



Trauma hos mamma och barn vid våld i nära relationer

17 okt 2024

**LEG PSYKOLOG
LEG PSYKOTERAPEUT
SPECIALIST I KLINISK PSYKOLOGI**



**SOCIONOM
HANDLEDARE
LEG PSYKOTERAPEUT**

Forsberg Fager AB



Forsbergfager





Trauma

TRAUMA BETYDER SÅR

Något har varit så skrämmande att det inte kunde hanteras av individens tillgängliga resurser.

POTENTIELLT TRAUMATISERANDE HÄNDELSE

Vad som blir traumatiserande för den enskilde individen beror på en mängd olika faktorer.



SKYDDSAFAKTORER

Hur man mår

RISKFAKTORER

**TYP AV
POTENTIELLT
TRAUMATISERANDE
HÄNDELSE**

Trauma

POTENTIELLT TRAUMATISERANDE HÄNDELSE

kan delas in i kategorier som visar känslomässig relation mellan offer och förövare

- opersonliga trauman
- interpersonella trauman
- utvecklingstrauman

Trauma

POTENTIELLT TRAUMATISERANDE HÄNDELSE

kan delas in i kategorier som visar långvarighet

- typ I; enstaka händelser
- typ II eller **komplext trauma**; återkommande påfrestningar, behov har inte mötts över lång tid, barnet "har badat" i en hotfull miljö

En hjärna under utveckling som sköljs över av stresshormoner...

Kortisol och adrenalin förbereder kropp och psyke för att kunna svara på stressiga situationer.



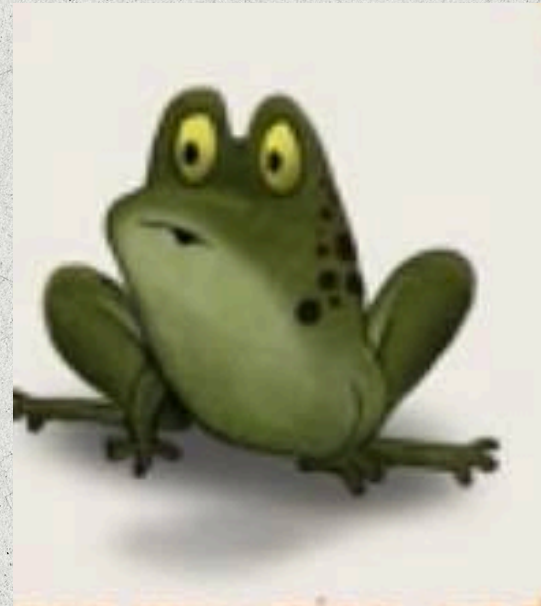
Långvarig stress
påverkar därför vitala
organ och system
negativt.

VAD VET VI ATT BARNET VARIT MED OM?

- **Fysisk försummelse**
(Brist på hygien, mat, vård av skador)
- **Emotionell försummelse**
(Bristande stöd, intresse, förmåga att ge skydd, förmåga att svara an på barnets känslomässiga behov)
- **Fysiska övergrepp**
(Slagen, inlåst, fasthållen)
- **Emotionella övergrepp**
(Att bli kallad elakheter, kontrollerad, exponerad för våld)
- **Sexuella övergrepp**
(Utsatt för våldtäkt, sexuell exploatering eller exponering)
- **Separationer, flyttar, förluster, hot om övergivenhet**

TRAUMA KAN PÅVERKA OCH FÖRSENA

- Inläring
- Exekutiva funktioner
- Förmåga att ta hand om sina känslor
- Förmåga att förstå andras perspektiv
- Relationer
- Skolgång



Trauma

TECKEN OCH SYMTOM

Hur kan vi se tecken på traumatisering?

?

?

?

?

?

?

?

?

?



Stänger ner,
är passiv



Är hyperaktiv



Litar inte på andra



Kan slänga sig på
nya människor



Vill inte prata om det



Pratar om det nästan
hela tiden



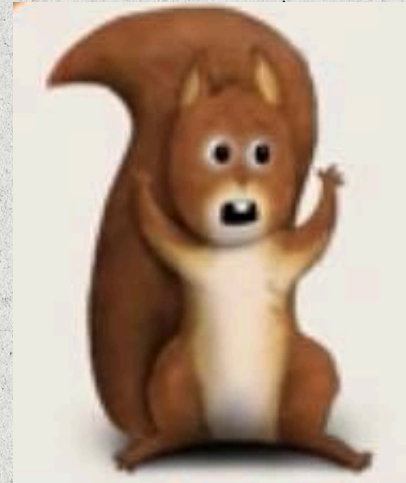
Kommer inte ihåg
vad som hänt



Överväldigas av
minnen

Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- Återupprepande eller påträngande symtom



Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- Undvikanden – att inte vilja veta



Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- Negativt förändrad sinnesstämning



Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- Förhöjd vaksamhet och spänningsnivå



Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- **Dissociation**



Fem grupper av vanliga symtom och reaktioner

- Återupprepande eller påträngande symtom
- Undvikanden – att inte vilja veta
- Negativt förändrad sinnesstämning
- Förhöjd vaksamhet och spänningsnivå
- Dissociation

FORSBERG
FAGER

**Hur kan våld i nära relation påverka
ett barns anknytning?**

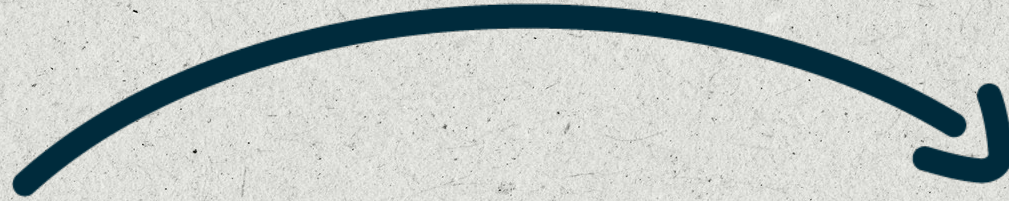
Anknytning handlar om **ÖVERLEVNAD**

Anknytning är ett känslomässigt band till en specifik person (eller 1-5 personer i en hierarki) som man vill söka närhet och skydd hos.



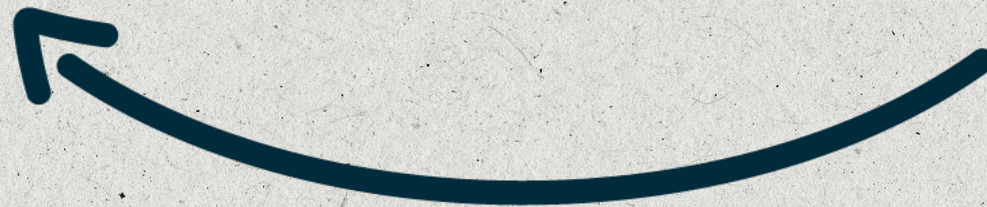


SJÄLVSTÄNDIGHET



TRYGG BAS

SÄKER HAMN



SAMHÖRIGHET

Anknytning

- är en grundläggande biologisk instinkt
- aktiveras vid känslomässig stress
- ett omvårdnadssystem hos förälder ska möta upp
- en plattform för att utveckla livsviktiga förmågor
- tidiga anknytningserfarenheter påverkar under hela livet
- är ett beteendesystem som påverkar alla andra beteendesystem

Tryggt anknytningsmönster



Barnet har haft en omsorgsgivare som...

- inte varit skrämmande, kunnat skydda
- varit lyhörd och förutsägbar
- haft tillräckligt god mentaliseringsförmåga

Tryggt anknytningsmönster



Barnet ...

- vänder sig till någon när det behöver skydd/tröst/hjälp
- räknar med att få stöd när det behöver det
- kan för det mesta hantera sina känslor

Att få vara obekymrad
över om man
har tillgång till
sin anknytningsperson...

Otryggt anknytningsmönster

- Ett tillstånd av att vara osäker och bekymrad över om man har tillgång till sin anknytningsperson
- Tid och energi läggs ner på att få rimlig tillgång till närhet och tröst
- Minimerande eller maximerande strategier



Desorganiserat

anknytningsmönster



Barnet har haft en omsorgsgivare som...

- **varit skrämmande eller skrämnd**

Desorganiserat anknytningsmönster



Barnet ...

- har upplevt ”fear without solution”
- är vaksamt utåt men har slutat lyssna inåt
- har mycket svårt att reglera sina känslor
- förstår inte att andra kan bidra med tröst och skydd

Desorganiserat

anknytningsmönster



I förskoleålder kan barnet ha utvecklat ett kontrollerande sätt för att hålla reda på viktiga vuxna och försöka överleva i en skrämmande värld.

- En vänlig kontroll innebär ett ångestdrivet omhändertagande och stor anpassningsförmåga
- En fientlig kontroll innebär försök att styra, bestämma eller skrämmas

Desorganiserat

anknytningsmönster



SAMMANFATTNING

- stark riskfaktor för psykisk ohälsa
- ”fear without solution”
- plötslig aktivering av desorganiserad anknytning
- en överlevnadsstrategi blir kontroll över viktiga människor
- en ond cirkel där vaksamhet, låg förmåga till egen känsloreglering samt låg tillit till andra förstärks sinsemellan

FORSBERG
FAGER

Vad kan vi göra?



SKYDD

- Att inte fortsatt utsättas för skrämmande situationer
- Att bli bekräftad i att det som hänt har varit svårt
- Att få höra att vuxna ska göra sitt bästa för att det inte ska hända igen

TRAUMABEARBETNING

- Att mötas av traumamedvetna omsorgsgivare
- Att få tillgång till terapeutisk insats

INRE STRUKTUR

- Att få stöd att utveckla tryggare anknytningsmönster
- Att få stöd att utveckla egen förmåga till känsloreglering

YTTRE STRUKTUR

- Att få sin upplevelse av trygghet fördjupad och befast
- Att få svar på frågor som *Vem ska ta hand om mig?*
Hur blir det med min skola? Hur går ev umgänge till?

TRAUMABEARBETNING

- Att mötas av traumamedvetna omsorgsgivare
- Att få tillgång till terapeutisk insats

INRE STRUKTUR

- Att få stöd att utveckla tryggare anknytningsmönster
- Att få stöd att utveckla egen förmåga till känsloreglering

YTTRE STRUKTUR

- Att få sin upplevelse av trygghet fördjupad och befast
- Att få svar på frågor som *Vem ska ta hand om mig?*
Hur blir det med min skola? Hur går ev umgänge till?

A historical map of Europe, likely from the 17th or 18th century, showing various regions and cities. The map is rendered in a monochromatic blue-green color scheme. A white rectangular text box is centered over the map, containing the title and a quote. The map features numerous labels for cities and regions, such as 'Lond. en', 'Prussia', 'Polon.', 'Sardinia', and 'Sicilia'.

EN MENTAL KARTA

”Så här måste just jag göra
för att få det jag behöver”

Vilka förväntningar finns på dig hos barnet när kartan gäller?

Vilka ”spöken” måste du slåss mot?



SJÄLVSTÄNDIGHET

TRYGG BAS

SÄKER HAMN



SAMHÖRIGHET

DU VISAR PÅ EN TRYGG BAS NÄR DU....

visar intresse, att du finns kvar, att man inte måste fixa allt själv,
erbjuder att samgå ut på självständighetsbågen

DU VISAR PÅ EN SÄKER HAMN NÄR DU...

”knackar på!”

normaliserar känslor och behov av tröst
erbjuder stöd att sortera i känslor, sätter ord på dessa

TRAUMABEARBETNING

- Att mötas av traumamedvetna omsorgsgivare
- Att få tillgång till terapeutisk insats

INRE STRUKTUR

- Att få stöd att utveckla tryggare anknytningsmönster
- Att få stöd att utveckla egen förmåga till känsloreglering

YTTRE STRUKTUR

- Att få sin upplevelse av trygghet fördjupad och befast
- Att få svar på frågor som *Vem ska ta hand om mig?*
Hur blir det med min skola? Hur går ev umgänge till?

FORSBERG
FAGER

TRAUMA PÅVERKAR KÄNSLOREGLERING

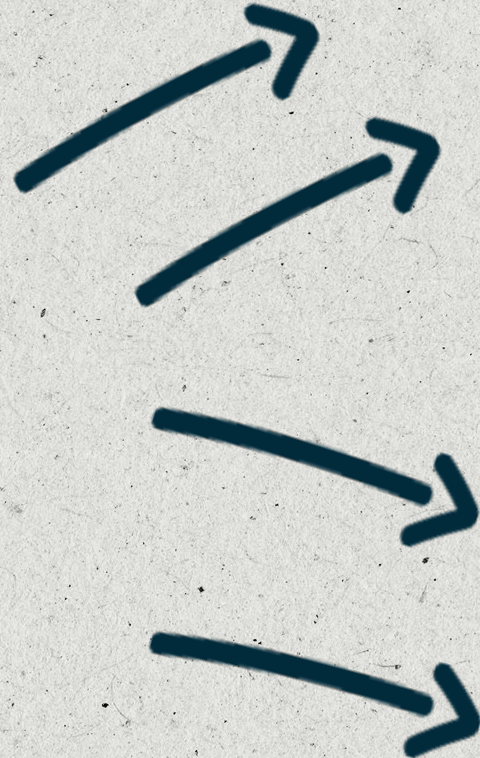
Panikreaktioner

Att slåss

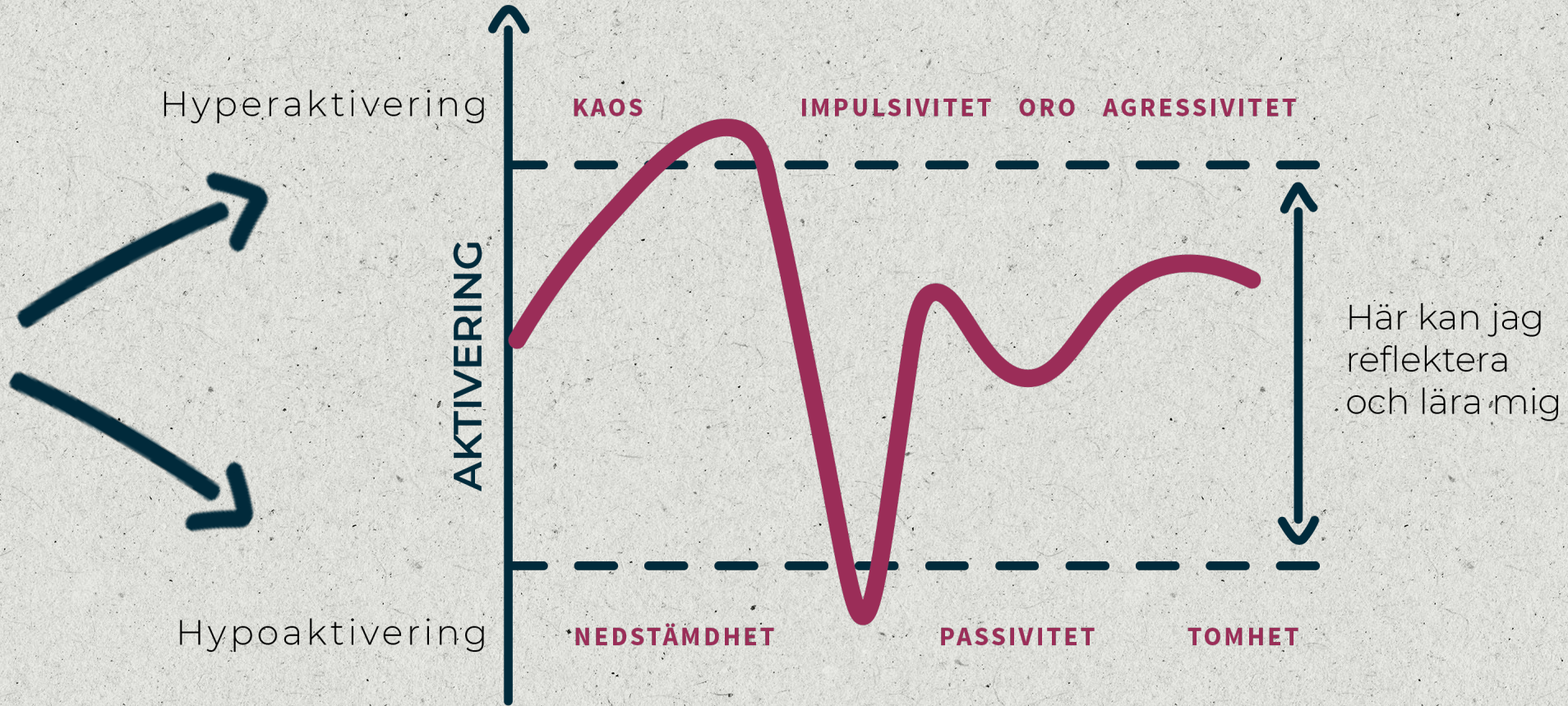
Att springa

Att stelna

Att spela död

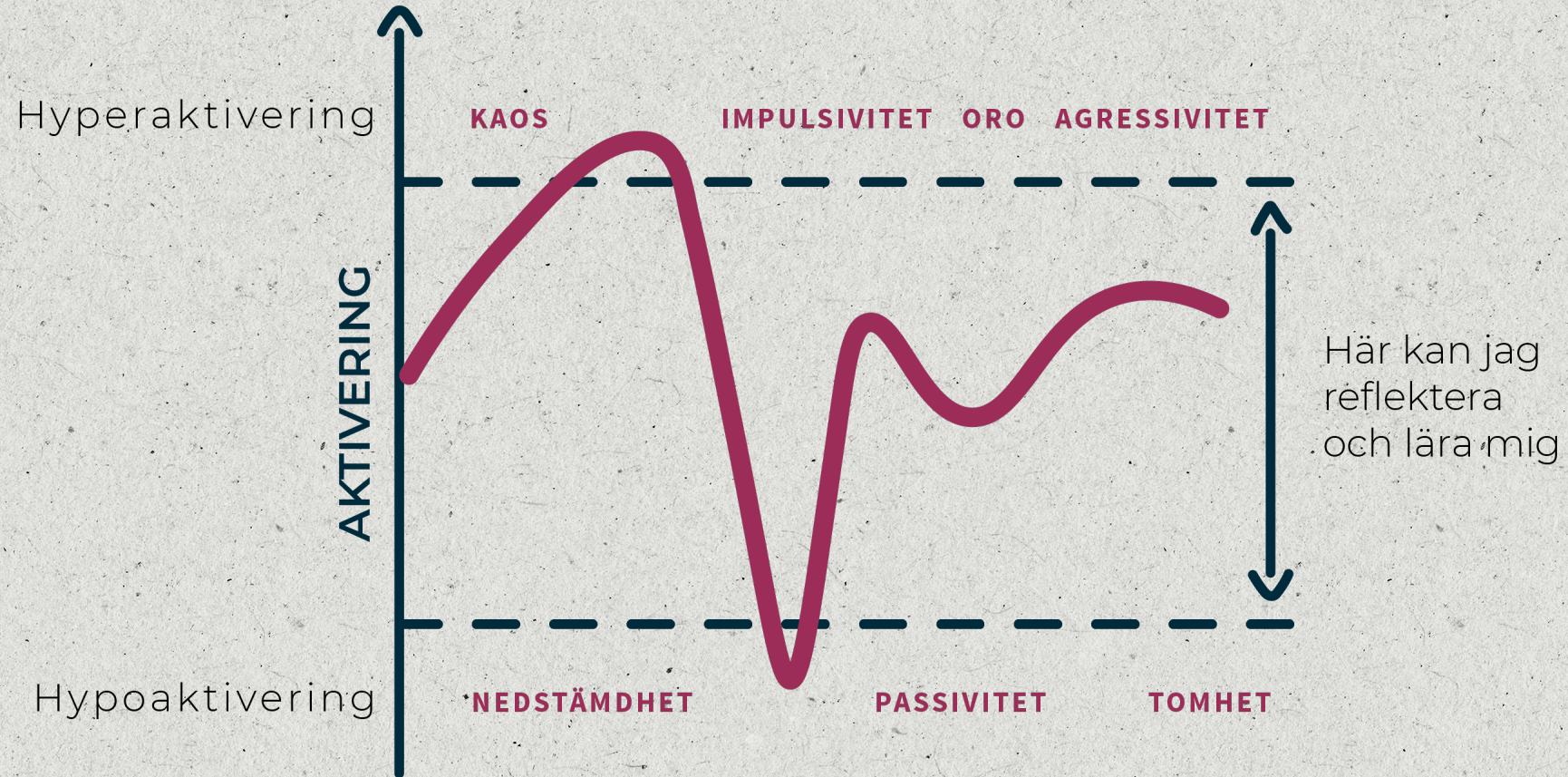


TOLERANSFÖNSTRET

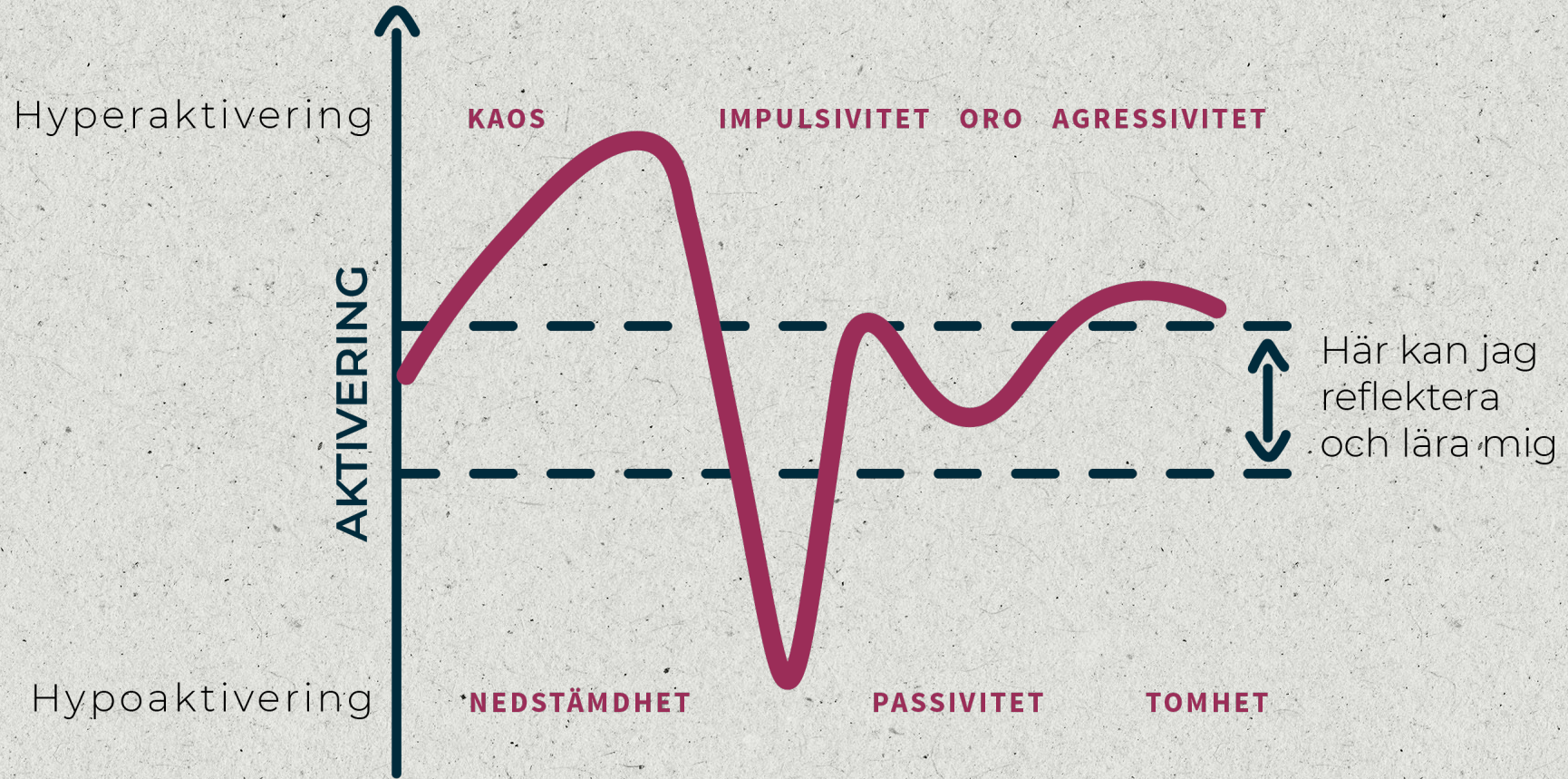




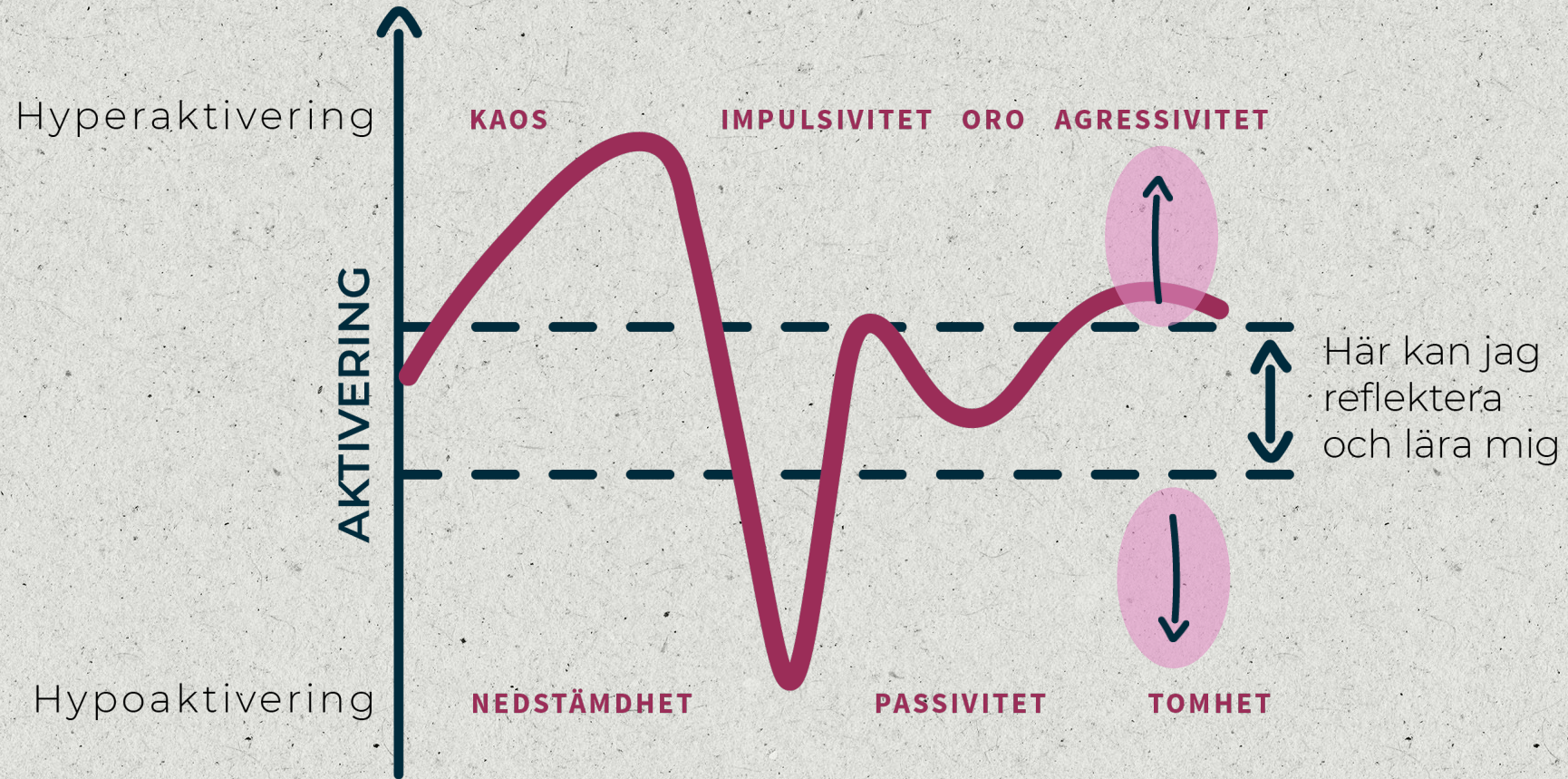
TOLERANSFÖNSTRET



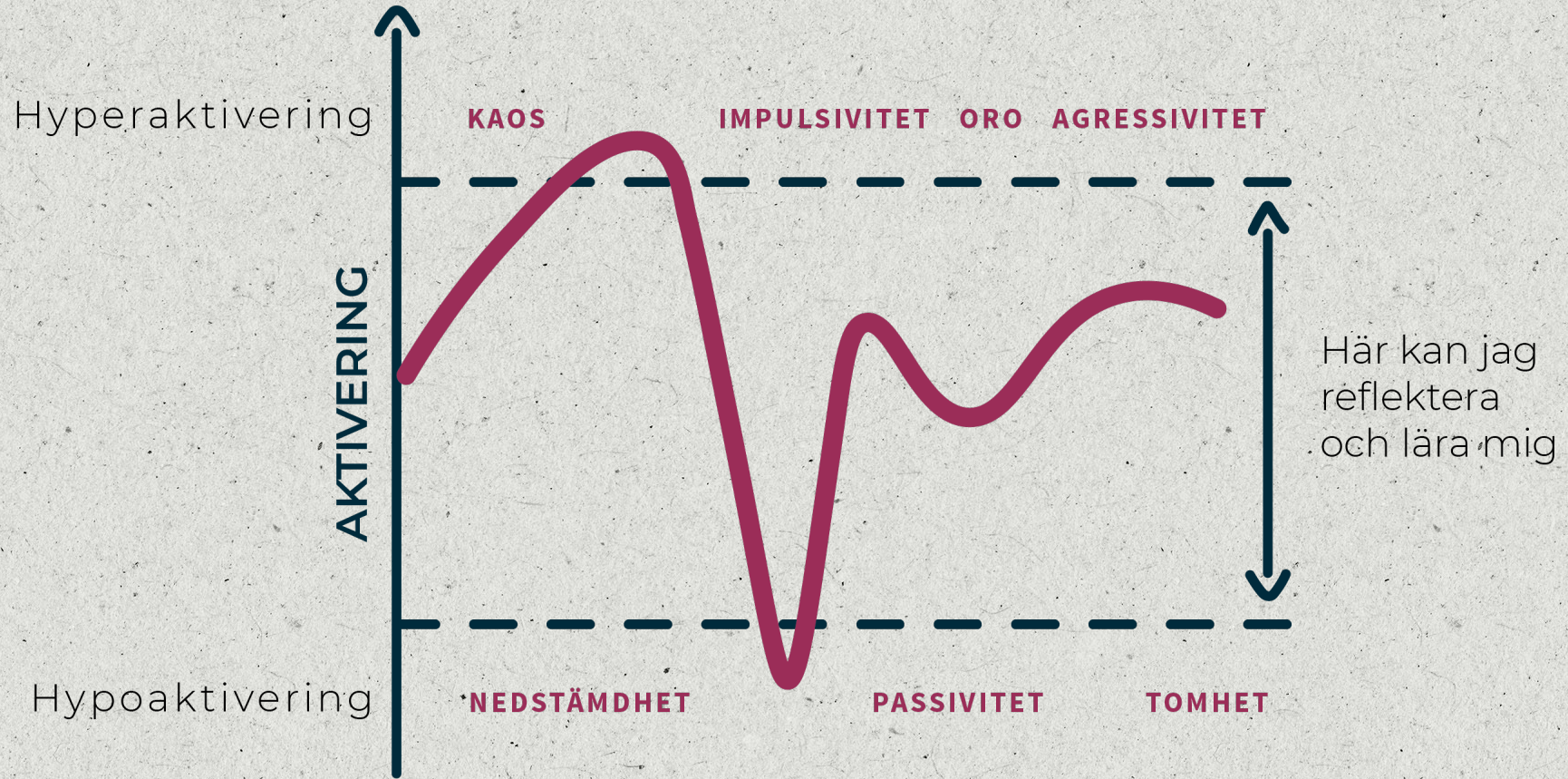
TOLERANSFÖNSTRET



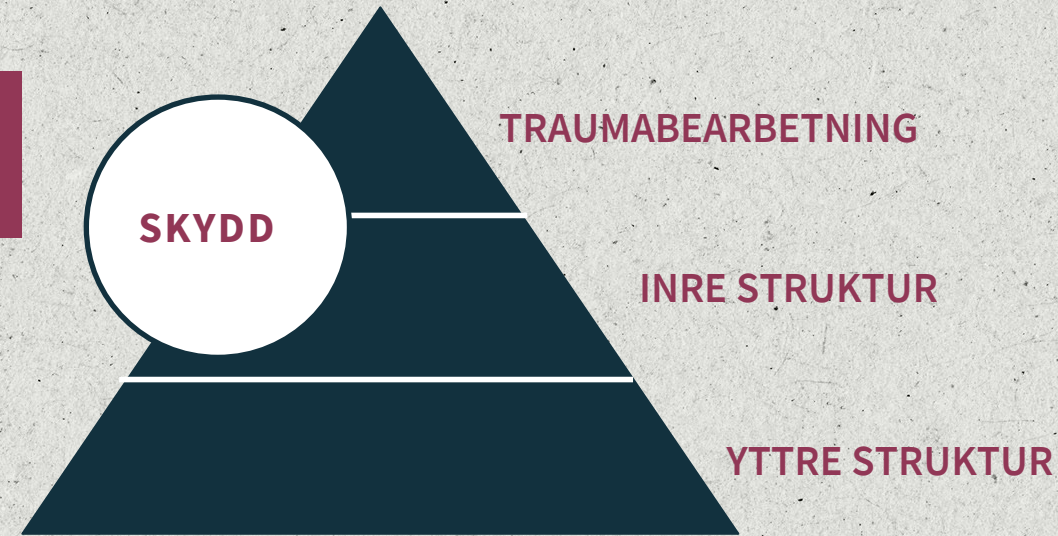
TOLERANSFÖNSTRET



TOLERANSFÖNSTRET



Traumapyramiden



SAMMANFATTNING

- Att erbjuda skydd, yttre struktur, inre struktur, behandling
- En modell för att ringa in barns och tonåringars behov
- Ett sätt att se hur viktiga vuxna kan bidra till läkning

Referenslista

Almqvist, K., Norlén, A. & Tingberg, B. (2019). *Barn, unga och trauma*. Natur & Kultur.

Bidö, S., Mannheimer, M. & Samuelberg, P. (2018). *Traumatisering hos barn*. Natur & Kultur.

Wallroth, P. (2011). *Mentaliseringsboken*. Karneval.

<https://www.youtube.com/watch?v=DcAPbDpgoso>

