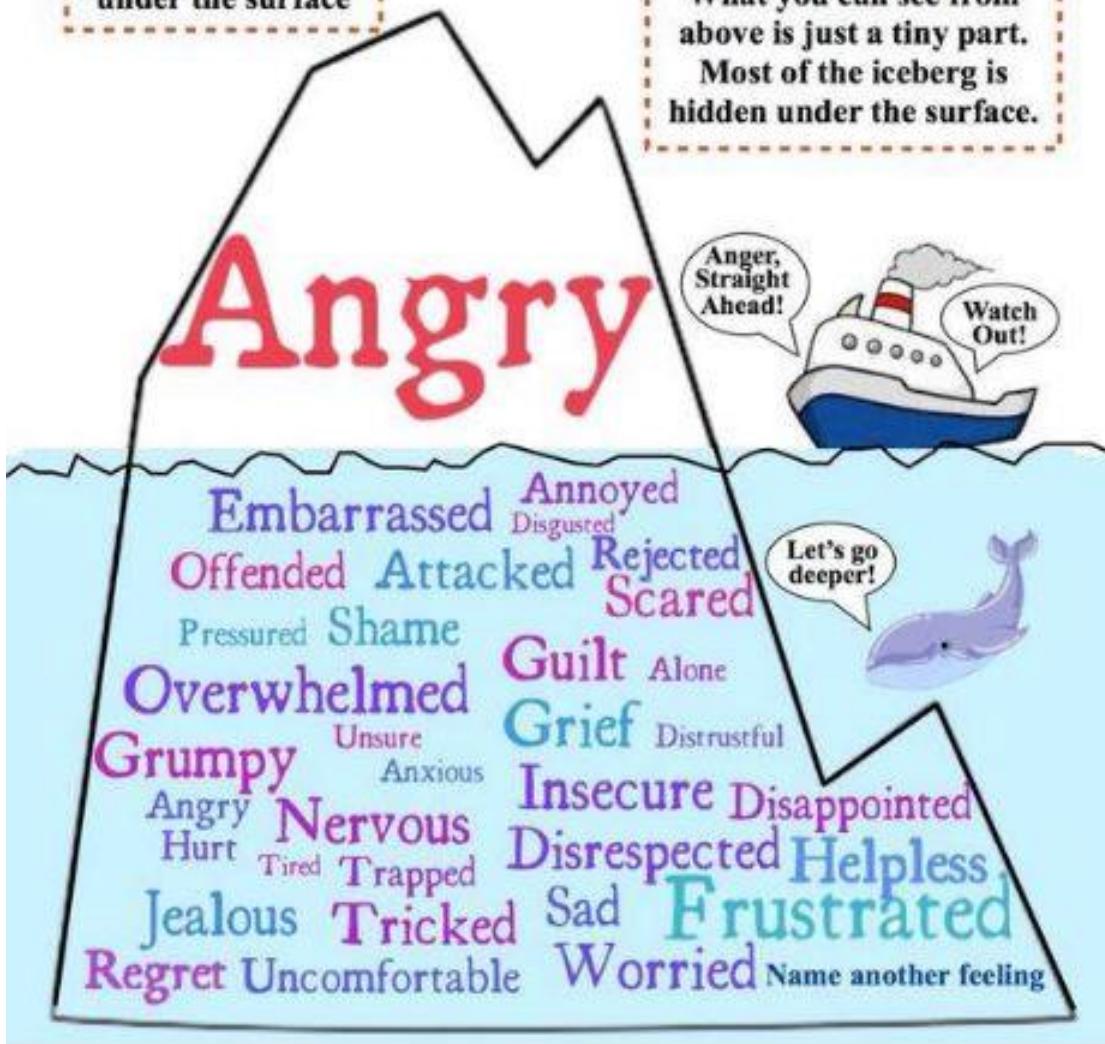
Angry

Anger, Straight Ahead!

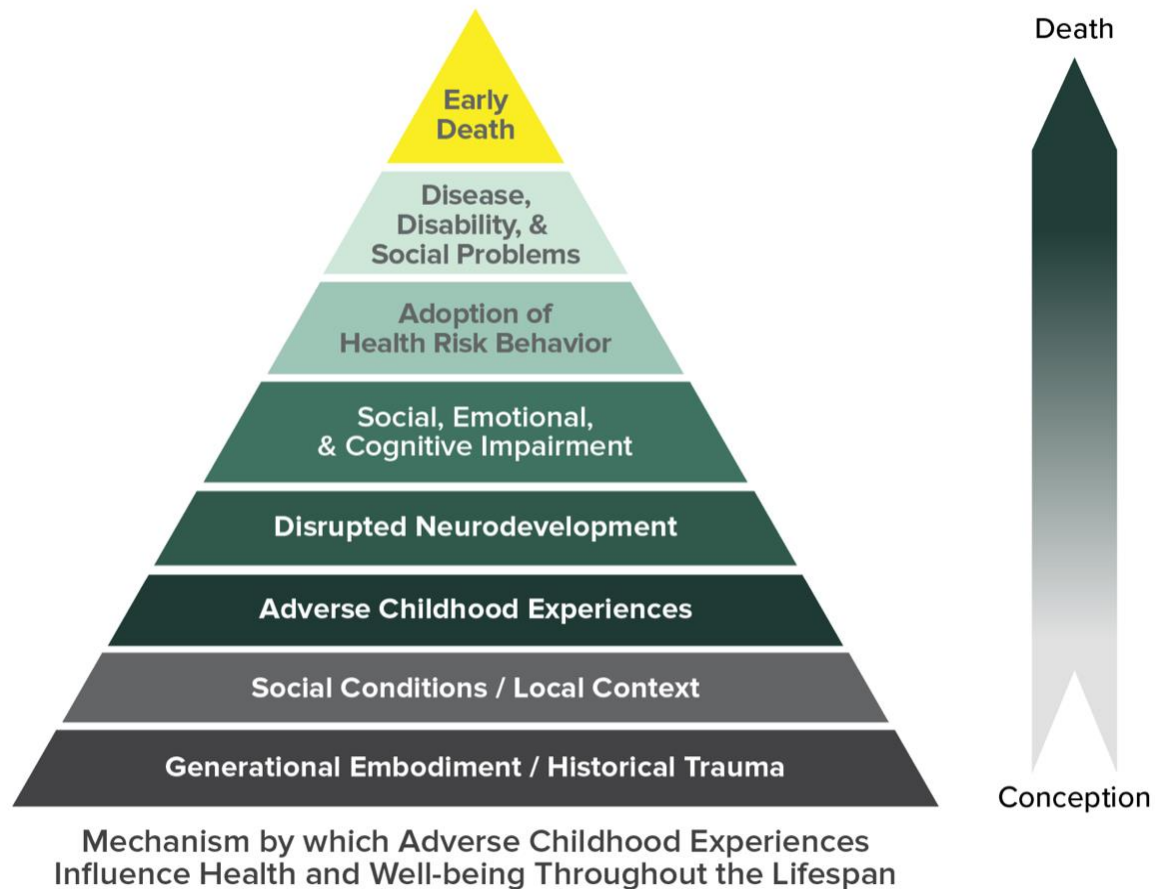
Watch Out!

Embarrassed Annoyed
Offended Attacked Rejected
Pressured Shame Scared
Overwhelmed Guilt Alone
Grumpy Unsure Grief Distrustful
Angry Nervous Insecure Disappointed
Hurt Tired Trapped Disrespected Helpless
Jealous Tricked Sad Frustrated
Regret Uncomfortable Worried Name another feeling

Let's go deeper!



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



- Den största internationella studien om förekomst av negativa barndomsupplevelser de första 18 åren och samband med hälsa och välmående i vuxen ålder (Felitti et al, 1998). (n= ca 17 350 vuxna). Upprepats i flera senare studier, även i Norden.
 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 antal negativa barndomsupplevelser och **fysisk sjukdom** (cancer, stroke, hjärtsjukdom, olycksfall, övervikt) i vuxen ålder.

Områden som undersöktes i ACE –studien

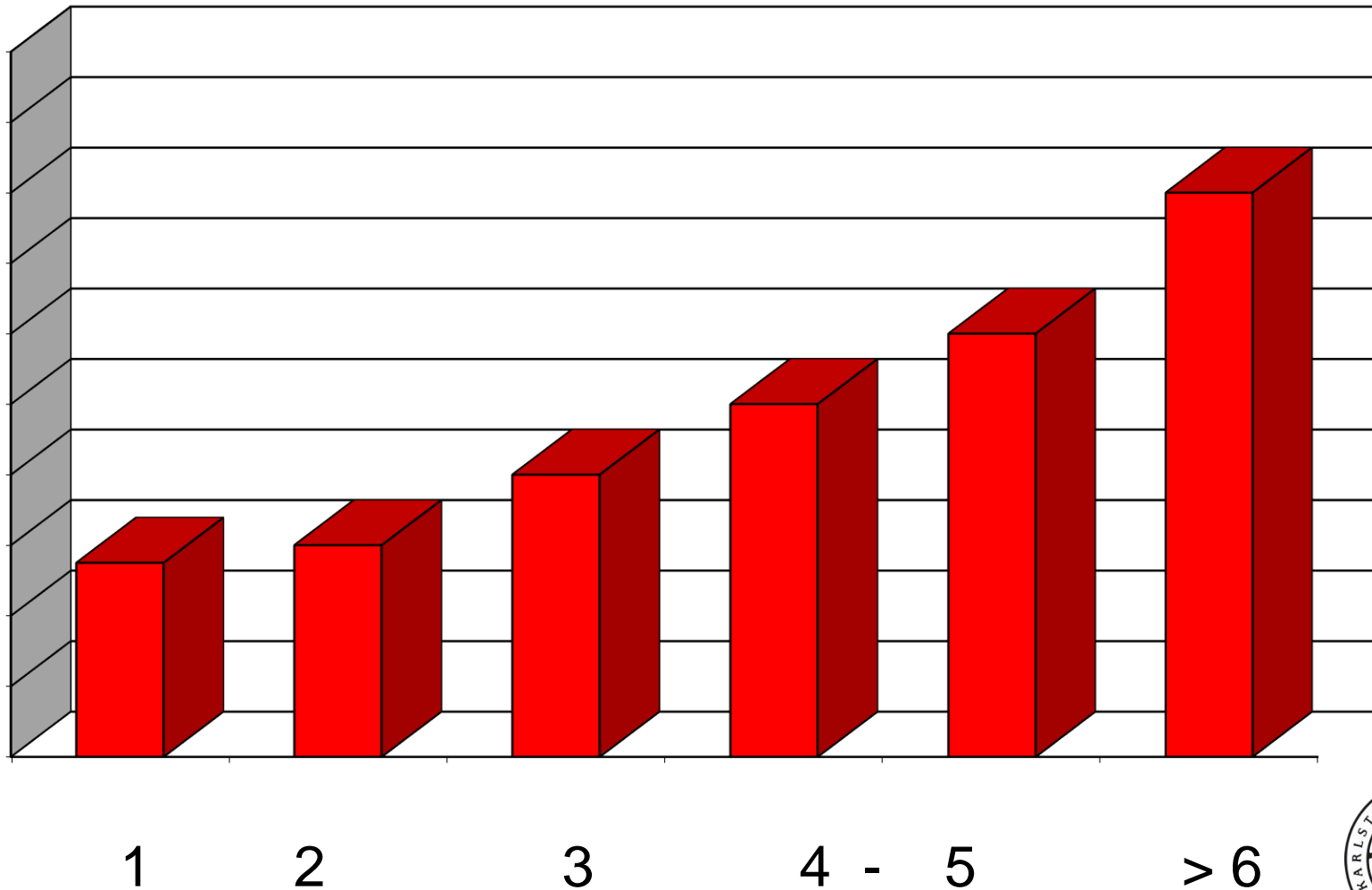
n= ca 17 350 vuxna, frågor om de första 18 åren

- **Psykisk misshandel**
- **Fysisk misshandel**
- **Sexuella övergrepp**
- **Psykisk försummelse**
- **Fysisk försummelse**
- **Problem i hemmet** (våld mellan vuxna, missbruk, psykisk ohälsa, separation/skilsmässa, frihetsberövad fld)

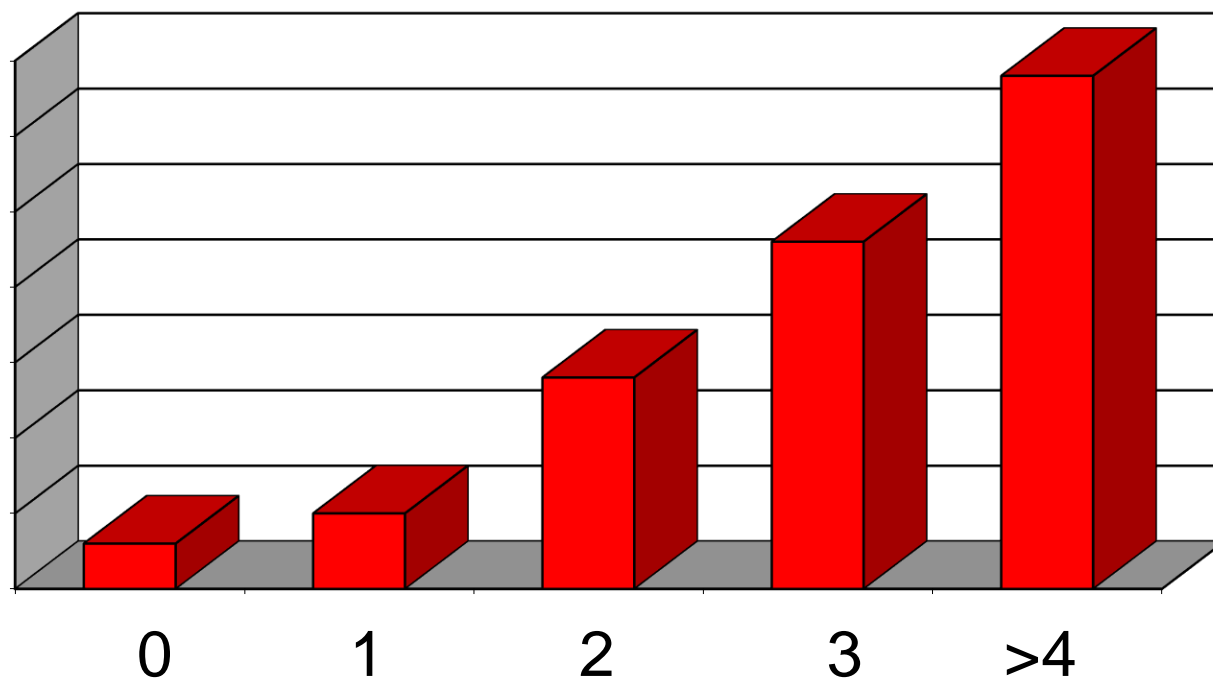
ACE – studien resultat

- 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

ACE-studien: Negativa barndomserfarenheter och rökning som vuxen



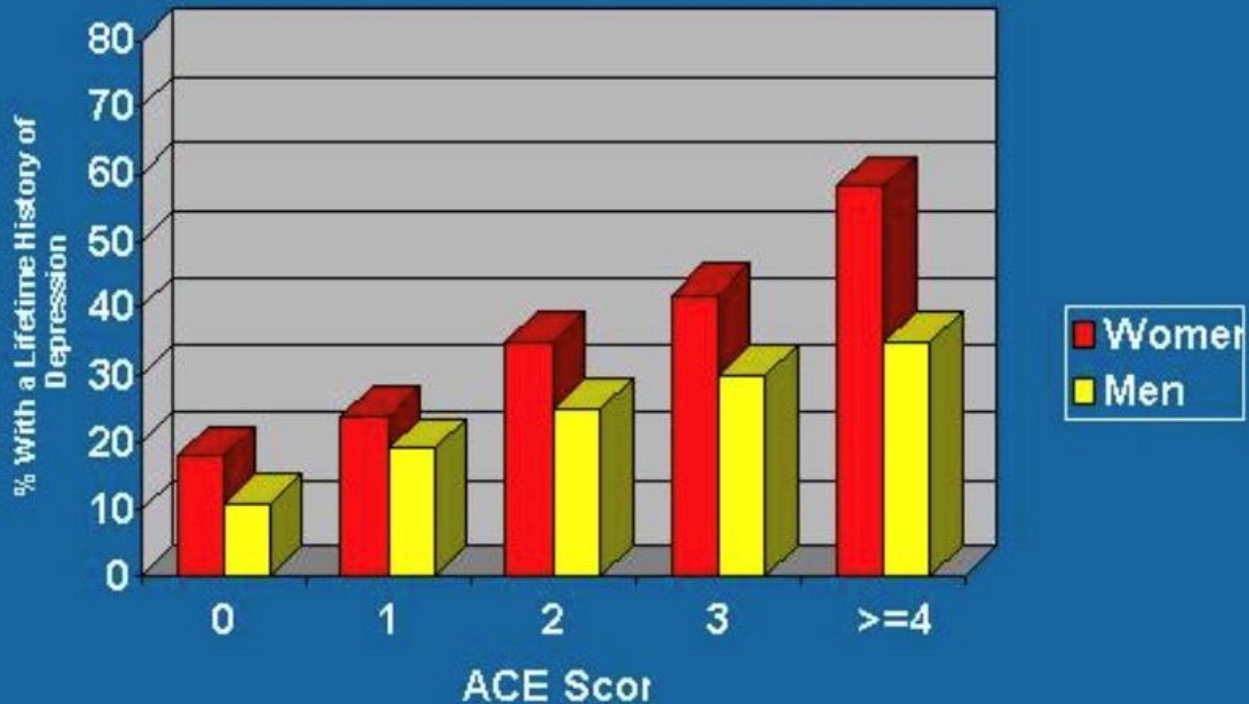
ACE-studien: Negativa barndomserfarenheter och intravenöst drogmissbruk



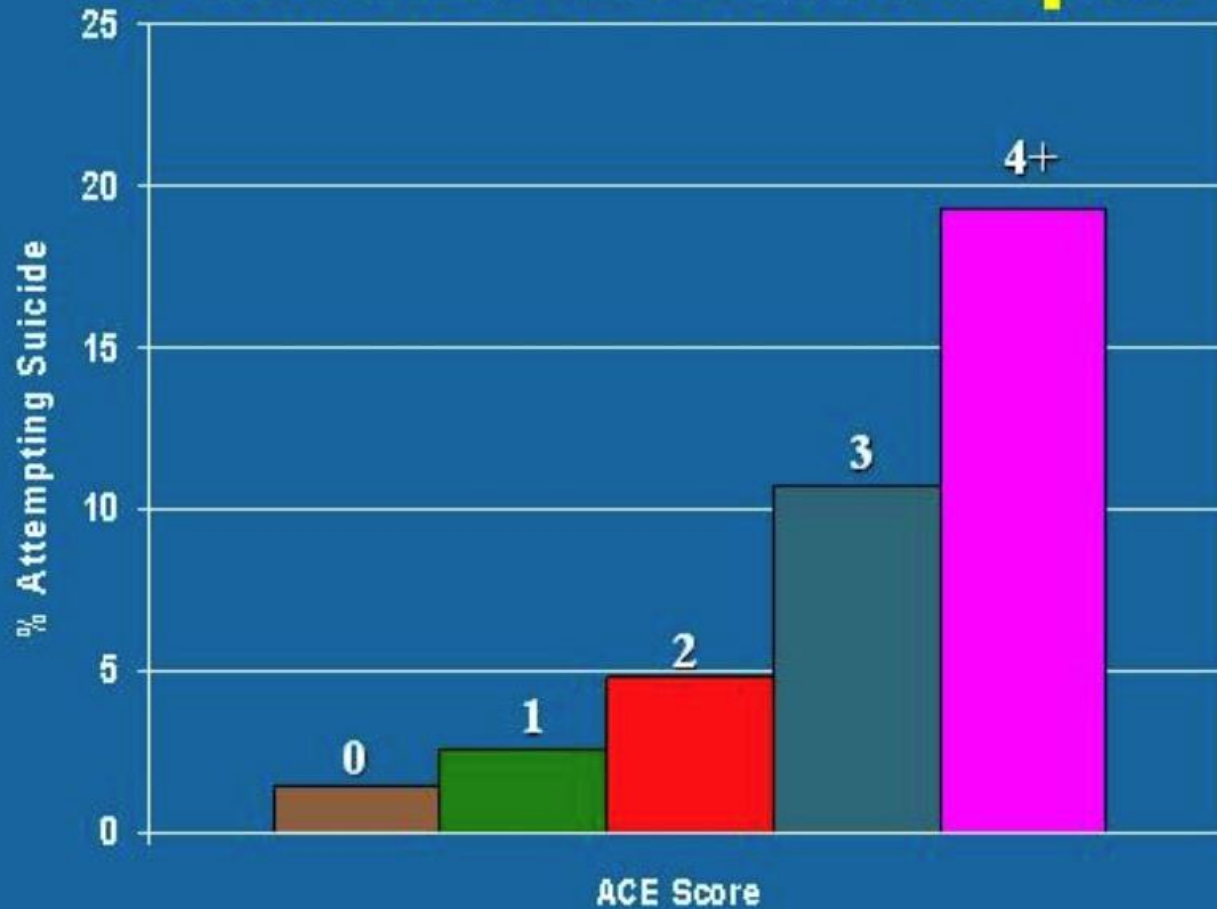
$p < 0.001$



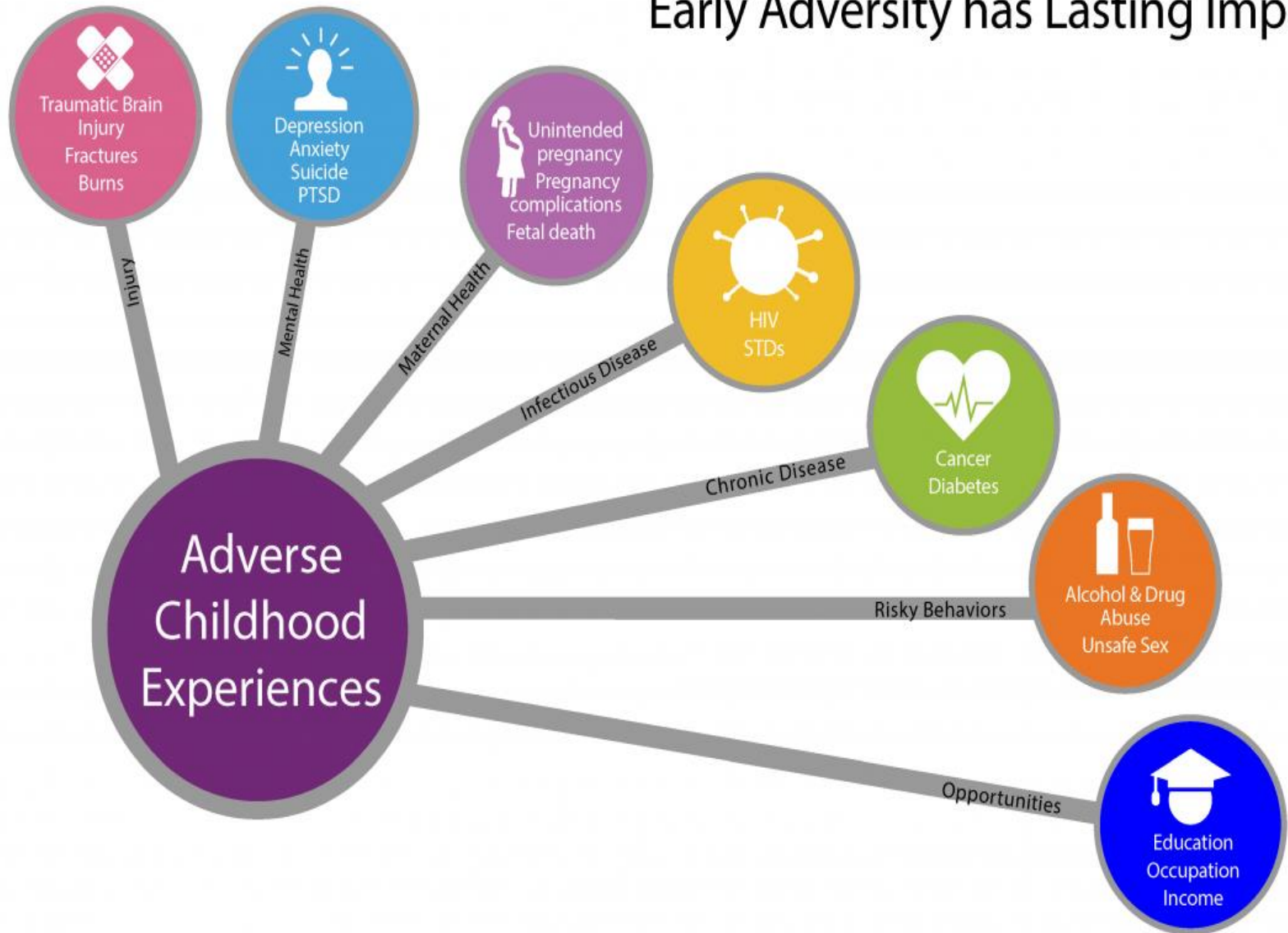
Childhood Experiences Underlie Chronic Depression



Childhood Experiences Underlie Suicide Attempts

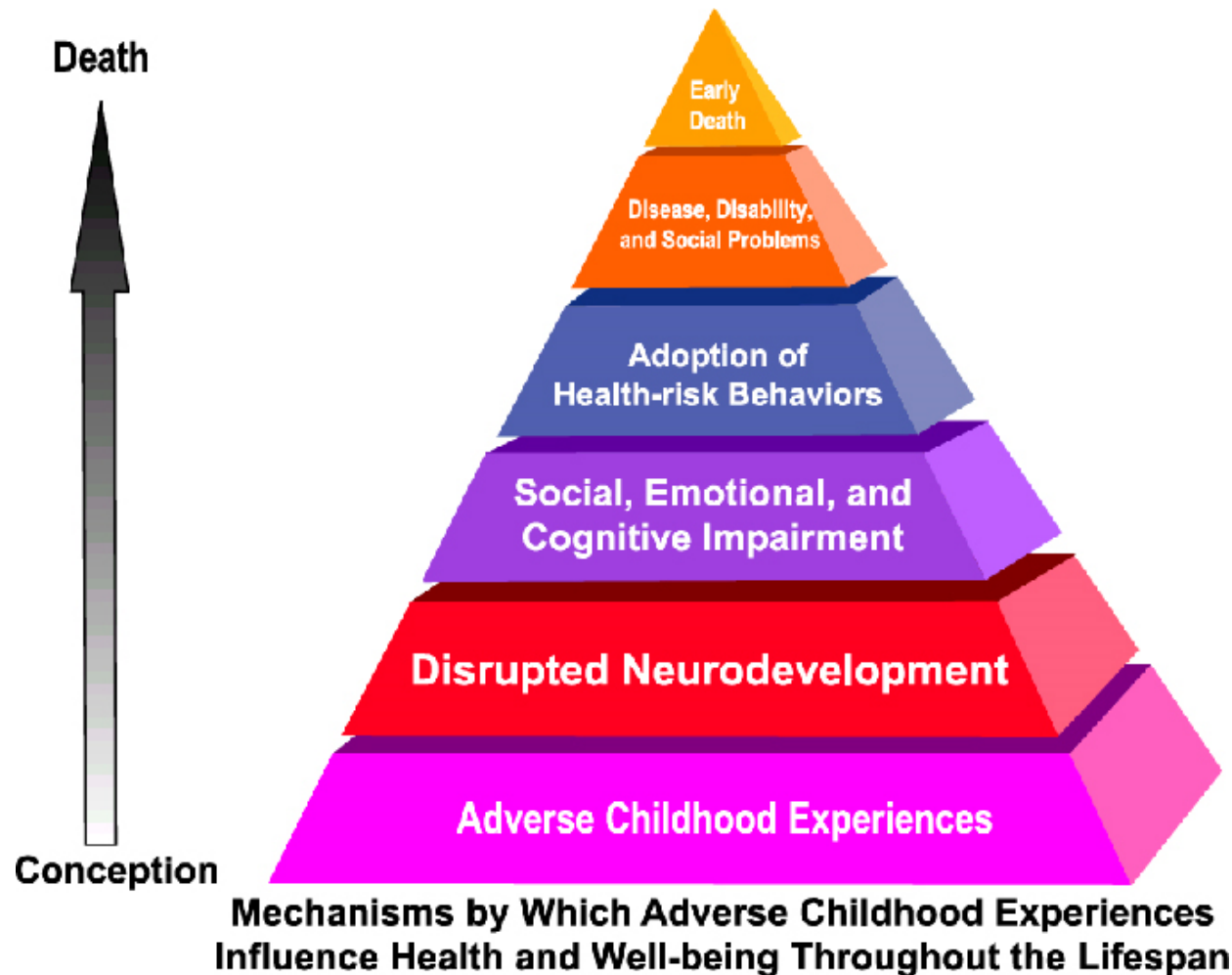


Early Adversity has Lasting Impacts



Adverse Childhood Experiences

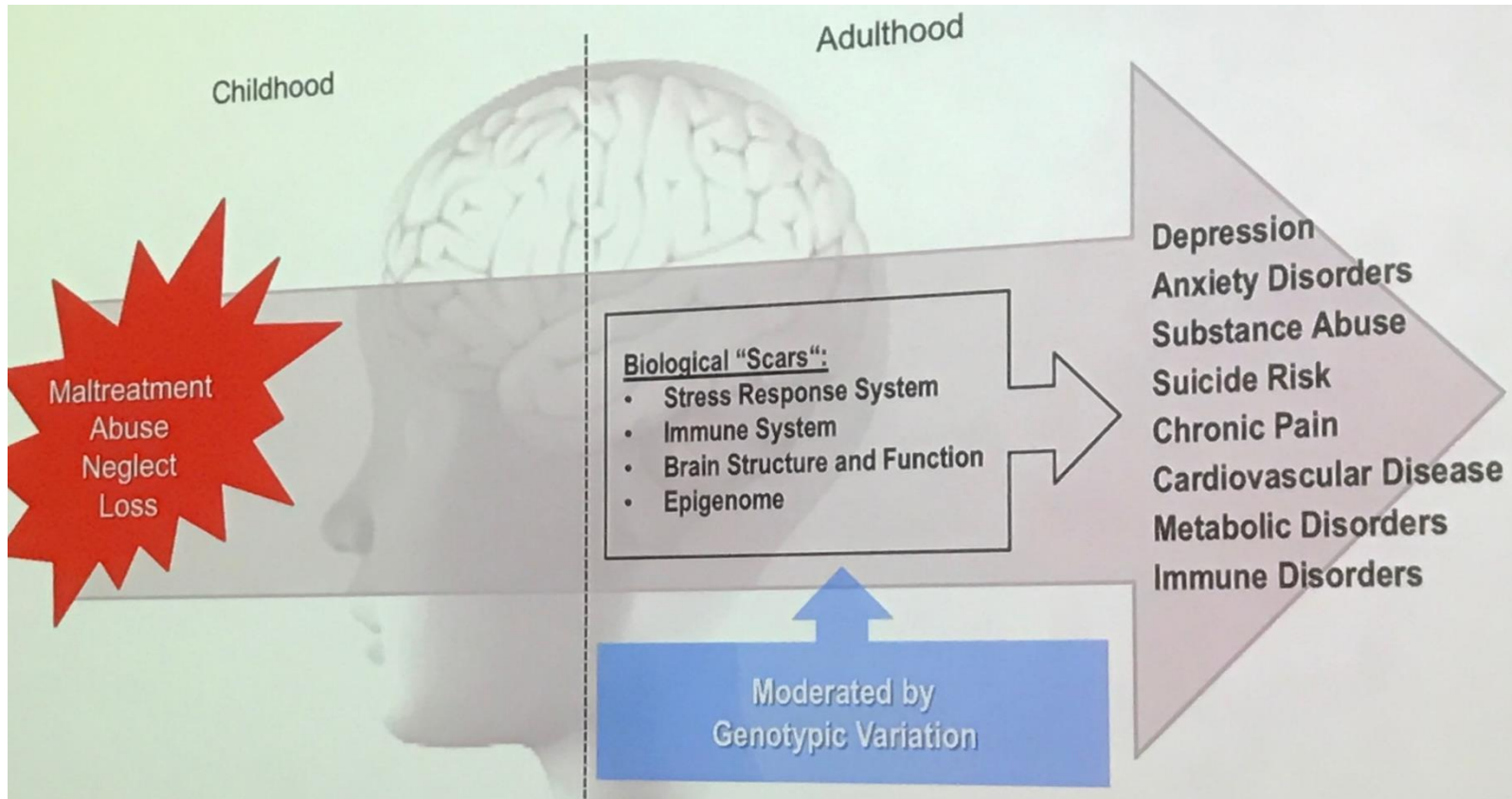
(ACE-studien, Felitti et al 1998)



Tidiga påfrestningar- biologiska avtryck

Berlin Longitudinal Children Study

Prof Christine Heim



Epigenetiska effekter (Varaktiga förändringar i genuttryck. Cellerna ställer in sig efter miljö- och livsstilsfaktorer.)

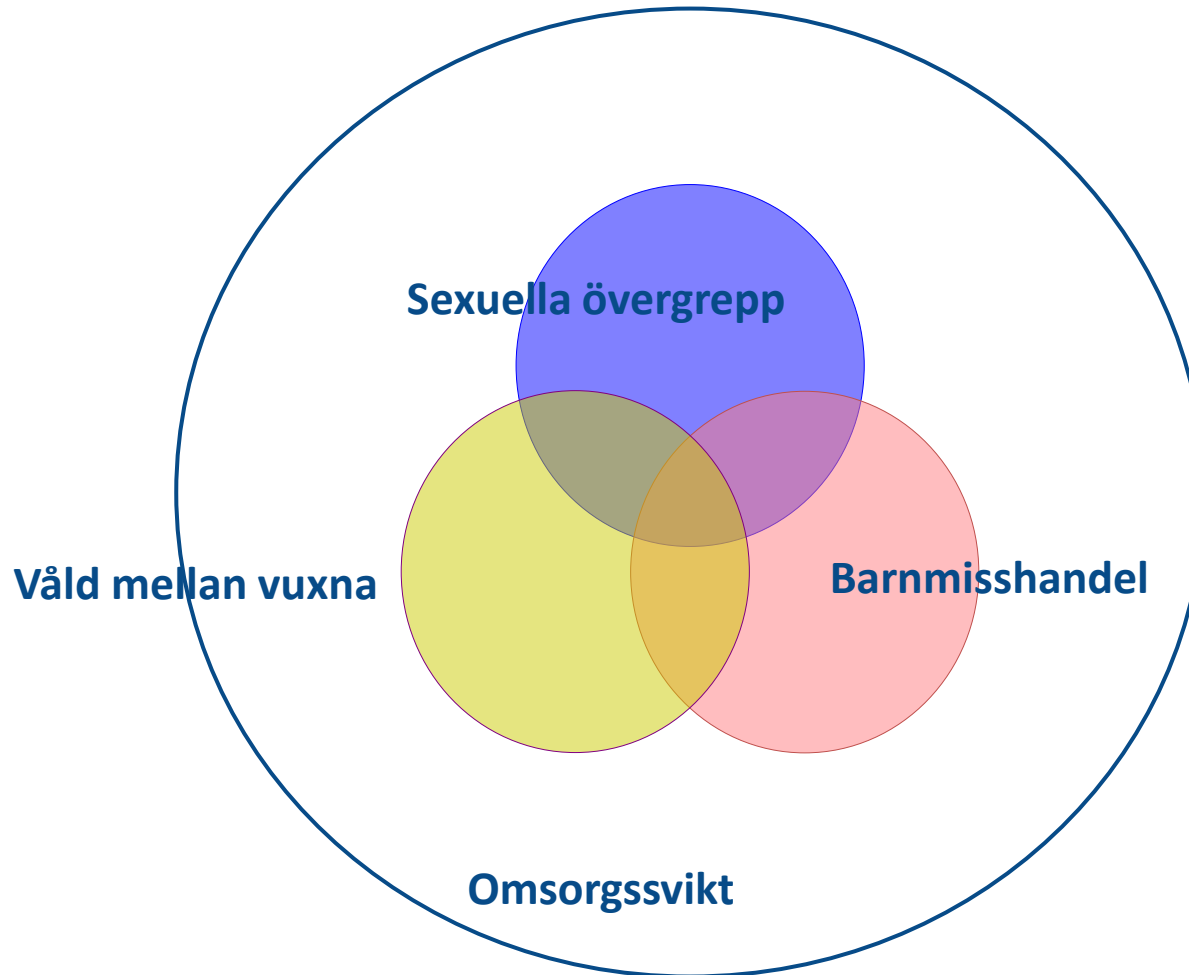
Konsekvenser av trauma hos barn

(Cook et al 2005, Ford et al 2013)

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

- Koncentrations- & fokuseringsförmåga
- Minne och inlärning
- Kontroll av impulser, reaktioner, känslor
- Socialt samspel
- Mat- och sömrytm

Våld mot barn – hur vanligt är det?





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

Våld mot barn – förekomst

- 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 för någon - men *ovanligt* att berätta för någon professionell

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

Kliniska populationer – riskfaktorer

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

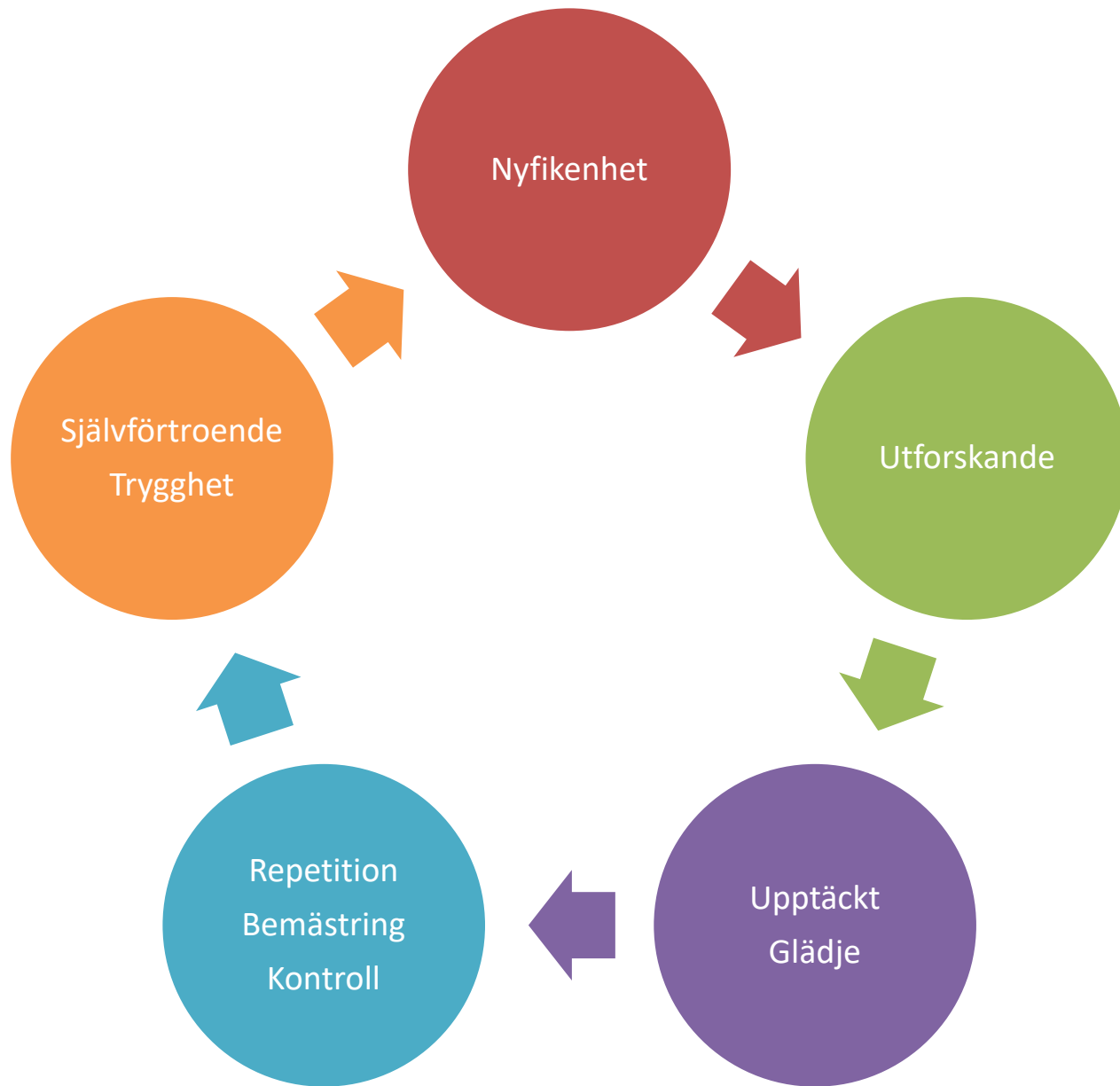
(Svensson et al, 2011; Hultmann, 2015, Svedin et al, 2015; Jonsson, 2015)

Trygghet är grunden för utveckling, utforskande och inläring

Tillgång till regleringsstöd:
nyfikenhet och
utforskande aktiveras

Förutsättning för läkning,
optimal utveckling och
inläring





Vad hämmar utforskande?

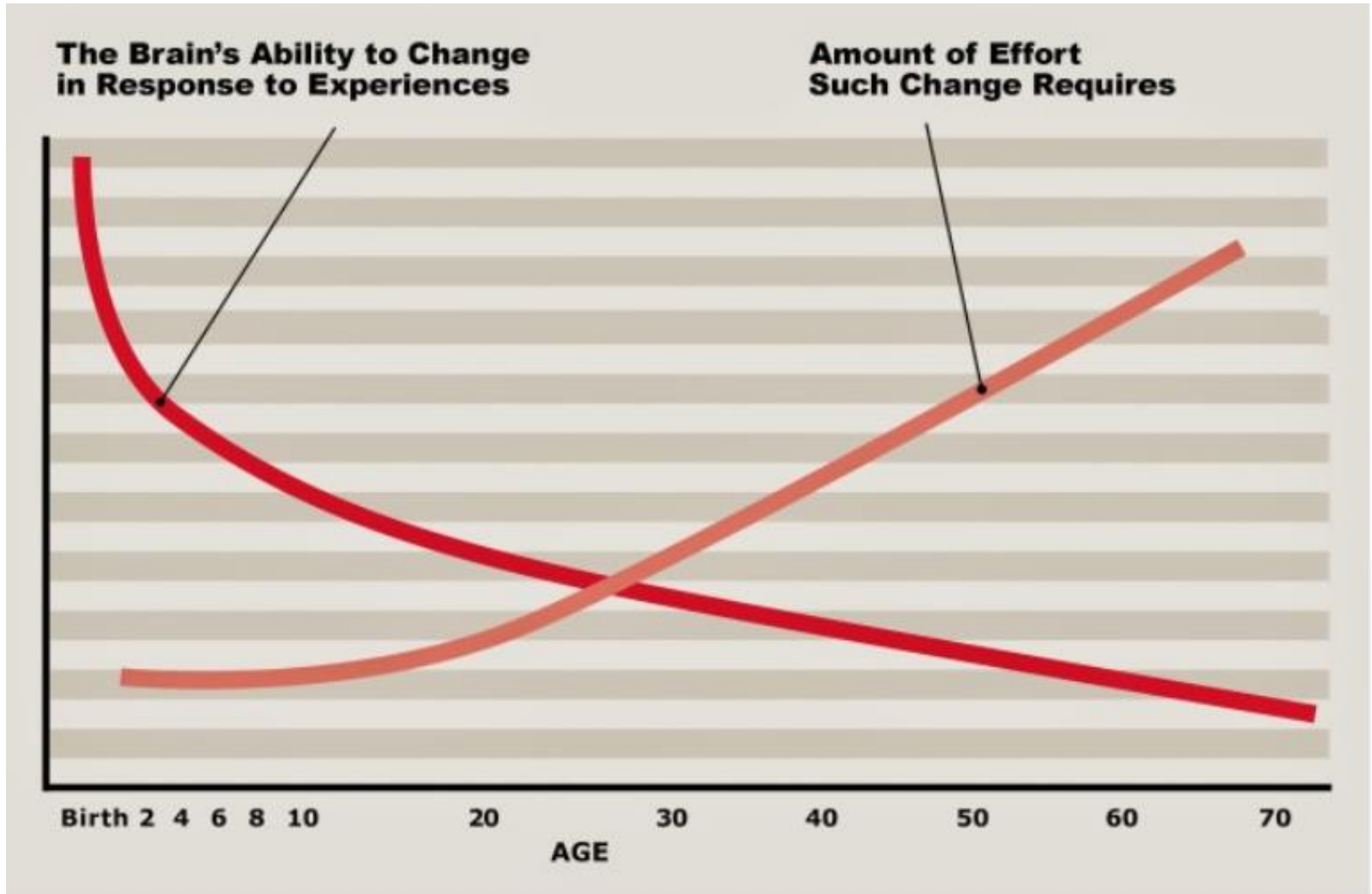
- Bristande stöd, uppmuntran, bekräftelse, ledning
- Fördömande, kritik, avvisande
- Rädsla, otrygghet, oro
- Svåra påfrestningar och trauma

Inlärning störs av påfrestningar, otrygghet och trauma

- Otrygghet/ökad klängighet medför **minskat utforskande**-beteende och hämmad nyfikenhet
- Selektiv uppmärksamhet på hot och fara leder till att annan relevant information missas - **hämmad spontan inlärning**
- Koncentrationsstörningar och svårigheter att fokusera leder till **minskad uthållighet**, problem inför nya uppgifter/utmaningar
- **minnesstörningar**

Insatser

Att förändra en hjärna



It is easier and less costly to form strong brain circuits during the early years than it is to intervene or "fix" them later. Graph Source: Pat Levitt (2009).

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)

Steg 1: Att upptäcka.

I socialtjänst, viss hälso- och sjukvård:

Rutinfrågor om våld *bör* ställas. (Socialstyrelsen 2014)

- Barn och unga väljer oftast själva när och hur mycket de vill berätta.
- Att ta emot berättelse och sedan inte följa upp eller gå vidare med "åtgärd" kan skada tillit och integritet.
- Exempel från BUP: 80% av behandlarna tyckte det var obekvämt att fråga om våld
- 2% av barnen tyckte det var upprörande att få frågor om våld (Jensen, 2015)

Kommunikation med barn och unga om svåra händelser och utsatthet?

- Ordna en trygg situation.
Möjlighet att följa upp, komma igen och skapa en liten process
- Inventera vilka ord som passar för att prata om smärta, våld, övergrepp, kroppen & dess privata områden, svåra och "hemliga" saker tex i familjen
- Kommunikationsstöd.
Film, bilder, rita, visa med saker

Insatser för (potentiellt) traumatiserade barn



Vad alla barn som upplevt påfrestningar och trauma behöver

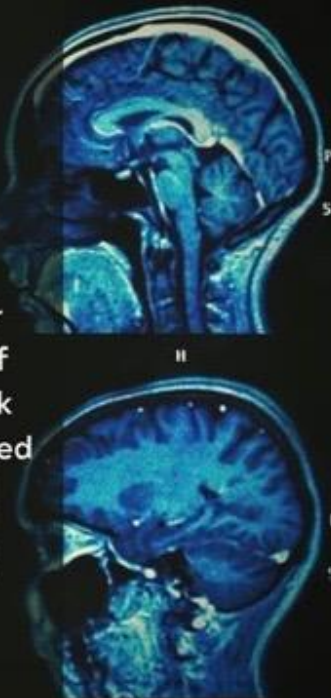
- Säkerhet och trygghet –
i miljö och relationer
- Gemenskap, tillhörighet
och delaktighet
- Regleringsstöd och
utveckling av
självreglering
bemästring/coping
- Traumasensitivt
bemötande



- 1. Regulate
- 2. Relate
- 3. Reason

Heading straight for the reasoning part of the brain cannot work if a child is dysregulated and disconnected from others.

Neurochild



1. Regulate

BRAINSTEM & MIDBRAIN:
THE SENSORY MOTOR BRAIN

Help the child to regulate and calm their stress responses - fight, flight, freeze. Offer soothing and reassurance.

Neurochild



2. Relate

LIMBIC BRAIN: THE EMOTIONAL
RELATIONAL BRAIN

Connect with the child through attuned, sensitive relationship. Empathise & validate the child's feelings so they feel seen, heard & understood.

Neurochild



3. Reason

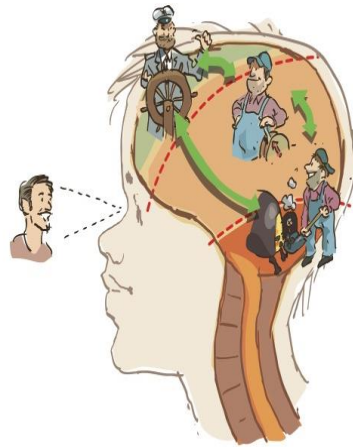
CORTICAL BRAIN: THE GREAT,
HUMAN 'THINKING' BRAIN

Once a child is calm & connected, they are able to fully engage in learning. Help them reflect, remember, articulate & be self-assured.

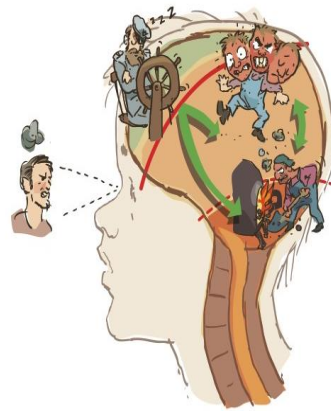
Neurochild



+4



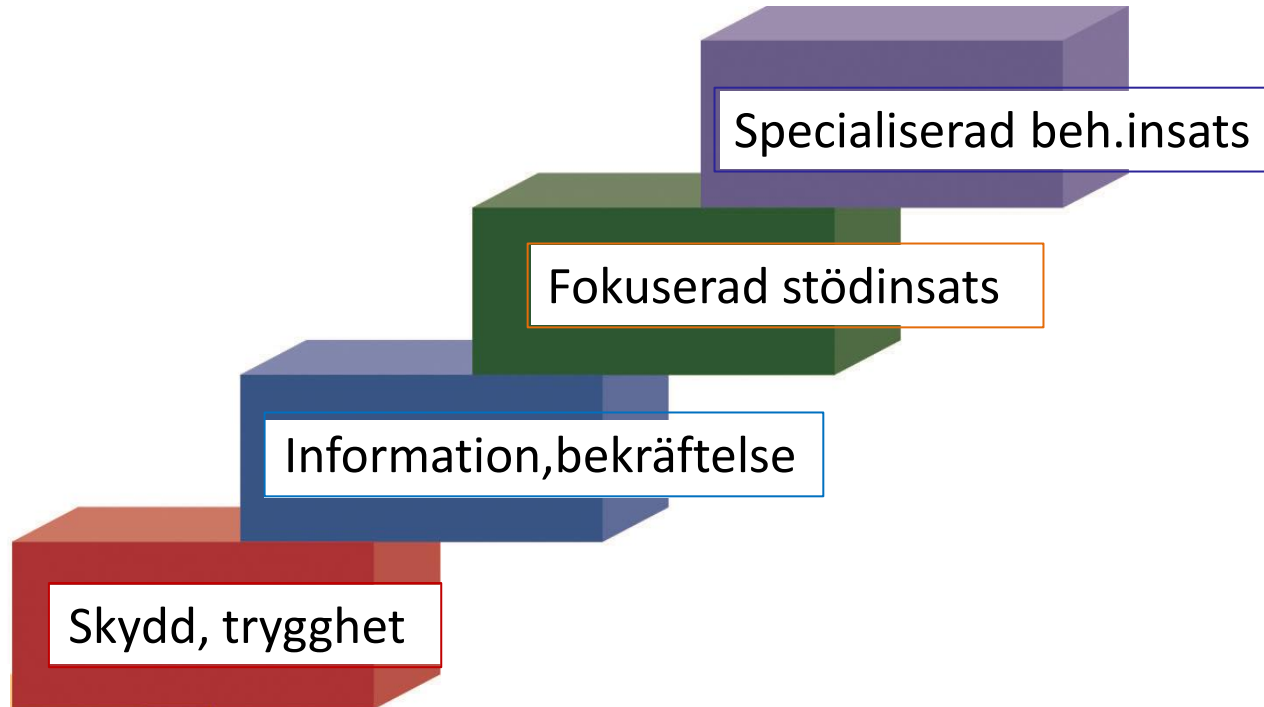
Top-down



Bottom-up



Insatstrappa



Många behöver fokuserade insatser



- 40 – 60% av de barn/unga som utsatts för upprepade traumatiska påfrestningar
- Utvecklat egen problematik, funktionssänkning och (ibland) lidande

Var kan barn och unga få hjälp?

- En vuxen som man litar på. Alla vuxna som arbetar med barn har anmälningsplikt gällande uppgifter om att barn riskerar att fara illa. Räcker med oro.
- Socialtjänsten
- Elevhälsan, ”första linjen”, BUP, habilitering etc.
- On –line –stöd: Bris, Mind, Tjejzonen etc

Traumafokuserade metoder för barn/unga som visat goda effekter

Vissa prövade i Sverige för barn som upplevt våld i nära relation (iRiSk-studien, 2015;2018)

Rekommenderas för användning i socialtjänsten:

- **Kid's Club** (9- 12 år, *Graham-Bermann et al., 2007*)
- **Project Support** (3-12 år, *McDonald et al., 2006*)
- **KIBB** (7 – 17 år, *Runyon, 2009; Kjellgren et al 2015*)
- **Bojen** (*Grip, Almqvist, Axberg & Broberg, 2013; Pernebo, Fridell & Almqvist, 2018*).
- **Trappan** (*Arnell & Ekbom, 2010; Cater, 2009*)

Rekommenderas för användning i BUP el liknande:

- **Child-Parent Psychotherapy** (CPP, 0-6 år, *Lieberman et al., 2005; 2015*)
- **Trauma-fokuserad kognitiv beteendeterapi** (TF-CBT, 3 – 17år, *Cohen et al., 2004; 2017*)
- **EMDR** (4– 17år, *Shapiro et al., 2018; Tinker, 1999*)
- **BUP Traumaenhet-grupp** (*Pernebo, Fridell & Almqvist, 2018*).
- **Prolonged exposure** (*PE, 12-18år, Foa et al 2013*)

Generella verksamma faktorer

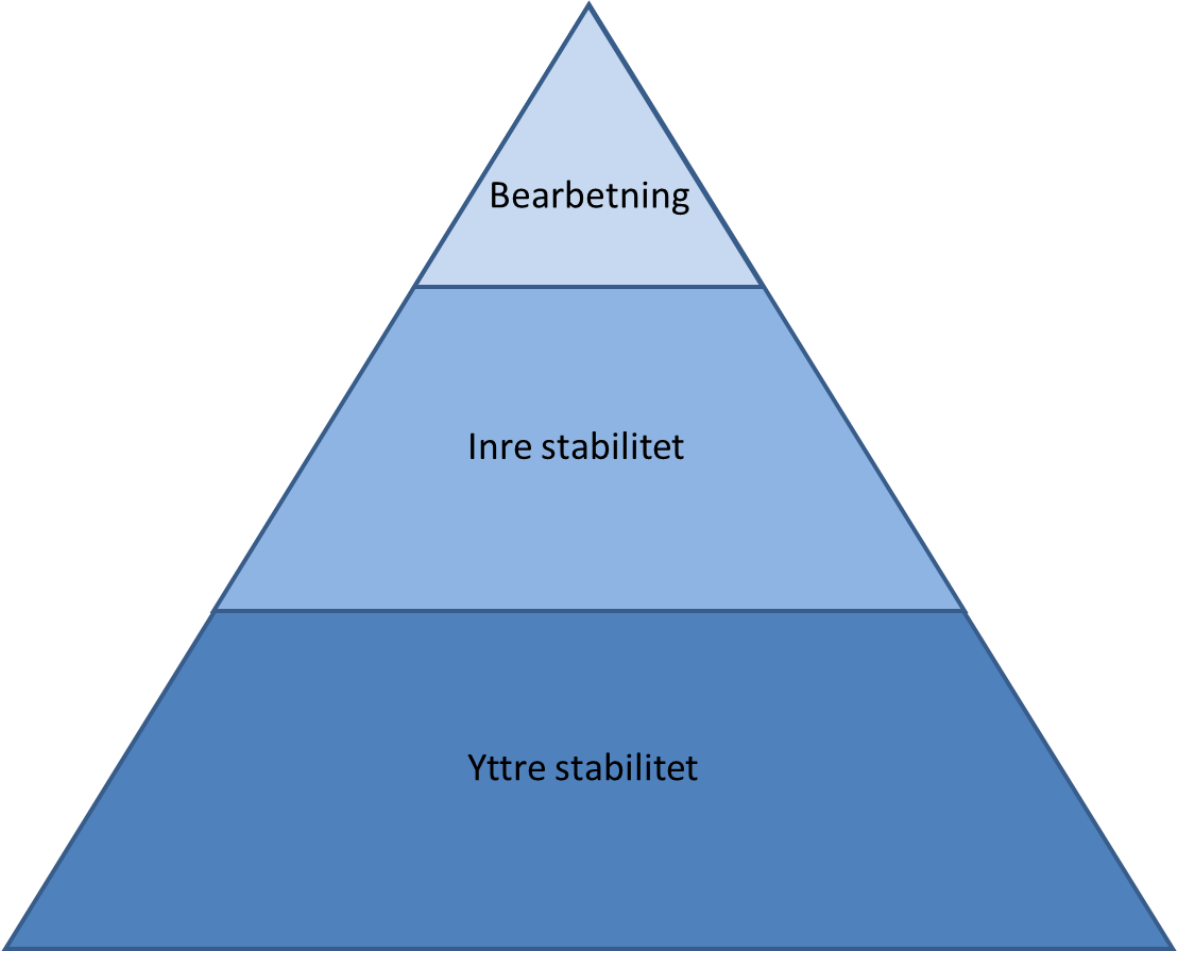
(Ford et al, 2013; Landolt, Cloitre & Schnyder, 2017)

- *Fasorienterat* upplägg
- *Anpassningar* nödvändiga till familj, kultur och av insatser till barnets ålder - i synnerhet gällande förskolebarn (0-6 år)
- *Omsorgspersoner* och *nätverk* (t ex förskola och skola) involveras
- *Psykoedukation* om konsekvenser av trauma ges till barnet/den unge, omsorgspersoner och övriga i nätverket
- Främjande av emotionella och beteendemässiga *regleringsstrategier*
- *Kognitiv bearbetning* av dysfunktionella traumarelaterade tankar
- Rekonstruktion och rekonsolidering av traumaminnen genom exponering och skapande av en *traumaberättelse/narrativ*
- Främja barnets/den unges resurser, kompetens och *hopp* om framtiden

Slutsats: insatser bör skräddarsys till varje individ för bästa effekt

Mål för insatser för barn/unga – ökad tillgång till regleringsstöd

- Stärka trygg anknytning, övriga goda relationer och sammanhang
- Ökad tillgång till reglering av affekter, impulser, beteende, kognitiva förmågor och kroppsliga reaktioner
- Främja fortsatt typisk utveckling
- Sätta traumat i perspektiv (då – nu – sen)



Bearbetning

Inre stabilitet

Yttre stabilitet

Sensomotorisk stimulans och regleringsstöd

- Rytmer – ljud och rörelse
- Andning
- Muskeltonus
- Röst, blick, doft
- Beröra, klappa, hålla
- Suga, äta, dricka
- Överblick, rutin
- Lek & lekfullhet

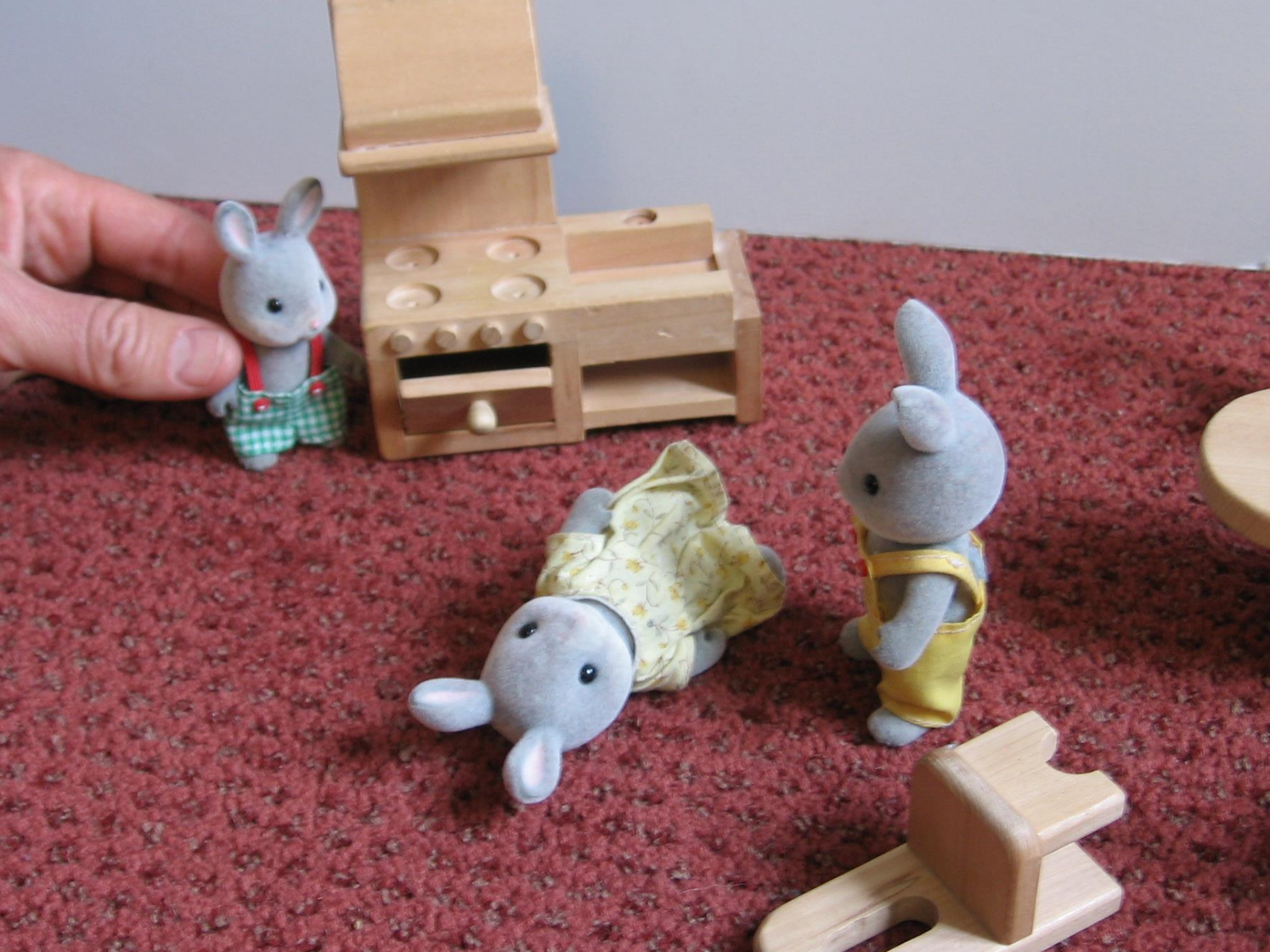
Kroppsaserad och sensorisk stimulans – regleringsstöd



Skapa ett narrativ, en berättelse. Organisera och bearbeta.







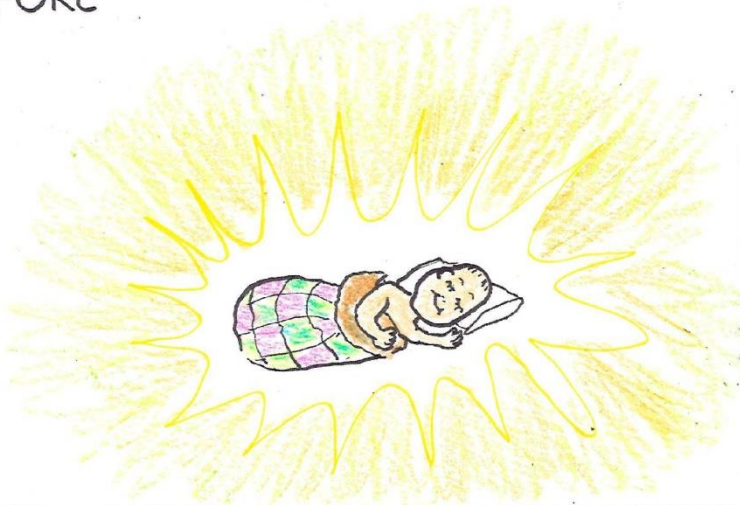
Traumafokuserad lek



Reglerande lek



FÖRE



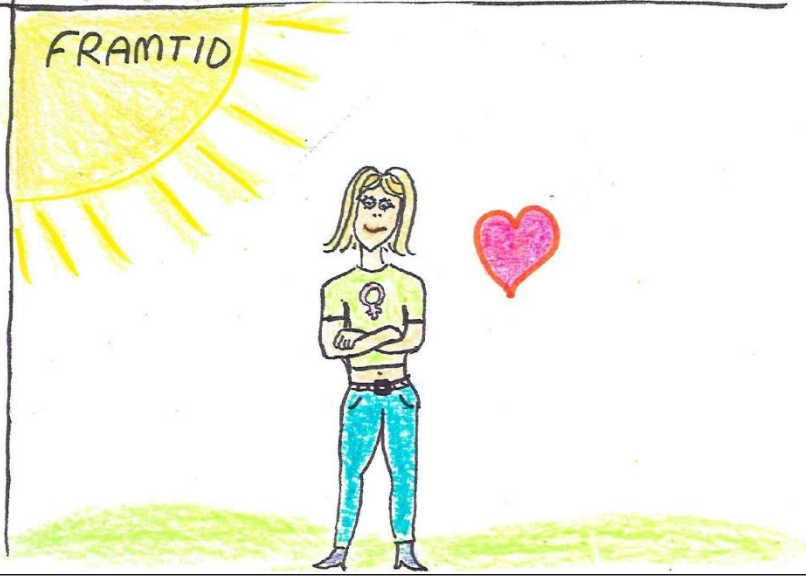
UNDER



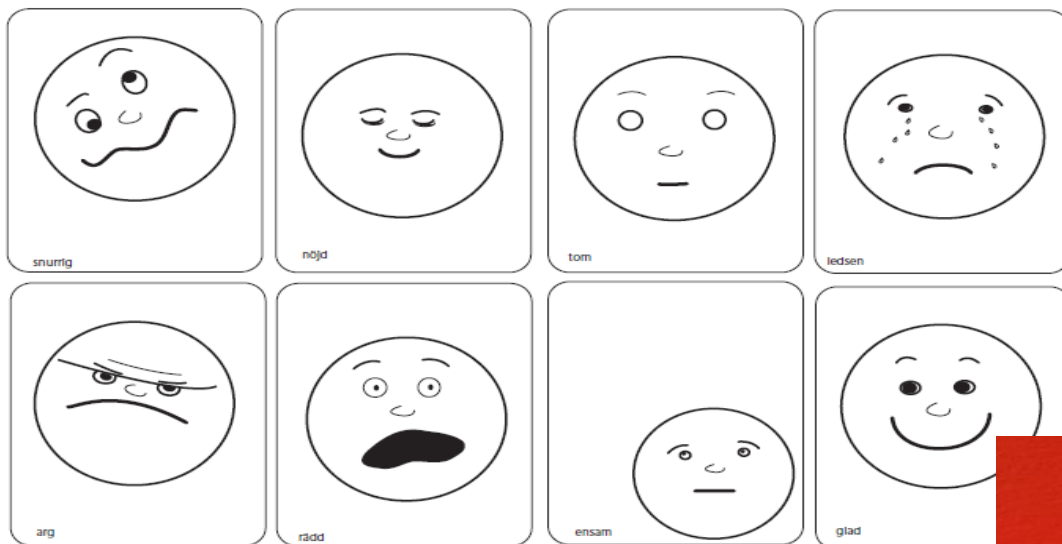
I DAG



FRAMTID



Uttrycka och differentiera känslor

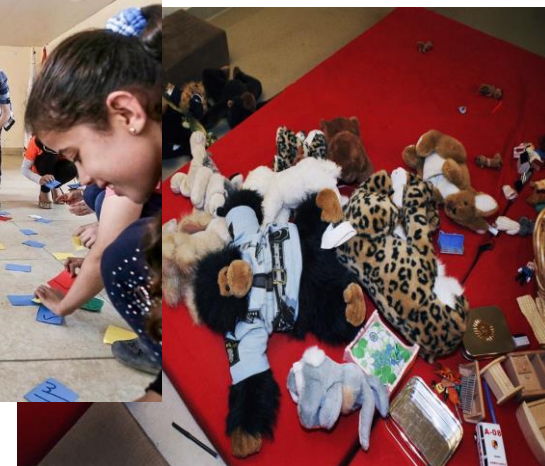


Lek & lekfullhet – den viktigaste traumaterapin

Forskningsstöd finns för att:

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

(Brown, 2010; Fredrickson, 2013; Shore, 2012; Siegel, 2012; Stern, 2000, Perry 1996; 2000; 2004; Gaskill & Perry, 2014; Panksepp, 2015) ill S Wirsén



Lekens roll för traumatiserade barn

- Skapa struktur, mening och sammanhang av komplexa situationer.
- Ett verktyg för att träna på att hantera svåra känslor som skräck, rädsla, oro, aggression och ångest - på ett tryggt sätt.
- En väg för att pröva nya sätt att kontrollera och bemästra traumatiska situationer.

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

Take a Bath

Listen to Music

Take a Nap

Go to a body of water

Watch the clouds

Light a candle

REST your legs up on a wall

Let out a sigh

Fly a Kite

Watch the stars

Write a Letter

Learn something **NEW**

Listen to a guided relaxation

Read a Book

sit in **NATURE**

2x Move twice as slowly

Take Deep Belly Breaths

MEDITATE

Notice your Body

Call a Friend

Meander around Town

WRITE in a journal

Buy some Flowers

Find a relaxing scent

Walk Outside

Go for a run

Take a bike ride

Create your own coffee break

View some **ART**

Eat a meal in **SILENCE**

Turn off all electronics

Go to a Park

Pet a furry creature

read or watch something **FUNNY**

Examine an everyday object with Fresh Eyes

Drive somewhere **NEW**

Go to a Farmers Market

Forgive someone

Engage in small acts of **KINDNESS**

COLOR with Crayons

Make some **MUSIC**

Climb a Tree

Let go of something

Put on some music and **DANCE**

Do some gentle stretches

Paint on a surface other than paper

Write a quick poem

Read poetry

Give Thanks

Nu får du 25 % rabatt på boken *Barn, unga och trauma* på nok.se när du anger **barnungatrauma** i kassan.



Information om barn, unga och utsatthet för yrkesverksamma

- **Barnafrid**, Nationellt kunskapscentrum i frågor om våld mot barn. <https://liu.se/forskning/barnafrid>
- Stiftelsen **Allmänna Barnhuset**. Rapporter, studier, vägledning. "Dags att prata om". <https://www.allmannabarnhuset.se/>
- **Brottsoffermyndigheten**. <https://www.jagvillveta.se/>
- **Rädda Barnen** <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/centrum/>
- **Socialstyrelsen** <https://www.socialstyrelsen.se/>
- **Barnombudsmannen** <https://www.barnombudsmannen.se/>

