

# **Små barn och trauma**

## **- konsekvenser, stöd och behandling**

Anna Norlén

Verksamhetschef, Rektor, Doktorand KaU

Leg Psykolog, Leg Psykoterapeut

ERICASTIFTELSEN



# ERICASTIFTELSEN



- **Högskoleutbildning**  
Psykoteraeutprogram (3 år), div kurser och uppdragsutbildningar
- **Psykoterapi** 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](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

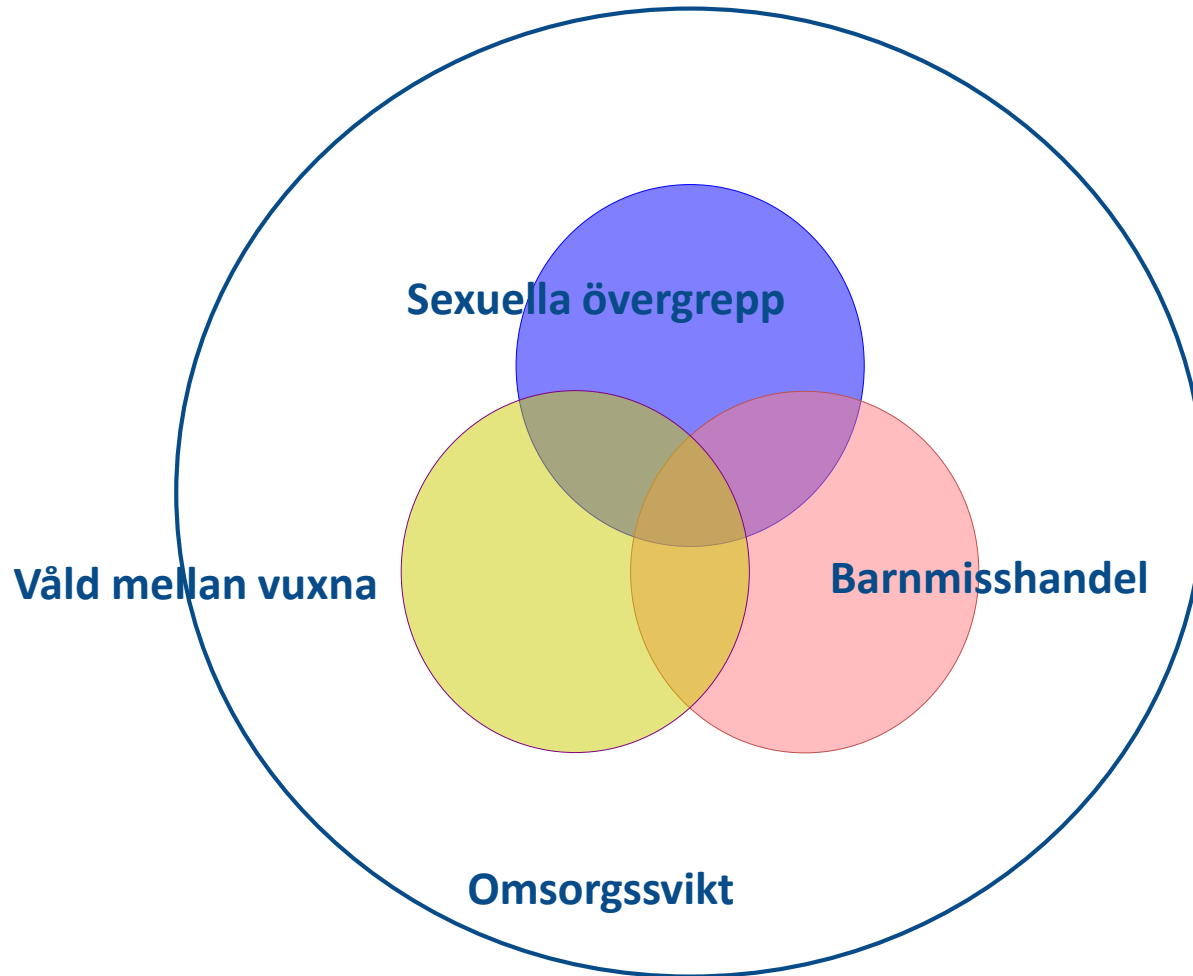
Medical  
interventions

Witnessing acts  
of violence

Cultural,  
intergenerational and  
historical trauma

TRAUMA

# Våld mot barn - förekomst





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



- 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



# Reglering – ett nyckelbegrepp



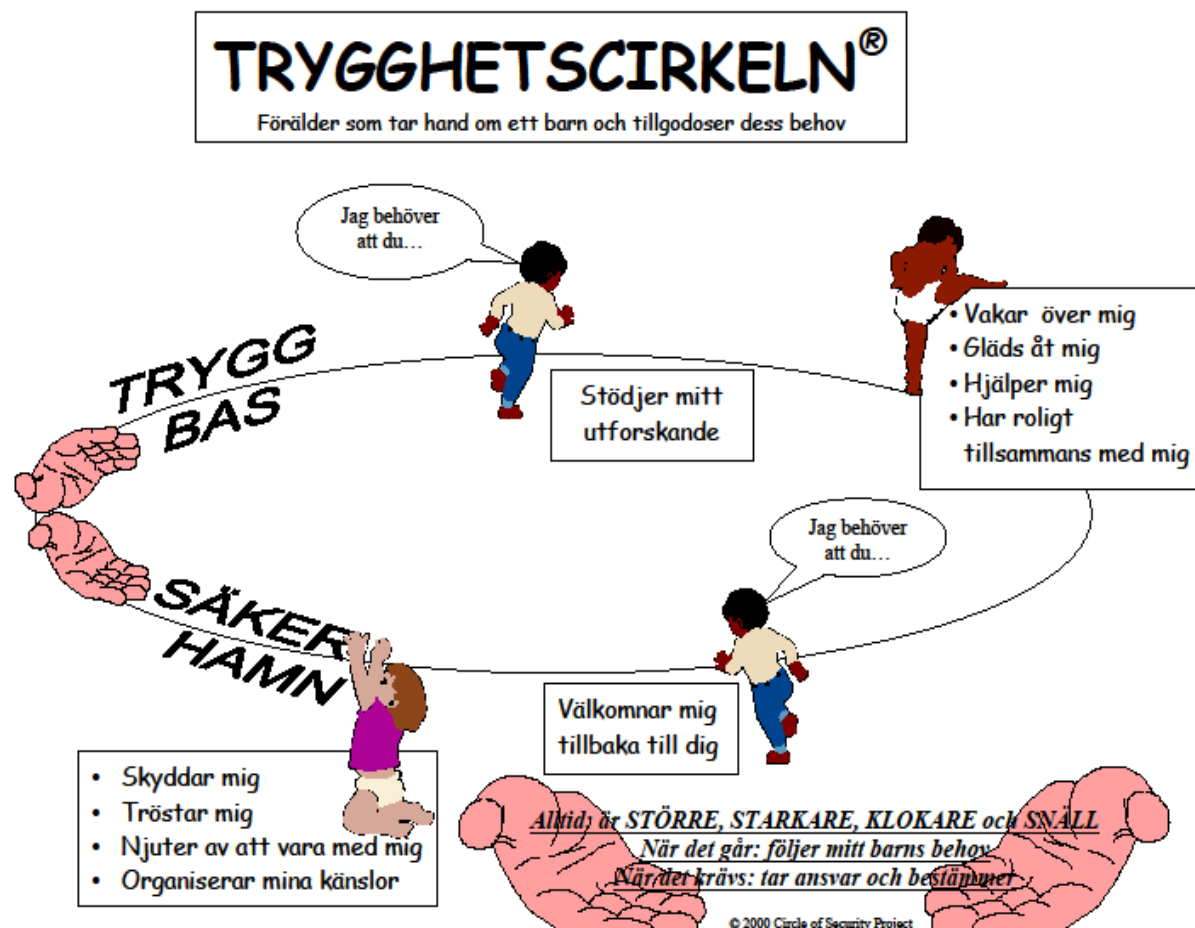
- Små barn blir lätt **dysreglerade**
- Behöver hjälp att stå ut med och ta hand om sina reaktioner: **regleringsstöd**
- Goda erfarenheter av regleringsstöd - grund för **självreglering**  
*och* bygger positiv förväntan, tillit  
(inre arbetsmodeller)

# Reglering - utforskande

- Trygghet = grund för utforskande och nyfikenhet
- Dynamik mellan närhet och avstånd - utvecklingsgenererande



# Trygghet – Utforskande



## **Vuxnas aggressivitet**

**Otrygghet/hot/fara/rädsla  
hämmar utforskande och utveckling**

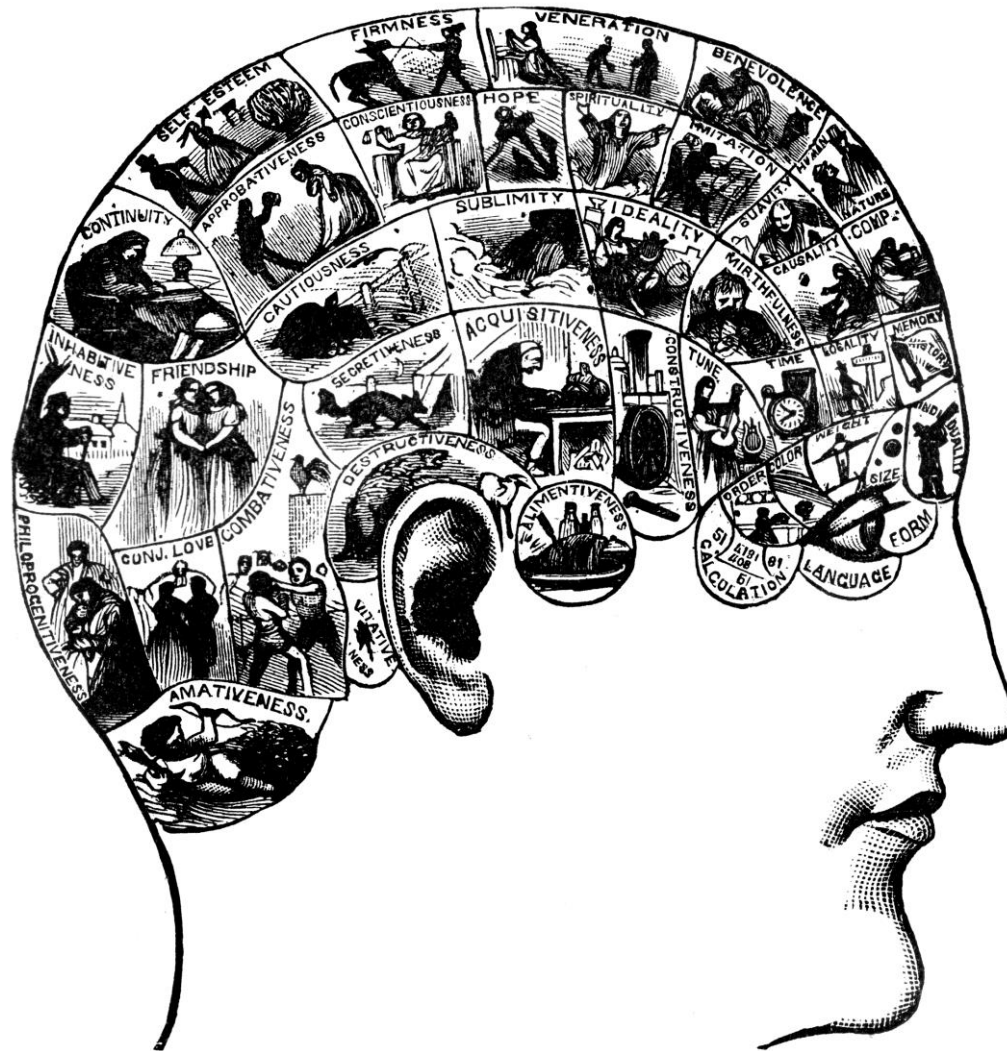
<https://www.youtube.com/watch?v=7FC4qRD1vn8>

Ill Stina Wirsén

# Svåra påfrestningar stör förmåga till inläring

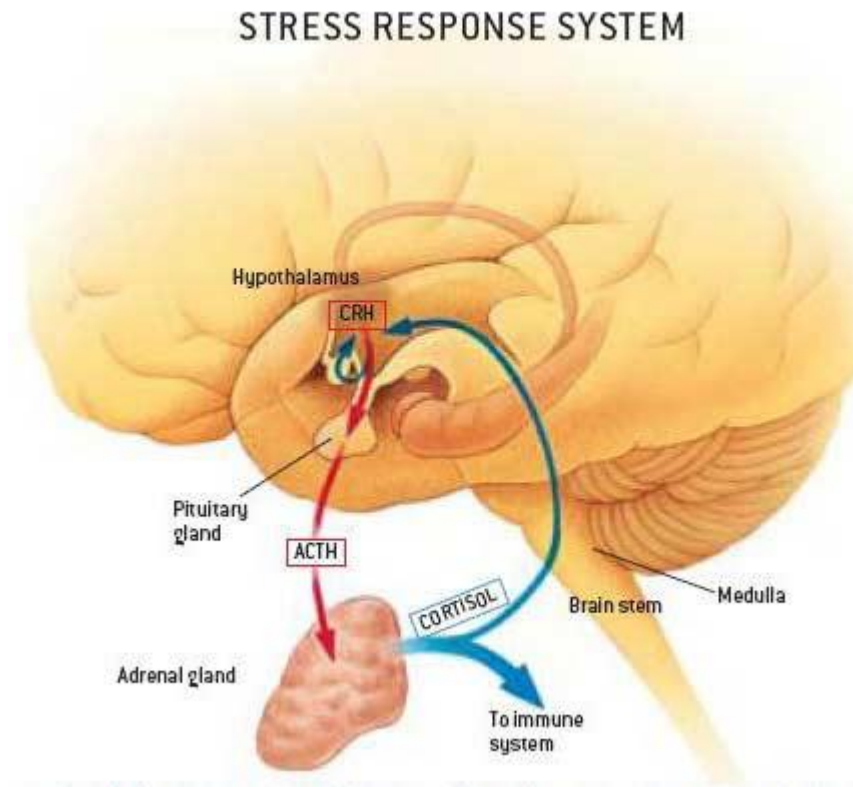
- Otrygghet/ökad klängighet medför minskat utforskande-beteende och hämmad nyfikenhet
- Selektiv uppmärksamhet på hot och fara leder till att annan relevant information missas - hämmad spontan inläring
- Koncentrationsstörningar och svårigheter att fokusera leder till minskad uthållighet, problem inför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

# Fördjupad förståelse av traumatisering



# Neurobiologiskt perspektiv på stress och trauma

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



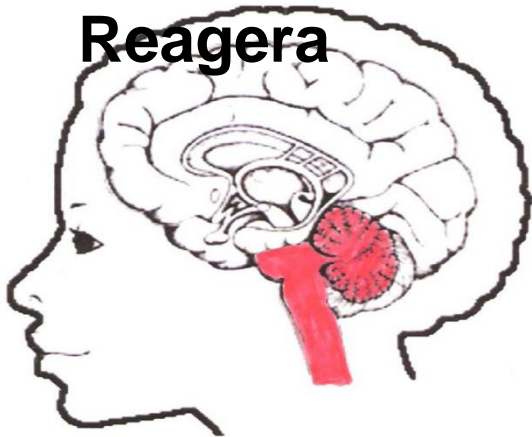
**Tänka**



**Känna**



**Uppfatta  
Reagera**

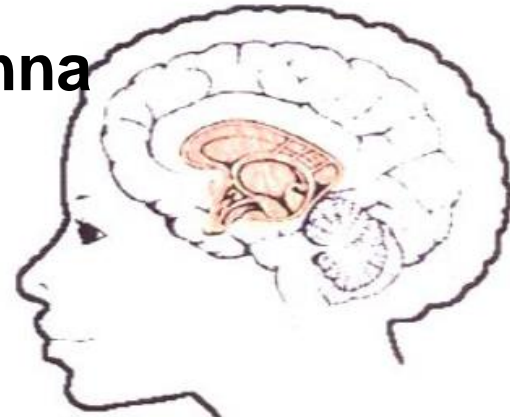




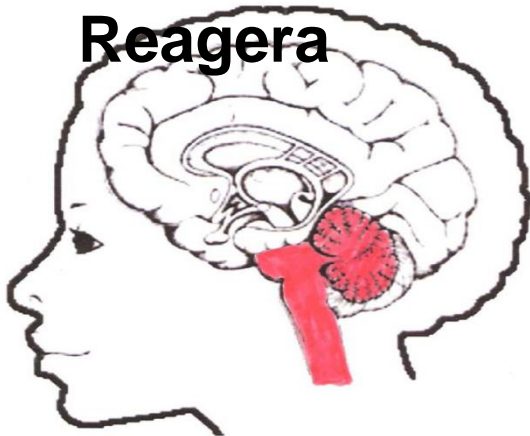
**Tänka**



**Känna**



**Uppfatta  
Reagera**



**Hjärnfunktioner som fokuserar på  
alarm blir mer sensitiva/aktiva än  
de för utforskande och 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
- Klängighet
- Hyperkänslighet
- Mat- och sömnrubbningar
- Beteendeproblem

# 40-60% av barn utsatta för våld utvecklar allvarliga symtom

- Låg självkänsla och depressivitet  
*(Grych, Jouriles m. fl, 2000)*
- Symtom på posttraumatisk stress  
*(Sternberg m. fl., 2006).*
- Aggressivitet, benägenhet att använda våld, irriterabilitet, hyperaktivitet och antisocialt beteende  
*(Howell, 2011).*
- Försämrad förmåga till emotionell reglering  
*(Margolin, 2005).*

# Typiska beteendeförändringar

## Förskolebarn (0 – 6 år)

- Kraftfullt aktiverat anknytningsbeteende, klängighet, separationsångest
- Stört mat- och sovmönster
- Återupprepande lek, återupprepande beteende
- Drar sig undan kamrater, minskad leklyst

# Stöd och behandling (ill S Wirsén)

# Insatstrappa

**Spec behandlingsinsats**

**Fokuserad stödinsats**

**Information**

**& bekräftelse**

**Skydd & Trygghet**

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

- Stärka trygg anknytning och goda relationer
- Utveckla tillgång till reglering av affekter, impulser och kroppsliga reaktioner
- Främja fortsatt typisk utveckling
- Sätta traumat i perspektiv (då – nu)

# Metoder som visat goda effekter

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

Rekommenderas för användning i socialtjänsten:

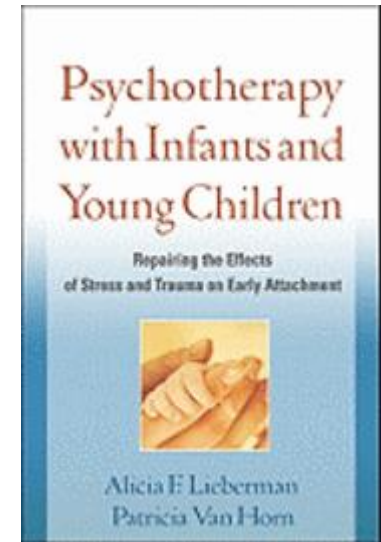
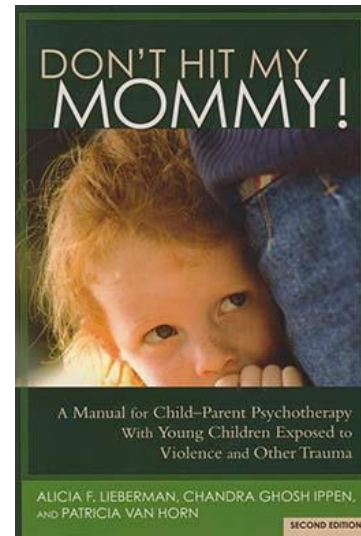
- **Kid's Club** (9- 12 år)  
*(Graham-Bermann m. fl., 2007)*
- **Project Support** (3-12 år)  
*(McDonald, Jouriles & Skopp, 2006)*
- **KIBB** (7 - 17 år)  
*(Runyon, 2009; Kjellgren et al 2015)*

Rekommenderas för användning i BUP:

- **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)*



# CPP - Manualiserad Komponentbaserad Evidensbaserad



**Manual:** *Don't Hit My Mommy! A Manual for Child-Parent Psychotherapy with Young Children Exposed to Violence and Other Trauma* (Lieberman, Ghosh Ippen & Van Horn, 2015)

**Grundbok:** *Psychotherapy with Infants and Young Children. Repairing the Effects of Stress and Trauma on Early Attachment* (Lieberman & Van Horne, 2008)

- **Fem RCT-studier** i USA, behandling av utsatthet för olika typer av våld i nära relation  
(Toth m.fl., 2002; Lieberman m.fl., 2005; 2006; Cichetti m.fl., 2006)
- CPP även utvärderat som insats efter depression hos förälder, traumatisk förlust, anknytningsstörning och allvarliga olyckshändelser  
(Lieberman m.fl., 1991; 2003; Toth m.fl., 2006)

# Utbildning i CPP – 18 mån, översikt

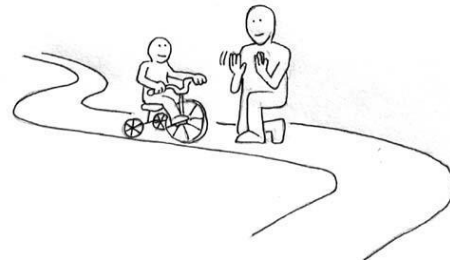
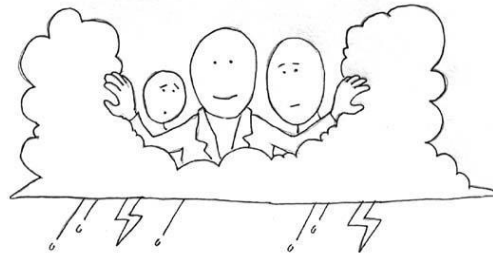
*Ny kursstart vt 2019!*

	Sept 2015				March 2016				Sept 2016			March 2017
CPP Didactic Overview	3 day											
Intensive competency building workshop					2 day							
Intensive Competency Building Workshop									2 day			
CPP Consultation	[Continuous blue bar]											
CPP Supervision	[Continuous orange bar]											

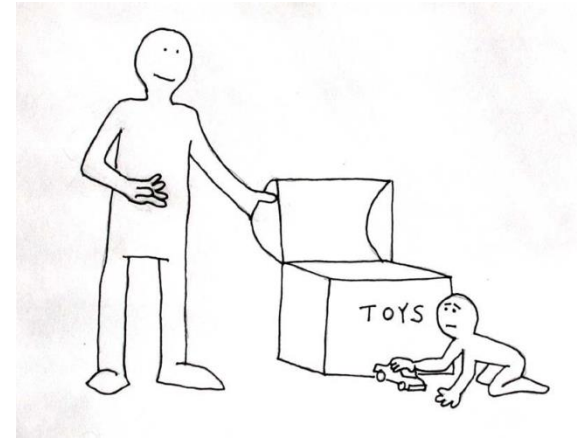
# Målrelaterade komponenter i CPP



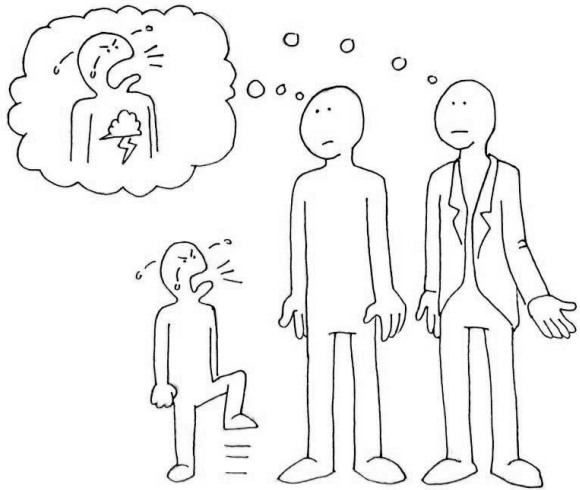
Föräldern som skyddande sköld



Att stödja normalutveckling



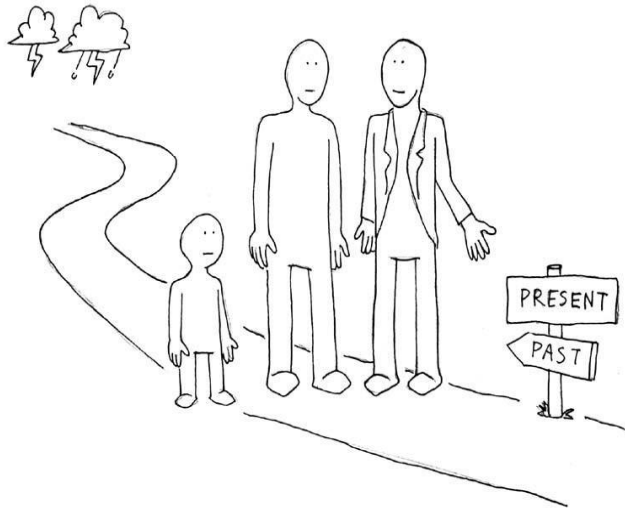
Föräldern som legitim autoritet



Att normalisera reaktioner på trauma



Att förstå betydelsen av beteende  
Att översätta och förmedla



Att skilja på att minnas  
och återuppleva

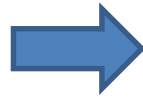


Att konstruera en traumaberättelse - möjlighet att  
gemensamt göra det som hänt begripligt, finna  
mening, få perspektiv, sammanhang



Dyadisk affektreglering

# Före behandling



# Efter behandling



# Lek och lekfullhet – den nya traumaterapin?

Tillstånd av lek och lekfullhet ger förutsättningar för utveckling av (nya):

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

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

# Hur hänger det ihop?

Trygghet - Nyfikenhet -  
Upptäckt - Glädje -

Självmotiverande system  
för utveckling

Repetitiva erfarenheter –  
Förändring

*”If it isn’t fun, it isn’t play”*

(Perry et al, 2000; 2014) ill S Wirsén

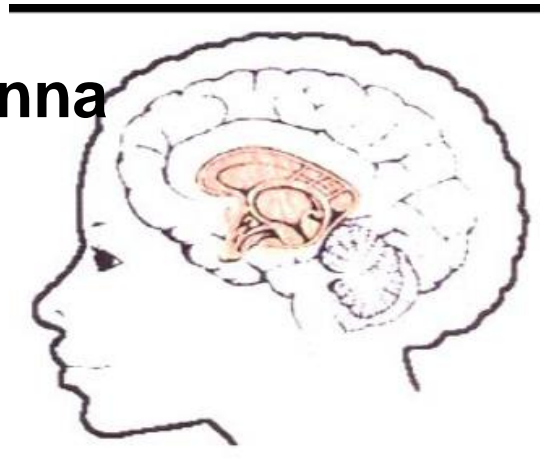


**Hur kan vi göra när det är svårt?**

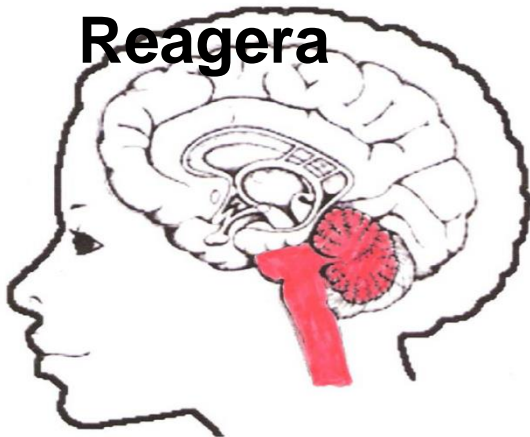
**Tänka**



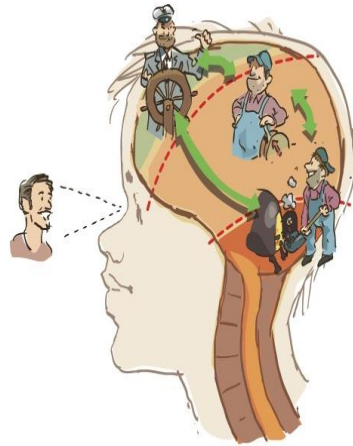
**Känna**



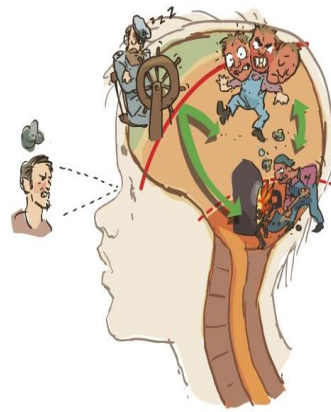
**Uppfatta  
Reagera**



**Den tredelade hjärnan**



Top-down



Bottom-up



# Sensomotorisk stimulans och regleringsstöd

- Beröra, klappa, hålla (i)
- Rytmer – musik, ljud och rörelse
- Rörelse - gärna i samspel
- Andning
- Muskeltonus
- Röst, blick, doft
- Suga, äta, dricka
- Symbolisk gestaltning

# Lek i traumabehandling



# Traumafokuserad lek

# Regleringsstödjande lek





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)

# 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

