

Barnens värld - självbilden

- 75 % av flickorna är missnöjda med sitt utseende.
- 80 % av alla svenska flickor upp till 20 år har bantat aktivt.
- 50 % av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller

326

Ung idag - självmord

- 7-8 % av alla flickor och 2-3 % av alla pojkar 16 år gamla har försökt ta livet av sig.
- 10 % av flickorna på gymnasiets vårdlinje har försökt ta livet av sig.
- Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos pojkar 15-24 år och den näst vanligaste hos flickor 15-24 år.

Ung idag - självdestruktivitet

Flickor skär sig

"Nu har det kommit två nya skitpopulära tjejer till min klass... jag har inte en chans och skolan var det enda som höll mig uppe... mina föräldrar har jag aldrig sett kyssa varann... jag vet inte vem jag är å jag litar inte på nån, jag är så ensam å jag hatar mitt liv."

328

Ung idag - stressen och symtomen

- Kraftig ökning av ångest, depressioner, ätstörningar och psykosomatiska besvär bland barn och tonåringar.
- 25% har stressrelaterade besvär vid skolstarten, mot 10% tidigare.
- 35% av alla barn 10-18 år känner sig ofta eller alltid stressade.
- Halften av alla 15-åriga flickor har problem med sömnen.
- 75% av flickorna är missnöjda med sitt utseende.

329

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.



Från intervju med flicka med ätstörning, SvD sept 2006

330

Svenska barn mår mycket bättre än grönländska barn

Grönländska barn:

- Över hälften av kvinnliga elever över 15 år har allvarliga tankar på självmord, 1/3 har försökt.
- Var femte pojke har självmordstankar, 1/10 har försökt.
- Nästan var tredje flicka och var tionde pojke hade utsatts för sexuella övergrepp före 15 års ålder.

Från en artikel i Läkartidningen för ett antal år sedan

331

"En i varje klass"

- ADHD/DAMP 4-5 %
- Depression 5-15 %
- Stressrelaterade besvär 25-35 %
- Suicidförsök 5 %

Några vanliga psykiska störningar som ofta visar sig redan under uppväxten

- Intellektuell funktionsnedsättning
- Autismspektrum
- ADHD
- Depression och bipolär sjukdom
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Ångeststörning
- Tvångssyndrom
- Traumarelaterade störningar
- Ätstörningar
- Personlighetssyndrom (men diagnos först i vuxen ålder)
- Substansbruksyndrom
- Schizofreni

Några tillstånd med debut under barndom och tonår som kan medföra ilska, utbrott och konflikter

- Mani
- Depression
- Autismspektrumstörning
- ADHD
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Trotssyndrom
- Uppförandestörning/antisocial personlighetsstörning
- Intermittent explosivitet
- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- Missbruk
- Separationsångest
- Borderline och narcissistisk personlighetsstörning

335

Viktiga symtom att lägga märke till hos barn och unga

- Skrikig
- Står still eller går tillbaka i sin psykomotoriska utveckling
- Tystlåten
- Ledsen
- Energilös
- Arg, utagerande
- Spänd i kroppen
- Undviker aktiviteter, skola, vänner, familj
- Undviker sådant som barnet vanligtvis brukar uppskatta
- Orolig
- Har minskad eller ökad aptit
- Svårt att sova
- Ihållande/återkommande ont i magen
- Ihållande/återkommande ont i huvudet
- Inte tycks förstå instruktioner hemma och i skolan
- Inte tycks förstå eller uppskatta socialt samspel

336

Beteendestörning hos yngre ökar

- Skolvägran
- Utagerande
- Asocialitet
- Självdестruktivitet



337

Maskerad depression

- Pseudosomatisk depression
- Pseudoneurotisk depression
- Pseudodemens hos äldre
- Beteendestörning hos yngre

338

Riskfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



340

Vanliga ångestsyndrom hos unga

1. **Generaliserat ångestsyndrom, GAD.** "Oroar du dig ofta över saker? Att något dåligt ska hända dig eller dina föräldrar?"
2. **Separationsångest, SAD.** "Blir du orolig om du måste vara utan dina föräldrar? Är det svårt att sova borta eller i din egen säng?"
3. **Paniksyndrom.** "Händer det att du plötsligt blir väldigt rädd och då får hjärtklappning, svårt att andas eller darrar utan anledning?"
4. **Paniksyndrom med agorafobi.** "Undviker du ställen där du haft panikattacker eller där du är rädd för att få sådana, till exempel biografen, tunnelbanan eller öppna platser?"

341

Separationsångest, SAD

"Blir du orolig om du måste vara utan dina föräldrar? Är det svårt att sova borta eller i din egen säng?"

- Överdriven, icke åldersadekvat rädsla för att vara ifrån sina anknytningspersoner eller hemmet.
- Närhet till katastroftankar.
- Oron kan visa sig före separationstillfället eller när separationen ska äga rum.
- Oroar sig ofta för både sin egen och sina föräldrars säkerhet och hälsa, när de är åtskilda.
- Svårt sova ensam.
- Mardrömmar med separationstema.
- Klagar över kroppsliga besvär.
- Kan vägra gå till skolan eller delta i fritidsaktiviteter.

342

Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora ålskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

343

Självskadebeteende

- Non Suicidal Self Injury (NSSI)
- Skära, bränna, rispa, slå sig på huden.
- Lika vanligt hos båda könen. 36% av 15-16-åringar det senaste året.
- Den drabbade skäms och döljer skadade områden.
- Vanligen ett sätt att hantera ångest och starka känslor, egna eller från någon yttre händelse.
- Kan också vara ett försök att bryta en känsla av överklighet och avstängdhet.
- Ibland ett sätt hantera smärtan vid relationsproblem.
- Självskadehandlingen ger en omedelbar men tillfällig lättnadskänsla.
- Delkriterium vid borderline personlighetsstörning, men de flesta som skadar sig har inte denna störning.
- Kan även vara en del av symtombilden vid annan personlighetsstörning, depression, ångestproblematik, ätstörning, trauma, dissociation, ADHD, autismspektrumstörning, missbruk eller bipolär sjukdom.
- Ofta trauma i bakgrunden.

344

Kommunikationsförsök när ingen hör?

- Pojkar misshandlar andra.
- Flickor skadar sig själva genom att skära sig och på andra vis.
- "Tillitsbrist-sjukdomar"?

"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns som om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

345

Olika typer av självskadande

- "Oberoende" självskadande, främst hos unga som ett sätt att reglera jobbiga känslor och konflikter.
- Impulsivt självskadande (borderline).
- Stereotypt självskadande (utvecklingsstörning, autism).
- Grovt självskadande (psykosor).
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani).

346

Bakgrund till självskadebeteende

- Svårigheter att hantera negativa känslor.
- Tendens att tappa verklighetsuppfattningen vid press (dissociera).
- Svårigheter att sätta ord på och beskriva känslor.
- Negativ självbild.
- Social inlärning.
- Social signalering.
- **Självesträffning.**
- Smärta/smärtlindring.
- Identifikation.

347

Varför skada sig själv?

- Hantera jobbiga känslor, lindra spänning och ångest.
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten.
- Hejda skenande tankar.
- Känna fysisk smärta i st f psykisk.
- Få en känsla av behärskning och kontroll.
- **Bestraffa sig själv**, få utlopp för självhat.
- Rena sig.
- Visa upp sitt lidande.
- Få utlopp för vrede.
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor.
- Känna spänning, få en kick.

348

Risikfaktorer för självskadebeteende

- **Trauma.** Av flickor 14-19 år som självskadar har 24% utsatts för fysisk misshandel, 27% för sexuella övergrepp, 33% för psykisk misshandel och 37% för mobbing.
- Tidig försummelse.
- Låg socioekonomisk status.
- Svåra livshändelser.
- Kroppslig och psykisk sjukdom.

349

Hjälp vid självskadebeteende

- Hög risk för fortsatt självskadebeteende, annan psykisk ohälsa och suicid om personen inte får hjälp.
- Identifiera risk- och skyddsfaktorer.
- Träna på analys och händelsekedja.
- Socialt stöd.
- Möjlighet att ringa behandlingspersonal vid behov.
- **Lära sig att hantera negativa känslor.**
- **Behandla psykiatrisk samsjuklighet.**
- DBT, KBT, MBT mm vid borderlinestörning.

350

Min händelsekedja

Extrajobbiga saker idag: ○

Vad hände nu: ○

Då tänkte jag: ○

Då kände jag: ○

Då gjorde jag: ○

Resultatet just då blev: ○

Efteråt kändes det så här: ○

Så här tror jag att det kändes för..... ○

Om det händer ofta är det risk att: ○

Nästa gång kan jag prova att istället göra så här: ○

351

Händelsekedja Idag **Händelsekedja nästa gång**

Extrajobbiga saker idag: ○

Vad hände nu: ○

Då tänkte jag: ○

Då kände jag: ○

Då gjorde jag: ○

Resultatet just då blev: ○

Efteråt kändes det så här: ○

Så här tror jag att det kändes för kompiserna / fröken /...: ○

Om det händer ofta är det risk att: ○

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här: ○

Nästa gång är det allra viktigaste det här : ○

353

Psykisk ohälsa hos unga har fördubblats eller trefaldigats de senaste 20-30 åren

Två huvudförklaringar:

1. Svårare att komma in på **arbetsmarknaden**.
2. Den ökade **valfriheten** upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön...).

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut



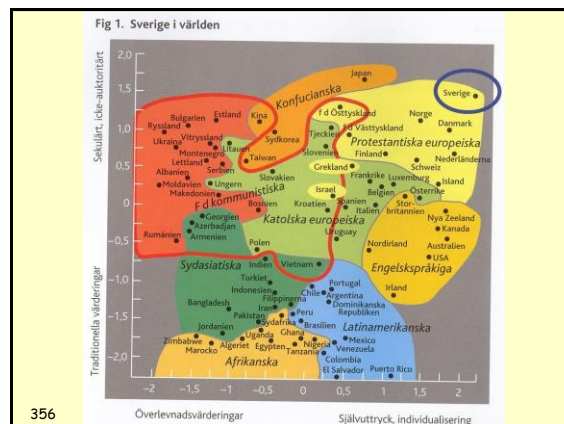
354

Hypoteser om orsakerna

- Västerlandets **infantilisering av ungdomen** - man bor hemma utan ansvar länge, ska sedan plötsligt ta ansvar för sitt liv.
- Ungdomens **förväntningar på livet** har ökat snabbare än de faktiska livsmöjligheterna.
- De satsar på **osäkra karriärer och maximalt självförverkligande** - artist, journalist, världsförbättrare. När de sedan möter verkligheten och ser att möjligheterna faktiskt inte är så öppna som de först trodde blir besvikelsen stor.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

355



Sverige är det land i världen som

- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar, dvs en hög tilltro till den enskildes förmåga att fatta egna rationella beslut.

World Value Survey

Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.

357

Självordsfrekvensen bland unga män i 17 OECD-länder är påtagligt högre i de länder där man lägger stor vikt vid personlig frihet och oberoende.

Många unga känner sig pressade av för mycket ansvar.

Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

358

Varför mår barnen sämre än de har det?

- Fram till slutet av 1980-talet var svenska barn allt friskare och mårde allt bättre.
- Ny studie tolv år senare:
 - Dödlighet och svåra skador har minskat.
 - Objektiv livskvalitet (disponibel inkomst, tid med familjen) har ökat.
 - **Subjektiv livskvalitet minskad** (Sverige, Norge, Finland).
 - Försämring med ökning av psykosomatiska besvär och långtidssjukdomar (allergier, diabetes, övervikt).

Läkartidningen nr 26-27 2007

Nyare förklaringsmodeller

1. **Relativ fattigdom**
 - Fattiga i rika länder lever kortare tid än ännu fattigare i fattigare länder.
 - **Jämförelseångest**, "reference anxiety" i rikare länder - man jämför sig med sina arbetskamrater och grannar.
 - Detta drabbar det sociala kapitalet, samhörigheten.
2. **Socialt kapital**
 - Ökat socialt kapital ger starkt ökat humant kapital.
 - Ökat ekonomiskt kapital ger däremot varken ökat socialt eller humant kapital.
3. **Statussyndromet**
 - "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
 - Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

"Ungdomsvåldet är inte alls obegripligt"

- Barnen visar hur ett samhälle mår.
- Våldet beror inte på brist på poliser, vuxna, belysning, fritidsgårdar, lärare, psykologer och socialtjänst!
- Våldet beror inte heller i grund och botten på alkohol, droger, stress, videovåld och dataspel.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

Så vilka är grundorsakerna?

- Barn som får sina känslomässiga behov tillfredsställda blir känsliga, empatiska och lyhörda.
- 90 % av gymnasieelever tror att ungdomskriminalitet uppstår "när föräldrar har dåliga relationer med sina barn."
- **Brist på tillit föder otrygghet** som föder rädsla. Rädsla uttrycks genom att förtrycka och visa makt. De förtryckta hatar och vill hämnas.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

Vad kan vi göra?

- Absolut viktigast är att ge barn en trygg uppväxt med klara gränser och ta bort behovet av ungas missbruk.
- Föräldrar behöver stöd och hjälp i att vara bra föräldrar och förebilder.
- Barnomsorg och skola måste fånga upp barn i riskzonen.
- Socialtjänsten måste ha ett barnperspektiv och erbjuda skydd och hjälp åt de utsatta.
- Rättsväsendet måste ta sitt ansvar och prioritera brott mot barn.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

- Störd anknytning till vårdnadsgivaren
- ↓
- Stört samspel med vårdnadsgivaren
- ↓
- Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet
- ↓
- Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till andra människor



364

Personligheten - kartorna, förväntningarna, självbilden - utvecklas tidigt i livet, i relaterandet till andra människor

"En undersökning visar att norska fäder i genomsnitt lägger ner mer tid på sin bil än på alla sina barn tillsammans! Det förklarar väl varför **många har bilar som fungerar bättre än deras barn gör...**"

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt. Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981.

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

Anknytning

- Vi behöver någon att gå till när det är svårt.
- Men många har inte lyckats ersätta föräldrarelationen (om den alls funnits).
- Många föräldrar klarar inte att lyssna på sina barn när de har problem. Måste orka lyssna tills barnet pratat färdigt.

Tack till Björn Wrangsjö

Anknytning

- Autonomifanatism i Väst, på bekostnad av förmågan att utveckla djupa relationer. Ett stort träd behöver djupa rötter.
- Föräldrarna har så mycket annat de ska hinna med, därför uppmuntrar de barnens självständighet.
- Barn behöver enskild tid med vardera förälder. **Relationer är alltid en till en** - inte i grupp, ens om det är god stämning i familjen.
- Tonåringar öppnar ibland ett "fönster", och det gäller att vara tillgänglig då.
- Tonåringen behöver få bekräftat att han fortfarande har **möjlighet** att komma till föräldrarna.

Tack till Björn Wrangsjö

Identitetsutveckling

- Barn mår inte bra av att behöva oroa sig för eller ta ansvar för sina föräldrar.
- Narcissister
 - Stora utanpå, små inuti.
 - Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
 - Se deras ensamhet!
 - Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Tack till Björn Wrangsjö

Anknytningsstörningar - det tyngsta bagaget man kan bära på i livet?

- **Många har idag en "inbyggd sårbarhet" med sig från barndomen**, där de viktiga vuxna inte orkat, hunnit eller förmått relatera till dem på det djupa och närande vis som alla barn behöver för att växa på djupet känslomässigt.
- **De tar sedan med sig dessa bilder och förväntningar ut i livet och i relationen till andra.** De har svårt att skapa, men också att uppleva goda relationer. Om mamma inte var pålitlig, varför skulle någon annan vara det?
- **Det goda de faktiskt får ser de inte**, förstår inte, och värjer sig emot eftersom det inte stämmer med de kartor de fått med sig.
- **Kontentan är att om den känslomässiga bindningen till modern (eller fadern) störs så kan det påverka våra relationer till alla andra personer också.** För kanske över ett upplevande av otrygghet, bristande värde, osäkerhet osv i våra senare relationer.

370

Anknytningsstörningar - det tyngsta bagaget man kan ha att bära på i livet?

- **Många har idag en "inbyggd" sårbarhet med sig från barndomen**, där de viktiga vuxna inte orkat, hunnit eller förmått relatera till dem på det djupa och närande vis som alla barn behöver för att växa på djupet känslomässigt.
- Om anknytningen störs så blir det också många följdstörningar.
- Ofta den bakomliggande orsaken till personlighetsproblematik.
- **Många "besvärliga människor" har just detta - dåliga erfarenheter och modeller av nära och goda relationer till andra människor**, eftersom de aldrig fått uppleva hur det kan och ska vara när det är gott.
- **De tar sedan med sig dessa bilder och förväntningar ut i livet och i relationen till andra.** De saknar förmågan att skapa, men också att uppleva goda relationer. Och det goda de faktiskt får ser de inte, förstår inte, och värjer sig emot eftersom det inte stämmer med de kartor de fått med sig.
- **Många av dessa utvecklar därmed någon form av personlighetsproblematik - borderline, narcissism, låg självkänsla osv.**
- **Kontentan är att om den känslomässiga bindningen till modern (eller fadern) störs så kan det påverka vår bindning/våra relationer till alla andra personer också.** För kanske över ett upplevande av otrygghet, bristande värde, osäkerhet osv i våra senare relationer. Om mamma inte var pålitlig, varför skulle någon annan vara det? Naturligtvis omedvetet.

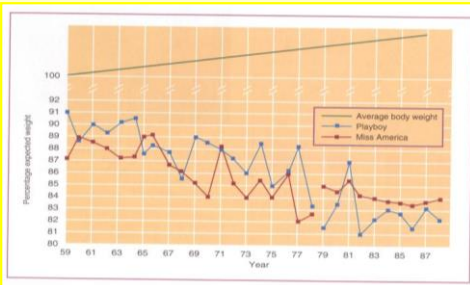
371

Ätstörningar och kulturella faktorer



372

Ätstörningar och kulturella preferenser



373

Trends in Weight from 1959-1987

Vad är det första en sjuåring som just börjat lära sig läsa möter i precis lagom ögonhöjd?



Ska man tro löpsidorna är det som intresserar oss vuxna mest

- Sex, mord, död och våld (Freud hade rätt).
- Mat, vikt och bantning.
- Såpor och förneerings-TV.
- Kändisar och andras liv.

Några slutsatser

- Löpsedlarna är en förolämpning mot varje normalbegåvad sjuåring.
- Innan vi anklagar skolan för våra barns svårigheter bör vi ta en djup titt i spegeln.
- Var och en som köper en dagstidning eller skvallertidning är medansvarig för våra ungas inre tillstånd.



Tes (Carl Hamilton):

De vuxna är inte längre vuxna och sviker barnen på många sätt

- Den kommersiella masskulturen är inriktad på yta, utseende, ytliga framgångar och pengar.
- Barn görs tidigt till konsument.
- Barnen berövas sin barndom, tvingas in i vuxenvärlden alltför tidigt.
- "Supandet, knullandet, pratandet, intrigerandet normaliseras och blir en accepterad del av barnens miljö".

378

Hypotes (Carl Hamilton):

"Det infantila samhället har värderat upp nuet... Grip dagen! Lev nu! Var lycklig! Ett långt äktenskap, nöjda barn om tjugo år, ett väl skött värv är helt enkelt mindre värt för dagens vuxna. Det ligger för långt in i framtiden. Vi har avlärnt en av de instinkter som traditionellt skilde vuxna från barn: För att bli lycklig på lång sikt måste man avstå idag."

379

Förslag (Carl Hamilton):

"Vi måste skapa en lugn och skyddad hamm för barnen om vi vill kunna återupprätta barndomen. Man måste slå en ring runt barnet och skydda det, ge det lugn som krävs för att växa upp till en mogen vuxen. När det gäller sex, alkohol, uteliv och framgångskrav ska man vara särskilt restriktiv..."

380

Förslag (Carl Hamilton):

"Uppgiften för dagens föräldrar är inte i första hand att sätta gränser för sina barn utan att sätta gränser för sig själva. Därefter måste föräldrarna (och först därefter kan föräldrarna) sätta gränser för den kommersiella verklighet som hetsar deras barn att växa upp för fort. Sedan måste de sätta gränser för kompisgången som tagit över uppfostran av deras barn. Därefter kan vi sätta gränser för våra barn och bli trodda."

381

Förslag (Carl Hamilton):

"Det är infantilt att tro att man kan hinna med allt och göra allt och uppleva allt, utan att det går ut över barnen (...)

Livet ser ut på det viset, att först får man under lång tid. Sedan ger man. Den bästa tiden är när man får ge."

En utopi?

Det bästa... är ett samhälle som har femtiotalets struktur och trygghet och nittiotalets tolerans för olikhet och autonomi.

Mary Pipher

383