

## UNG IDAG - INGEN DANS PÅ ROSOR



Michael Rangne  
mrrangne@gmail.com



## En helt vanlig dag på Serafen



- Lisa, 24 år
- Uppväxten "okay"
  - Nedstämd
  - Ångestfylld
  - Livet meningslöst
  - Festar på kvällarna
  - Orkar inte söka arbete
  - "Hatar mig själv"
  - Skär sig ibland för att döva ångesten

3

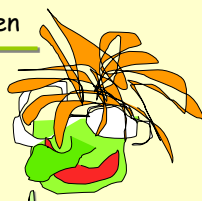
## Kriterier för egentlig depression

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Anhedoni - oförmåga att känna glädje
- Aptitstörning/viktförändring (alternativt utebliven för åldern normal viktuppgång)
- Sömnstörning
- Psykomotorisk störning
- Energilöshet
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Svårighet med koncentration, tänkande, beslut
- Tankar på död, dödsönskan, tankar och planer på självmord

4

## En helt vanlig dag på Serafen

- Lina, 21 år
- Ångest och nedstämdhet
  - Labilt humör
  - Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
  - Svårt klara relationer
  - Skär sig för att lindra ångesten
  - Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
  - "Vet inte vem jag är"
  - Avskyr sig själv



"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 om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

## Borderline personlighetsstörning

### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhets känsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspankytiska episoder



6

## 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."

7

## 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."

8

## En helt vanlig dag på Serafen

Mia, 29 år

- Urusel självkänsla
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Äter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



9

## En helt vanlig dag på Serafen

Karin, 19 år

- 39 kg, 174 cm, oregelbundna menstruationer
- Känner sig tjock
- Äter nästan aldrig riktiga mål
- Hetsäter på kvällen
- Prostituerar sig för att få pengar
- Sporadiskt droger
- Skäms, "värdelös"
- Hatar sig själv och sitt liv
- Fem självmordsförsök



10

## En helt vanlig dag på Serafen

Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig och sitt liv



11

## Man undrar:

- Finns det någon gemensam nämnare?
- Hur vanligt är det? Ökar det?
- Hur kan det bli så här?
- Kan det drabba vem som helst?
- Kan det drabba **mina** barn?
- Skulle de tala om det för oss?
- Kan vi göra något för att minska risken?
- Hur kan vi hjälpa den som har det så här?

### Vanliga gemensamma drag (1)

- Flickor.
- Talar inte om hur de mår utom möjligen för någon förtrogen vän, ofta någon med liknande egen problematik. Föräldrarna vet ofta inte alls hur de har det. Ibland är något syskon invigt i hemligheten.
- Många av dessa ungdomar har sökt hjälp någonstans utanför hemmet. Ofta mått dåligt sedan ca högstadiet. Kanske gick till sin skolsköterska eller kurator, fick ofta höra att det bara var "tonårsbesvär" eller liknande. Fick ingen hjälp, eller trodde att det var "normalt" och resignerade. Tyvärr ingen hejd på hur dåligt man ibland kan få må, bara man är tonåring.
- Brist på självkänsla, vet inte vem hon är.
- Brist på självaktning, tycker inte om sig själv.

### Vanliga gemensamma drag (2)

- Hon känner sig ofta inte heller älskad av andra, inte älskad som människa, och försöker förtjäna sin kärlek genom olika former av prestationer.
- Men andra känner sig faktiskt omtäckta och älskade av sina föräldrar, men tycker då ofta ändå att föräldrarna inte känner dem, inte vet hur de har det.
- Vi vet inte om hon verkligen inte är och har blivit älskad, eller om de som älskar henne inte lyckats förmedla det på ett sätt hon förstår. Man måste misstänka att vi inte alltid vet hur man förmedlar att någon är älskad. Vi lyckas inte omsätta våra vanligtvis kärleksfulla känslor till ett beteende som upplevs kärleksfullt.

Två bilder:

1. Det brinner alltmer. Frågan är varför?
2. Den ohälsa vi ser är omfattande, men ändå bara toppen av isberget. Vi simmar i ett hav av ohälsa.



16

### Hur mår våra barn?

Undersökningar visar att de unga över hela världen har fler känslomässiga problem än tidigare generationer. De är mer:

- Ensamma
- Deprimerade
- Nervösa och ängsliga
- Arga, aggressiva och upproriska
- Impulsiva

*Daniel Goleman, Känslans intelligens 1994*

### "En i varje klass"

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

### Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- Reglera uppmärksamheten
- Koncentration
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- "Gå från A till B" - planera, organisera, genomföra
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Sympati

## 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 gymnasiet 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.

20

## 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

21

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



22

## Psykisk ohälsa hos unga

### Några ohälsosiffror

- Psykisk ohälsa ökar mer hos unga än hos äldre, f f a hos kvinnorna. Fördubbling mellan 1998 och 2002.
- 21-24 år står för den största ökningen.
- Ökningen rapporteras över hela världen (WHO 2001).
- Depressioner hos unga och unga vuxna ökar.
- Ökad konsumtion av psykiatrisk vård och psykofarmaka hos unga.
- Ökad alkoholkonsumtion f f a hos unga.
- Självmord har minskat nästan 40 % sedan början av 1980-talet, men ej hos unga 16-24 år.

23

## Ung idag - stressen och symptomen

- 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.
- Hälften av alla 15-åriga flickor har problem med sömnen.
- 75% av flickorna är missnöjda med sitt utseende.

24

## Men svenska barn mår mycket bättre än japanska

TABELL. Procent Ja-svar på frågor om fysiska symtom, psykiska besvär etc hos japanska och svenska högstadiel elever - ett axplock. Samtliga skillnader var statistiskt signifikanta utom den som gäller huvudvärk.

	Japan	Sverige
Jag mår dåligt på morgonen	24,6	3,7
Jag har magsmärtor	10,5	4,6
Jag har huvudvärk	10,0	10,4
Jag är alltid trött	22,8	13,8
Jag hatar min skollärare	22,3	9,4
Jag upplever stress i skolan	21,1	9,3
Jag har haft problem med klasskamraterna	45,8	12,7
Jag har blivit mobbad	16,5	7,7
Jag har blivit föredrad i skolan	43,0	7,5
Mina föräldrar har skällt ut mig kraftigt	31,8	6,1
Jag känner mig nervös över studier och vänner	23,7	3,7
Mina föräldrar är skilda eller lever åtskilda	7,2	24,0
Jag är glad	45,9	77,7
Min familj lyssnar alltid på mig	46,9	74,5
Jag är tillfreds med mig själv	26,0	55,1

Läkartidningen nr 34/2006

25

## Svenska barn mår också mycket bättre än grönländska barn

### Barn på Grönland:

- 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*

26

## Några källor beträffande ungas psykiska ohälsa

- Folkhälsorapporten (SLL, var fjärde år)
- Undersökningar om levnadsförhållanden, ULF (SCB)
- Östergötlandsstudien
- Studier i årskurs nio
- PART-studien (från 20 år)
- WHO

27

## Ung idag - några bilder

- Mamma "tappar" sin treåriga son i vattnet, från bro 27 meter över vattnet. Frias i tingsrätten, döms i hovrätten.
- Man sparkar ihjäl treårig styvson då denne bajsat på sig. Tre års fängelse.
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer.
- 8-10-åriga flickor klär sig sexuellt utmanande i skolan.
- Utbredd rädsla för pedofiler.

28

## Ung idag - samhällsutvecklingen på 1990-talet

- Ökade skilsmässotal.
- Ökad arbetslöshet hos de vuxna.
- Ökad segregation på många områden.
- 25% fler barn per anställd i barnomsorgen.
- Fördubblad barntäthet på fritidshemmen.
- Lärartätheten reducerad med 20%.

29

## Ung idag - familjen

- Nästan alla mammor yrkesarbetar.
- Nästan alla barn går på dagis.
- En tredjedel av alla barn bor med föräldrar som är skilda.
- 10% skilsmässor på 1960-talet.
- 40-50% skilsmässor på 90-talet.

30

## Ung idag - familjen

- Fri lek minskar, organiserade fritidsaktiviteter ökar, idrottshets.
- Prestationshets både hemma och i skolan.
- En minoritet av familjerna äter numera middag tillsammans.
- "Våra föräldrar fanns alltid där, men lade sig sällan i. Dagens föräldrar finns aldrig där, men lägger sig alltid i".

31

### Ung idag - familjen

- 80% av sjuåringar vill ha mer tid med sina föräldrar.
- Bara drygt hälften av barn 7-15 år blir ofta kramade eller får beröm av sina föräldrar.
- 7% har aldrig fått en kram.
- En tredjedel av alla flickor äter sällan eller aldrig frukost.
- BRIS-rapporterna - inget för den känslige!

32

### Barnens värld - media

- Från en till femtio TV-kanaler.
- 50% av alla barn har egen TV.
- Barn ser på allt i TV (sex, våld, krig) och "vet" allt om vuxenvärlden.
- Massor av barn följer såporna var vecka.
- 60 000 13-14-åringar ser på Big Brother var vecka.
- 50% av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller.

33

### Ung idag - kompisarna

- Barn är konsumenter och vet vad som "gäller" (Canada Goose-jackor).
- Massiv press att vara "rätt" och passa in.
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer.

34

### Ung idag - skolan

- Fler barn per klass i skolan.
- Lärartätheten reducerad med 20%.
- Många lärare tycker att de inte hinner undervisa. All tid och kraft går åt till att försöka upprätthålla elementär ordning.
- Läraren är socialarbetare, kurator, psykolog, nätverksterapeut, förälder...
- Hälften av alla flickor i åk nio hoppar över lunchen var dag.

35

### Ung idag - mobbing och kränkningar

- 7 % av barnen blir misshandlade i hemmet "ibland".
- 10 % av barnen uppger sig bli utsatta för mobbing/kränkningar var vecka.
- 12-13-åriga pojkar "sexmobbar" jämnåriga tjejer.
- 20-30 % av alla flickor uppges utsättas för sexuella övergrepp före sju-tjugo års ålder.

36

### Ung idag - missbruk

- Ökad alkohol- och drogkonsumtion, i tidigare åldrar.
- 17% av flickor 13-18 år röker.
- 10% av pojkarna 13-18 år dricker sprit var vecka.

37

## Ung idag - våld

- Gängbildningar och våld.
- Kraftig ökning av brott - även misshandel - bland unga.
- Unga beväpnar sig.
- Debutåldern bland flickor för mordbrand är 12 år, för misshandel 13 år, för narkotikabrott/vapeninnehav/rån/våld mot tjänsteman 14 år.

38



Också med orsak och verkan tycker jag att det är konstigt ställt. Än framgår ur vidunderliga orsaker en fasligt klen och obetydlig verkan, eller ingen alls, än nedkommer en virrig liten orsak med en kolossal verkan.

*Sören Kierkegaard, Diapsalmata*

41

## Om hur vi blir och mår



42

## Att förstå psykisk sjukdom

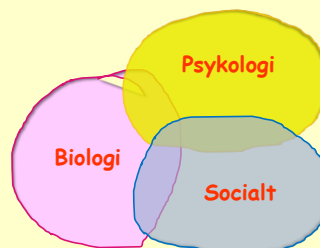
*DSM diagnostisk och statistisk manual*

- Axel I: Kliniska syndrom
- Axel II: Personlighetsstörningar, mental retardation
- Axel III: Kroppslig sjukdom/skada som bidrar till symtombilden
- Axel IV: Psykosociala problem och övriga problem relaterade till livsomständigheter
- Axel V: Global funktionsförmåga (GAF)

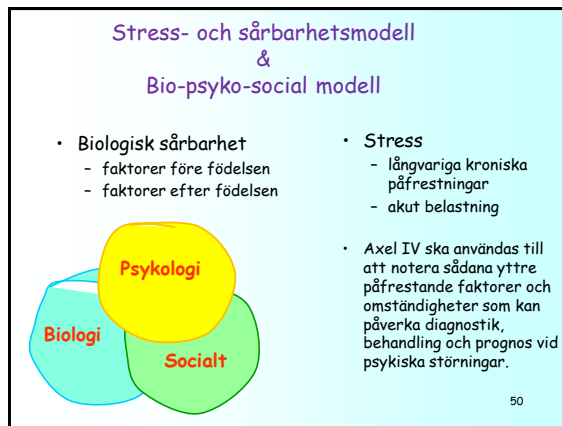
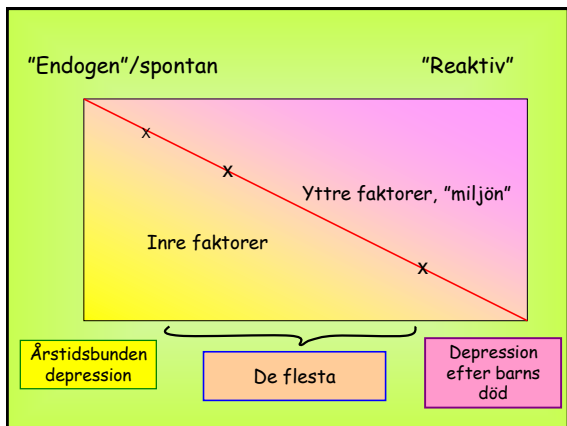
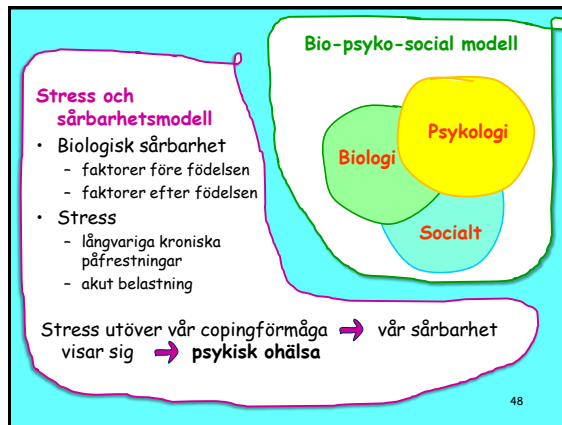
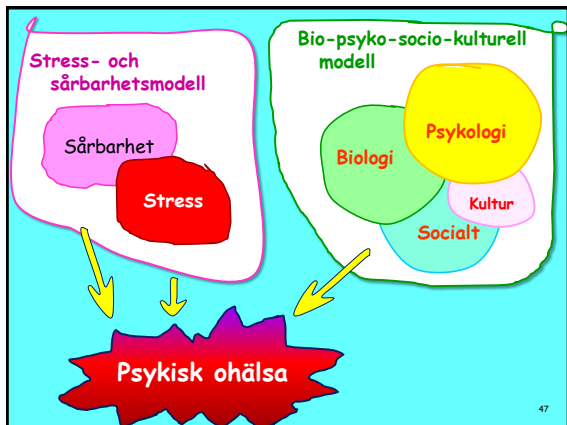
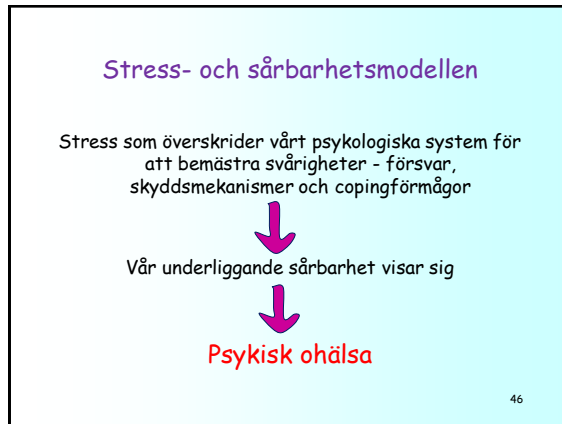
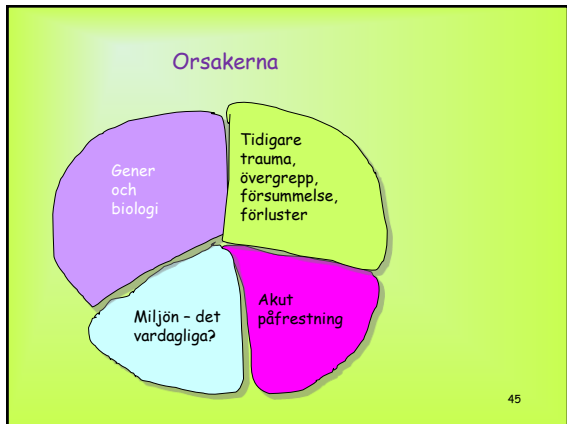
43

Varför blir man sjuk?

Psykiatriens tre dimensioner  
- en biopsykosocial modell



44





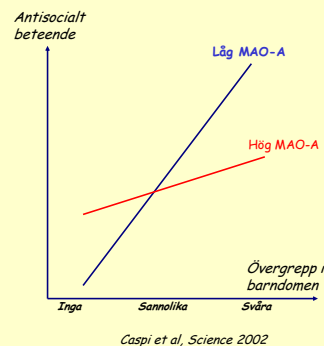
## Bio-psyko-social syn på bakomliggande orsaker

- Dessa och även kulturella faktorer påverkar utvecklingen av personligheten och den adaptiva förmågan.
- Långdragna påfrestningar i kombination med bristande stöd och vägledning kan leda till nödstrategier som permanentas.
- Dessa adaptiva brister kan vara relations- och handlingsbegränsande.
- Erfarenhets- och färdighetsbrister kan bidra till en ökad sårbarhet vid påfrestningar.
- Klinikern behöver därför värdera det relativa inflytandet av biologiskt, psykologiskt, socialt, och kulturellt betingat sårbarhet.

51

## Genetik och psykiatri

- Mentala processer har ett underlag i hjärnan.
- Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion.
- Generna ensamma förklarar ingen psykisk sjukdom.



## Exempel på stressutlöst psykisk ohälsa

Typ av stress	Typ av ohälsa
Akut och livshotande	<b>Akut stressyndrom</b> (duration mindre än en månad) <b>Posttraumatiskt stressyndrom</b> (> än en månad)
Långvarig stress, utan återhämtning	Stressreaktion (lindrig) <b>Maladaptiv stressreaktion</b> (måttlig) <b>Utmattningsyndrom</b> (svår) Somatisk sjukdom, t ex hjärtsjukdom
Långvarig stress, med personlig förlust/kränkning	<b>Utmattningsdepression</b>
Akut personlig förlust/kränkning, utan föregående långvarig överbelastning	<b>Anpassningsstörning</b> <b>Maladaptiv stressreaktion</b> "Reaktiv" depression
Överbelastning inom vårdande yrke, med oförmåga att ge god vård/hjälp	<b>Utbrändhet</b> , "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad självkänsla)

53

## Vad ligger bakom den ökade sjukligheten och försämrade prognosen hos psykiskt sjuka?

- Stress
- Rökning
- Missbruk av alkohol och droger
- Övervikt
- Brist på motion
- Svagt socialt nätverk
- Låg social status
- Odiagnostiserade och obehandlade sjukdomar
- Oregelbundet leverne
- Missköter sömnen
- Dåliga kostvanor
- Tandhälsoproblem

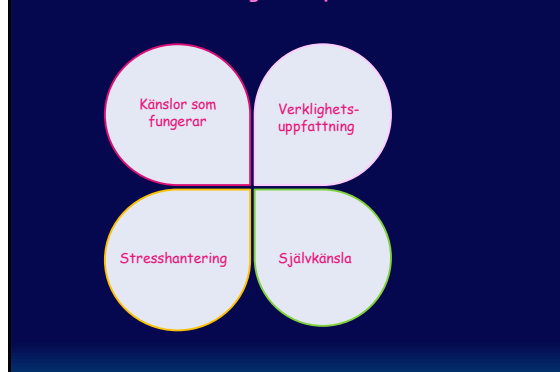
*Folkhälsorapport 2003, Socialstyrelsen*

54

## INRE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ETT GOTT LIV



## Allt hänger ihop!





### Hur formas vår personlighet?

Tabula rasa?

En klump lera?

58

### Vad formar vår personlighet?

**Temperamentet**

- Genetiskt
- Konstitutionellt

**Karaktären**

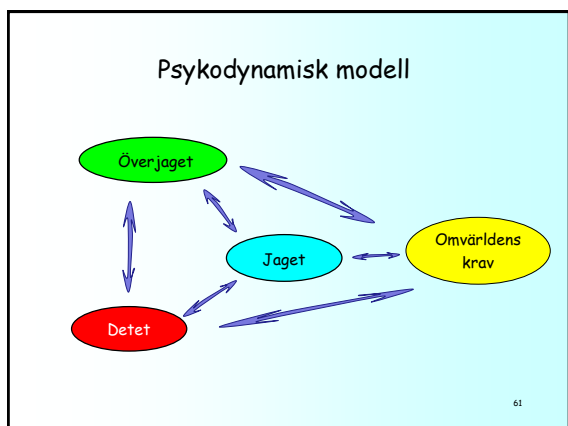
- Uppväxt i familjen
- Tidiga psykologiska traumata

59

### Hur formas personligheten?

- Gener.
- Biologiska faktorer som t ex låg 5-HIAA i likvor.
- Uppväxtmiljön (inte bara föräldrarna!)
- Sociala katastrofer.
- Trauman, särskilt påtagliga sådana som övergrepp, våld, incest och föräldrars missbruk.
- Hjärnskador.
- Eget missbruk.
- Långvarig psykisk sjukdom, t ex depression och ADHD som ju båda påverkar hur man upplever tillvaron.

60



### Kognitiv modell - utgår från Bowlby

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

62

## Varför får man en personlighetsstörning?



## "It takes a village to raise a child"

Okänd



64



## Närgrupp skapar trygghet

- Vi är inte evolutionärt anpassade till våra urbana miljöer och lever där väldigt "obiologiskt".
- Vi har under vår utveckling levt i grupper om ca 20-70 individer, där närgruppen alltid funnits till hands och skapat trygghet. En ensam individ överlevde inte länge.
- Dessa grupper behöver kontakt med andra grupper, bildar med dessa en stam, för att överleva och för att undvika inavelsproblem.
- Under hela vår historia har vi behövt vara misstänksamma och vaksamma mot främmande grupper, och detta sitter säkert i än dag.

Tidningsintervju med Göran Burenhult, författare till "Det ofullkomliga djuret"

## Vad gör oss framgångsrika som gruppvarer?!

- Stor hjärna som väsentligen är ett socialt organ, håller reda på relationer mm.
- Vara en skicklig "social akrobat".
- Empati, inlevelseförmåga, kunna läsa av andra individer.
- Empati inte nödvändigtvis en "vänlig" egenskap - lika värdefullt för att kunna luras, bedra och sol-och-våra.
- Språket har en enorm social betydelse (f f a pratar vi skvaller enligt studier).

Nils Uddenberg, föreläsning vid S1 Göran 23/1 2007

## Två sociala mönster i alla kulturer

1. Släktkärlek/nepotism. Lättförklarligt evolutionsteoretiskt, vi delar ju arvsanlag.
2. Reciprocitet/ömsesidighet. Djur som lever i grupper där man känner igen individerna. Djuret *tjänar på* att gynna kompisar som gynnar tillbaks.

Nils Uddenberg, föreläsning vid S1 Göran 23/1 2007

## "It takes a village to raise a child"

I så fall undrar man hur denna by ser ut idag!

Här följer ett par bilder om den kulturella evolutionen i vår tid.

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.
- Säpor och förnedrings-TV.
- Kändisar och andras liv.

**Några slutsatser**


- Löpsedlarna är en förelämpning mot vilken normalbegåvad sjuåring som helst.
- 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 vuxen världen alltför tidigt.
- Supandet, knullandet, pratandet, intrigerandet normaliseras och blir en accepterad del av barnens miljö.



**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 avlärt en av de instinkter som traditionellt skilde vuxna från barn: För att bli lycklig på lång sikt måste man avstå idag."

**Förslag (Carl Hamilton):**

"Vi måste skapa en lugn och skyddad hamn 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..."

### 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 kompisgängen som tagit över uppfostran av deras barn.

Därefter kan vi sätta gränser för våra barn och bli trodda."

75

### 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 femtioalets struktur och trygghet och nittioalets tolerans för olikhet och autonomi.

Mary Pipher

77

### "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 datorspel.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

### Så vilka är grundorsakerna?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

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.

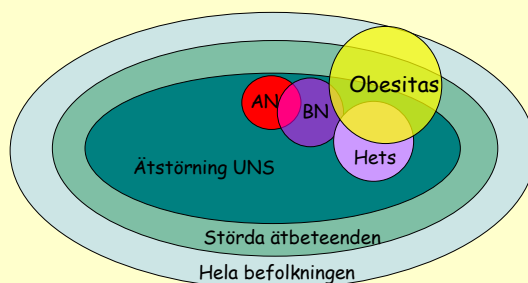
Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

## 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

## Störningar avseende ätande och vikt (ett exempel på orsaker och utveckling av ohälsa)



82

## Eating Disorders

Sociocultural factors - changes in body image over time



83

## Eating Disorders: Sociocultural Factors



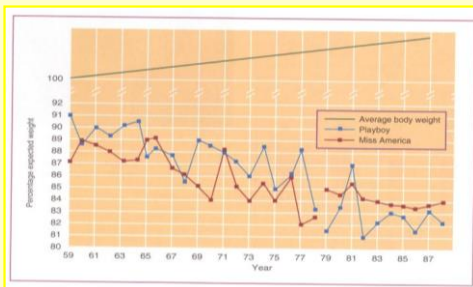
Anne Becker, Harvard researcher, studied the influence of American television on eating patterns in Fiji

- Fiji had traditionally been a nation that has cherished the fuller figure.
- Since the arrival of TV to the island of Fiji in 1995, the percentage of eating disorders among young girls aged 15-19 years increased from 3% to 15%.
- The number of girls dieting (62%) and girls feeling "too big or fat" (74%) has also increased since 1995.
- It is believed that the sudden infusion of Western cultural images and values through TV changed the way Fijian girls view themselves and their bodies.

84

## Eating Disorders

Sociocultural Pressures



Trends in Weight from 1959-1987

85

## Bantning hot mot äktenskapet

Stödd på ett omfattande material förklarar dr Bernadette Massie i New York, att fylliga kvinnor blir de bästa hustrurna, de bästa mödrarna och de bästa bilförarna. De räkar sällan ut för bilolyckor. De har gott humör, sköter sitt arbete bra och kan behålla sina män längre. Det värsta som kan hända en kvinna - och hennes äktenskap - är, att hon jämt går och oroar sig för sin vikt eller börjar hålla rigorös diet. Det är bättre att vara knubbig och lyckligt gift än att vara slank och fränskild, summerar dr Massie.

Ur Veckajournalen 1960, nr 37

86



### Anorexia nervosa: debuten

Låg självkänsla och hårt kulturellt krav på slankhet

↓

Bantning

↓

Känsla av kontroll och ökad självkänsla

*Kostnad: utebliven mognad genom att man inte tar itu med bristen på självkänsla på ett mer konstruktivt sätt.*

88

61 flickor hade allvarliga symtom på anorexi eller bulimi.

Kombination av tre faktorer av etiologisk betydelse

1. Reagerade på motgångar och svårigheter med intensiva negativa känslor som de inte kunde dämpa. Detta ledde i sin tur till relationssvårigheter, "social inkompetens". De kunde således varken lugna sig själva eller återställa harmonin i relationen.
2. Mindre medvetna om vad de egentligen kände.
3. Påtagligt missnöje med den egna kroppen.

Man fann också att många flickor påverkades av samhällets fixering vid naturlig slankhet som ett kvinnligt skönhetsideal.

*Prospektiv studie, Minneapolis, 900 flickor åk 7-10, Leon 1993*

89

- Följande faktorer var utan betydelse
  - Kontrollerande föräldrar
  - Sexuallkräck
  - Tidig pubertät
  - Dålig självkänsla
- Undersökningsledaren drog slutsatsen att en effektiv behandling av dessa flickor måste innefatta någon form av undervisning i de emotionella färdigheter de saknar.

*Prospektiv studie, Minneapolis, 900 flickor åk 7-10, Leon 1993*

90

### Faktorer som påverkar hälsan positivt

1. Ordnad ekonomi.
2. Gott om vänner.
3. Social tillhörighet.
4. Hög KASAM.
5. Religion (ger mening och en tolkningsram).
6. Grundhållningen till livet. Tilliten starkare än misstron. Människor är goda och vill mig väl.

**"The fundamental question: is this universe a friendly place?"**

*Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007*

### Friskfaktorer enligt Aron Antonovsky

1. Social kompetens.
2. God självkänsla.
3. Socialt nätverk.
4. Själständighet.
5. Förmåga att hantera stress.
6. Intelligens.
7. Kreativitet.
8. Aktivitet och energi.
9. Intressen och hobbies.
10. Känsla av att kunna påverka sitt liv.
11. Optimism.
12. Vilja att hjälpa andra.
13. Ha en person att leva med.
14. Nära relationer till andra.
15. Egna gränser.
16. Känna sig delaktig i samhället.
17. Meningsfullt arbete.
18. Ordnad ekonomi.
19. Tillit till livet och andra människor.
20. Ha en livsåskådning/livsfilosofi.

*Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007*

### Riskfaktorer för psykisk ohälsa

- Kön - kvinnor överrepresenterade, undantaget schizofreni och beroendesjukdomar.
- Genetisk sårbarhet - visad vid bl a schizofreni, autism, neuropsykiatriska tillstånd, depression och ångestsjukdomar.
- Hjärnskador före, under och efter förlossningen.
- Kroppslig sjukdom.
- Negativa livshändelser.
- Sociala faktorer - låg inkomst, låg utbildning.
- Uppväxtförhållanden
  - Uppväxt kännetecknad av affektionslös kontroll, kärlekslöshet, otrygghet eller sexuella övergrepp ökar sårbarheten för depression och självmordsbenägenhet senare i livet. 20-30 % av alla flickor utsätts för sexuella övergrepp före sjuutton års ålder
  - Familjens ekonomi
  - Boende: större upplevelse av otrygghet i hyreshusområden
  - Född utomlands
- Bristande etablering i vuxenlivet.
- Bristfälligt socialt stöd - både familj/vänner och vård/skola/omsorg.

93

### Några samhällsförändringar på 1990-talet

- Försämrade samhällsekonomi.
- Ökad arbetslöshet.
- Ökade skilsmässotal.
- Minskade resurser till förskola, skola, fritidsverksamhet.
- Unga har mindre tid med föräldrar och andra viktiga vuxna.
- Unga har svårare att etablera sig vad gäller arbetsliv, bostad och ekonomi.
- Större ökning av socialbidragstagande hos unga vuxna än hos övriga.
- Ungdomstiden förlängs.

94

### Familjens levnadsvillkor under 1990-talet

- Utbildningsnivå och disponibel inkomst har ökat.
- Subjektiva mått på livskvalitet visar minskning i de flesta länder.
- Den ekonomiska stressen bland barnfamiljer är större än bland andra grupper.
- Barnfamiljer är mindre nöjda med sin ekonomi.
- Missnöje med privatekonomin tycks vara närmare knutet till ohälsa än objektivt dåligt med pengar.

### Hälsans bestämningsfaktorer

- Närmiljön, f f a familjen, är den viktigaste grogrunden för människans hälsa och välbefinnande.
  - Hög formell utbildning
  - Solid ekonomi
  - Hög social position
  - Nöjda med sin livssituation
- Men utöver en viss nivå har materiell standard inte längre ett klart samband med hälsa.

### Vad är orsaken till den ökade psykiska ohälsan hos unga?

#### Rapportens förslag

- Attitydförändring?
- "Ändrad struktur på det informella nätverket"?
- Försämrade formellt nätverk?
- Försämrade ekonomi?
- Ökad arbetslöshet?
- Diskrepans mellan våra förväntningar på livet och vad som går att uppnå?

97

### Varför mår barnen sämre än de har det?

- Folkhälsan i den rika delen av världen följer inte längre utvecklingen av BNP.
- Fram till slutet av 1980-talet blev svenska barn allt friskare och mätte allt bättre.
- Ny studie tolv år senare:
  - Försämring med ökning av psykosomatiska besvär och långtidssjukdomar (allergier, diabetes, övervikt).
  - Subjektiv livskvalitet minskad (Sverige, Norge, Finland).
  - Objektiv livskvalitet (disponibel inkomst, tid med familjen) har ökat.
  - Dödlighet och svåra skador har minskat.

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.

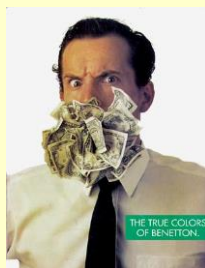
### 3. Statussyndromet

- "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
- Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

Fattigdom fördrages bäst om den delas av många.

Ernst Wigforss

## Livets mål och mening?



101

Jakten på materiell välfärd är en ansträngning som saknar egentlig mening och distraherar oss från aktiviteter och människor som ger varaktigare glädje och tillfredsställelse.

Gordon Livingston

102

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

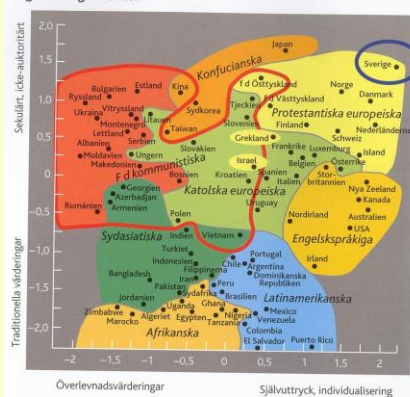
Två huvudförklaringar:

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

*Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut*



Fig 1. Sverige i världen



104

Sverige är det land i världen som

- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar - 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.

105

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*

106

Sverige är det land i världen som enligt World Value Survey:

- 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.

**Sven Bremberg, docent vid Statens folkhälsoinstitut:**

- Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.
- 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.
- Vi kan nog inte gå tillbaka till det som varit, men vi behöver inse att det är stressande med valfriheten och individualismen, och att barn och ungdomar behöver mycket stöd och hjälp för att hantera alla valmöjligheterna utan att fara illa av dem.

107

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*

108

Fattig är icke den som har litet, men den som önskar sig mer.

Seneca den yngre

Problemen med individualiseringen

- Kan bli en mänsklig plikt att alltid vara lycklig.
- Man kan lyckas men också misslyckas, och då är det ens eget "fel".
- Riskerar då bli en ond cirkel. Något är "fel" när jag inte mår bra, man skäms och känner sig misslyckad för det och mår då ännu sämre. Viktigt att förmedla till våra unga att det hör livet till att må dåligt ibland, så att de inte grips av panik. De behöver acceptera sina känslor och att dessa är naturliga och normala.
- Mitt liv och hur jag mår hamnar i centrum. Kan leda till bristande proportioner, självcentrering och mindre intresse för annat och andra.

*Föreläsning med Sven Bremberg, FHI, 9/10 2006*

## Varför mår unga allt sämre?

- Samband mellan förmågan att hantera information och fysisk och psykisk hälsa.
- I ett modernt samhälle krävs förmåga att förstå sig på information, förmåga att hantera problem och känslor, social kompetens mm.
- Ju bättre utvecklade dessa kompetenser är ju mindre ohälsa drabbar barnen. **M a o har förmågan att hantera det moderna komplexa samhället en skyddande effekt.**
- Barnet måste försees med de kompetenser de behöver för att möta dagens liv och samhälle.

Föreläsning med Sven Bremberg, FHI, 9/10 2006

## Mår verkligen unga svenskar allt sämre?

De säger att de gör det, vilket kan ha många förklaringar:

1. Den svenska klagokulturen.
2. Höga förväntningar.
3. Jämlikheten.
4. Öppenheten.
5. Mer (osäker) förälder per barn.
6. Var och en är sitt livs projektledare.
7. Seriella separationer skadar tilliten.

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Den svenska klagokulturen

1. Olika "svarskulturer" på identiska frågor i olika länder. Danmark hamnar ofta i topp när man frågar om lycka. Beror inte nödvändigtvis på att det är så, utan på att man har för vana att svara så. Italianare hamnar lågt; har en tradition att svara klagande och mer lamenterande. Svenskarna mår dåligt "på en mycket hög nivå".

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Höga förväntningar

2. Vi har en föreställning sedan 50-talet om att det ständigt ska gå framåt och uppåt. Om det då inte blir som man har förväntat sig blir man missnöjd. Inte för att det är dåligt utan för att det är sämre än man väntade sig. Förväntningarna stiger snabbare än utvecklingen. Varje gång vi inte fungerar på topp och är friska, glada, potentia och snygga tenderar vi att betrakta oss som sjuka.

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Jämlikheten

3. Vi förväntar oss att vara jämlika med både grannen och med dem som har det mycket bättre än vi. En utbredd medvetenhet hos barn om barns rättigheter. Men fortfarande har ju inte alla det likadant i Sverige, och då upplevs det orättvist.

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Öppenheten

4. Vi kan tala om våra bekymmer - mentala, sexuella, ekonomiska. Inte nödvändigt att hålla en fasad. Vi förlorar inte jobbet. Hade barn mindre ont i magen förr, pratade man mindre om det eller brydde man sig helt enkelt mindre om det?

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Mer (osäker) förälder per barn

5. Äldre föräldrar och färre barn per förälder. Föräldrarna är mer medvetna, bryr sig mer och är mer delaktiga (särskilt papporna). Får barn senare vilket medför att de är mer ansvarskännande. Har dåligt samvete när de är på jobbet eftersom psykologer inbillat dem att det bästa för barnen är att ha föräldrarna i närheten hela tiden. Föräldrarna frågar bekymrat om banaliteter och förmedlar därigenom en inställning till dessa och livet till barnen. Förr söpades även allvarliga saker under mattan, nu är det tvärtom. Föräldrar uppfattar mer än förr att de har barnets framtid i sina händer. Föräldrarna är osäkra idag eftersom de är kunniga och välinformerade och inser att gamla uppfostrings- och samlivsmönster inte gäller längre, "avtraditionisering".

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## Var och en är sitt livs projektledare

6. Vår kultur kräver självscensättande. Hur jag uppträder på livets sociala arenor - med dess krav och förväntningar på hur jag ska vara - är avgörande för hur det går för mig. Risken att kuggas ut ökar, förr blev man inte dumpad lika lätt som idag. Känslan att det hänger på mig själv hur jag lyckas kan bli pressande för de unga, men även för oss äldre. Kravet att ständigt prestera på topp leder till nederlag och ett kroniskt hot om och känsla av misslyckande.

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

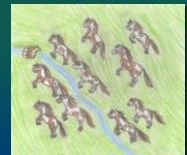
## Seriella separationer skadar tilliten

7. De 10-12 % som upplevt flera separationer och levt i flera familjekonstellationer mår ofta dåligt och en större andel slutar skolan i förtid. Barnets nödvändiga tillit till andra och till samhället skadas, liksom självtilliten - vem är jag om jag inte är värd att hålla ihop om? Det är inte på dagis eller i skolan som barn får sina djupaste sår, det är om man inte har en ordentlig socio-emotionell förankring i familjen.

Intervju med Lars Dencik, professor i socialpsykologi, SvD 26/3 2009

## "Våra krav på lycka är orimliga"

- Att vara frisk är vad de flesta värderar högst i livet.
- **Förr kunde vem som helst dö, när som helst, av vad som helst.** Varje infektion och varje graviditet var livshotande, spädbarn dog som flugor.
- Kirurgin, anestesi, sterilitet, hygien, vaccinationerna har revolutionerat människans livsvillkor.
- Svenskarnas medellivslängd har ökat från 55 till 80 år på ett sekel.



Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

## "Våra krav på lycka är orimliga"

- Hur friska och lyckliga ska vi vara för att tycka att livet är okay?
- Dagens förväntningar är mycket högre än de var för hundra år sedan. Aptiten växer med matsäcken.
- Välbefinnande är en mer realistisk ambition än lycka, inrymmer tillfälliga ögonblick av lycka.
- Kraven på lycka kan leda till förvirring och orimliga förväntningar.
- WHO's världshälsodeklaration - hälsa innebär fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande - kan få oss att tro att vi alltid ska vara lyckliga. Speglar vår längtan efter paradiset.

Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

## "Våra krav på lycka är orimliga"

- WHO: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej endast frånvaron av sjukdom eller skräpighet."
- Men viss ångest är ofrånkomlig! Vi lever ständigt medvetna om att vi ska dö.
- "Vår tids starka kroppsfixering med betoning på ungdom, skönhet och sexuell utstrålning gör inte bara sjukdomar, utan egentligen varje normal åldersförändring till ett existentiellt hot".

Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

## Vad är problemet med trygghetsfundamentalismen?

- Barnen lär sig inte att livet är farligt.
- Vi tror vi har större kontroll än vi har.
- Vi känner oss misslyckade när det inte går oss väl, för ansvaret är ju vårt och bara vårt.
- Det är djupt mänskligt att vilja vara del av något större än en själv, något utanför en själv, men den känslan har vi förlorat.
- Vi blir väldigt upptagna av våra egna liv och vår egen livsstil. Åter jag riktigt, uppfostrar jag mina barn rätt, osv?
- "Identitetshypokondri ... Många går och känner på sin identitet hela tiden. Det är ett överflödsfenomen som visar att man inte har något viktigare för sig. Folk i fattiga länder är ju aldrig upptagna av sin identitet."
- Ängsligheten verkar handlingsförlamande, frihetsbegränsande och vi riskerar att bli utan möjlighet att lära av våra fel.
- Vi riskerar få ointressanta och händelsefattiga liv.

*Intervju med Thomas Hylland Eriksen, SvD 12/2 2009*

## Skolans roll och uppgifter

- Utforma skolan så att risken för utanförskap och skolmisslyckanden minskas.
- Skolan måste utgå från de elever som faktiskt finns där, inte från en idealbild av hur elever borde vara.
- Fokusera mer på elevernas resurser och kompetenser än deras svårigheter och misslyckanden.
- Tidigare och säkrare upptäcka och diagnosticera inläringssvårigheter och missanpassning till följd av depressioner, personlighetsstörningar, neuropsykiatriska funktionshinder och socialt belastande faktorer.
- Se eleverna i stort som medarbetare och inte som presumtiva fiender.

*Lars H Gustavson, skolläkare, Läkartidningen nr 48 2007*