

Trauma

Varför upplever en del barn trauma vid separation och andra barn inte?



.....
Fördjupningsarbete
Socialpedagogutbildningen VT23
Författare: Gentijana Mangjolli & Mrika Ferizi
Handledare: Alexander Platon
.....

Sammanfattning

I detta fördjupningsarbete har vi valt att skriva om varför en del barn upplever trauma efter separation och en del barn inte. Vi har valt att skriva utifrån två perspektiv, det ena är anknytningsteorin och dess påverkan på barnet och det andra är det neurologiska perspektivet. Det är många barn som drabbas av föräldrarnas separationer, en del barn kan påverkas negativt av en separation och det får konsekvenser senare i livet medan andra barn som upplever en separation har en trygg anknytning till sina föräldrar och blir inte påverkade på samma sätt.

Innehållsförteckning

1. Inledning	2
1.1 Bakgrund.....	3
1.2 Syfte	4
1.3 Frågeställning	4
2. Perspektiv I: Anknýtningsteorin	5-6
3. Perspektiv II: Neuropsykologisk perspektiv	7-8
4. Diskussion och slutsats	9-10
5. Källförteckning	11-13
5.1 Tryckta källor	11
5.2 Elektroniska källor	12-13

1. Inledning

Ordet trauma kommer från det grekiska språket och betyder sår/skada (Transkulturellt Centrum 2016). Trauma kan påverka en individs liv både psykiskt och fysiskt. Trauma uppstår ofta under omständigheter som är ovanliga för individen. Exempelvis kan en plötslig händelse i livet inträffa som vi upplever extremt skrämmande, chockerande och oftast livshotande (Psykologguiden 2021).

Föräldraskap är den första relationen ett barn upplever och vid föräldrars separation kan trauma utlösas (Mfof 2023). Separationen kan därmed vara en riskfaktor för barn. Barn som har genomgått föräldrars separation har en ökad risk att utveckla psykiska, fysiska och sociala problem, även i vuxen ålder (Karlsson 2019, 326).

Vid föräldrars separation kan barnet påverkas negativt och riskera att utveckla tillitsproblem. Bristande kommunikationsförmåga och konflikthantering från föräldrarnas sida kan påverka hur barnet beter sig i sina egna relationer senare i livet. Föräldrarnas hantering av separationen utgör därmed en grund för hur barn uppfattar sina relationer i sin omgivning (Anderson 2014).

1.1 Bakgrund

Statistik från SCB visar att år 2020 var det cirka 66 000 barn under 18 år vars föräldrar separerade i Sverige (Statiska centralbyrån 2021).

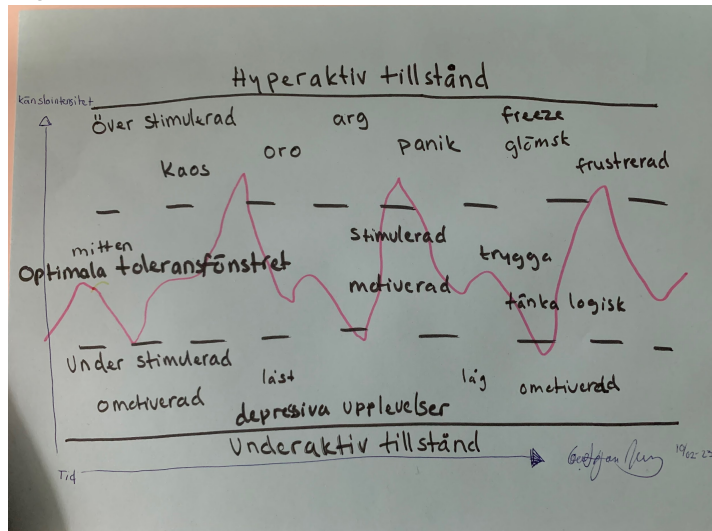
Separationerna kan se olika ut men för de flesta är en separation en känslomässig och svår process för alla involverade, speciellt för barnet. Föräldrar som utnyttjar sitt barn som ett verktyg för att övertala dem att välja "deras sida" kan orsaka mycket stress och förvirring för barnet. När ett barn utsätts för denna typ av manipulation kan det ha negativa effekter på barnets känslomässiga hälsa och utveckling. Barn har ett starkt behov att vara lojal mot båda sina föräldrar för att känna sig älskad (Mfof 2023).

Ett trauma kan upplevas på olika sätt, beroende på situationen man befinner sig i (Arnö 2018, 56-57). Trauma kan uppstå vid en olycka, våld eller hot. Trauma kan påverka oss psykiskt eller fysiskt. För att förstå hur en stressande livshändelse påverkar individen kan ett toleransfönster (se figur 1) användas, som visar personens interna aktivitetsnivå (ibid).

Toleransfönstret beskriver vilken aktivitetsnivå individer klarar av med bibehållen kontroll över sina känslor, beteende och impulser. För att balansera sina känslor bör man inte ligga för högt eller för lågt under en längre period. Du kan nå högre aktivitetsnivåer och vara i det tillståndet en lång period innan kroppen känner obehag (Arnö 2018, 56-57).

Du utmanar dig själv när du når överstimulans eller understimulans genom att lära dig att förstå och behärska de negativa känslor som skapas. Det är här som du som person utvecklas. Toleransfönstret infördes av psykiatern Daniel J Siegel (Arnö 2018, 56-57).

Figur 1. Exempel på toleransfönstret.



Toleransfönstret jämförs med överlevnadsstrategierna "freeze, fight or flight". Den som är traumatiserad har en ökad sensitivitet på toleransfönstret (Arnö 2018, 58).

Alla reagerar individuellt på svåra livshändelser, olika situationer upplevs som mer eller mindre stressande. Trauma kan alltså utvecklas olika hos olika personer. Till exempel tenderar yngre att reagera starkare vid stressande situationer då de inte besitter lika mycket erfarenheter. Man skiljer på traumatiska och potentiellt traumatiska händelser. Det är den personliga erfarenheten, åldern och mognaden som avgör om en händelse är traumatisk. Samma händelse kan upplevas traumatisk av en person och knappt märkas av en annan. En förklaring till detta kan vara att människor har olika förmågor att hantera stress, utmaningar och motgångar. Detta kan vara en social egenskap, hur väl vi kommunicerar och uttrycker oss som påverkar hur vi hanterar trauma (Psykologiguiden 2023).

Det finns olika trauman: potentiellt, psykologiskt och fysiskt trauma.

Ett potentiellt trauma är en dramatisk händelse som man kan bearbeta på egen hand. Har man utvecklat en långvarig problematik efter händelsen blir den traumatisk. Det är cirka 75 procent av befolkningen som råkar ut för potentiellt trauma (Psykologiguiden 2023).

Ett psykologiskt trauma innebär att någon eller något har fått dig att uppleva en smärtsam eller chockerande händelse. Det kan handla om en anhörigs bortgång, självmord, sjukdom, hot, våld, olycka och människor som bevittnar en dramatisk händelse. En traumatisk händelse är individuell, händelsens karaktär avgör hur den påverkar dig (ibid).

Ett fysiskt trauma kan uttryckas i form av fysiska symptom så som exempelvis illamående eller skakningar hos individen (ibid).

Föräldrarnas beslut om separation kan också leda till trauma genom att det är en situation barnet inte kan påverka eller kontrollera men måste förhålla sig till. Alla skilsmässor är olika och det är inte skilsmässan i sig som är en riskfaktor för barnet utan **hur** skilsmässan hanteras av föräldrarna och även det stöd barnet får från omgivningen.

Föräldrakonflikter som hotar eller involverar barn kan starkt påverka deras välbefinnande och utveckling negativt (Bris 2013, 84).

En trygg livsmiljö har en positiv inverkan på hjärnan eftersom de första levnadsåren är viktiga för hjärnans utveckling och känslomässiga behov. Otrygghet kan ha en negativ respons på hjärnans utveckling och ökar risken för överaktivering eller underaktivering. Enligt Söndergaard (2012) är höger temporallob (som ansvarar för flera funktioner såsom hörsel, språk och minne) mer aktiv under traumatiska minnen. Samarbetet mellan hjärnans delar är nedsatt under ett aktivt traumatiskt minne. Det innebär att förmågan att reagera förminskas av prefrontala cortex (kognitiva funktioner som problemlösning, beslutsfattande och reglering av känslor). Dessa nedsatta funktioner och bristande samarbete mellan hjärnans delar kan bidra till utveckling av posttraumatiskt stressyndrom PTSD (Arnö 2018, 59).

1.2 Syfte

Syftet med arbetet är att ta reda på varför vissa barn blir traumatiserade av sina föräldrars beslut om separation och hur det påverkar barnets utveckling. Som socialpedagoger kan vi förvänta oss att möta barn och ungdomar som har påverkats av trauma vid föräldrarnas separation. Det kräver att vi är närvarande och ger dem stöd i deras situation.

I arbetet undersöker vi det neurologiska perspektivet, vad som händer i barnets hjärna vid ett separationstrauma och hur barnet påverkas av föräldrarnas separation enligt anknytningsteorin.

1.3 Frågeställning

Varför upplever en del barn trauma vid separation och andra barn inte?

2. Perspektiv I: Anknytningsteorin

Anknytningsteorin syftar på det livsviktiga känslomässiga bandet mellan föräldrar och barn. Baserat på anknytningsteorin från den brittiske psykologen och psykoanalytikern John Bowlby (1907-1990). John Bowlby genomförde flera studier om barns anknytning och separation från sina föräldrar, för att förstå och förklara barns olika anknytningsmönster och beteende. John Bowlby inspirerades också av olika psykologiska perspektiv när han formulerade sin anknytningsteori (Karlsson 2019, 319-321).

John Bowlbys anknytningsteori utvecklades vidare av hans medarbetare, psykologen Mary Ainsworth. Mary Ainsworth är omtalad för sin forskning om säkert och osäkert anknytning, vilket är en viktig del av anknytningsteorin (Karlsson 2019, 322-323).

Mary Ainsworth studerade ett barns reaktion på separation från sin vårdnadshavare (modern) och om hur deras beteende och utveckling påverkades (ibid). Ainsworth utvecklade en metod som hon kallade för "främmandesituationen" (Karlsson 2019, 322). Syftet med experimentet var att undersöka barnens reaktion på separation och förlust samt för att få en djupare förståelse för barnets upplevelser och behov. Experimentet gick ut på att observera barnets beteende när det separerades från mamman och sedan återförenades i en främmande miljö. Under hela processens gång uppmärksammades barnets reaktion och sedan kategoriserades barnet i en av de två huvudgrupperna, säkert eller osäkert anknytning (Karlsson 2019, 322-323).

Idag förstår vi hur viktigt det är för barn att ha en anknytningsperson under hela uppväxten och att det är avgörande för barnets utveckling och det sociala samspelet. Med anknytning menas ett starkt känslomässigt band mellan vårdgivare och barnet. Relationen kännetecknas av trygghet och tillit mellan barnet och vårdgivaren. Under de första levnadsåren sker anknytningen till föräldrarna (oftast mamman) som förväntas tillgodose och bekräfta barnets behov som att ge trygghet, tröst, stöd, bekräftelse och uppmärksamhet (Karlsson 2019, 319-321).

Ett barns förmåga att skapa relationer med andra människor beror på deras anknytning till sina föräldrar/vårdgivare (ibid).

När anknytningssystemet är aktiverat befinner sig barnet i affekt med blandade känslor och barnet söker skydd och tröst hos den viktiga anknytningspersonen (Psykologguiden 2023).

När ett barn förlorar eller separeras från den viktiga anknytningspersonen blir barnets anknytningssystem hyperaktiverat och barnet känner sig oroligt, argt och uttrycker hopplöshet tills den stänger av anknytningssystemet. Detta är barnets reaktion på förlust och separation (Wennerberg 2012, 46-47).

Det finns fyra anknytningsstilar som beskriver hur ett barns behov har utvecklats från hans relation till sina föräldrar. Det påverkar också hur barn beter sig i relationer som vuxen (Psykologguiden 2023).

1. Trygg anknytning
2. Otrygg- undvikande anknytning
3. Otrygg- ambivalent anknytning
4. Otrygg- desorganiserad anknytning

(ibid).

Föräldrar är viktiga för barns utveckling och välmående. Det är viktigt för barn att ha en *trygg anknytning* till sina föräldrar, särskilt under den första tidsperioden då det utgör en skyddsfaktor. Barnets kommunikationsmetod är genom skrik, vilket kräver att föräldrar uppmärksammar barnets signal. Om man uppfyller barnets behov och uppmärksammar dess signaler ger man barnet en trygg bas präglad av närhet och autonomi (självständighet, självstyre). Barnet vågar utforska nya miljöer och utvecklas (Socialstyrelsen 2014, 43-44). Föräldrar som misslyckas med att möta dessa behov hos sitt barn utvecklar en *undvikande anknytning* vilket gör skada för barnet (Karlsson 2019, 319-324).

I den undvikande anknytningen är det brist på närhet och stöd av föräldrar. Barn är i behov av närhet och stöd och om barnet inte får det av sina föräldrar blir barnet tillbakadraget och kan inte visa känslor lika bra som i en trygg anknytning (ibid).

I den *otrygga-ambivalenta anknytningen* behöver barnet närhet och uppmärksamhet på grund av bristande kommunikation och interaktion med föräldern. Barnet har svårt att avläsa föräldrarnas signaler och beteende i olika situationer (Karlsson 2019, 322-325). Det bidrar till att barnet saknar tillit till sin kapacitet och agerar mer apatisk mot omgivningen. Barnet kan även utveckla separationsångest i relation till sina föräldrar (Psykologguiden 2023).

Ett barns ålder har visat sig påverka vilka symtom ett barn kan uppvisa när deras föräldrar skiljer sig vilket gäller både under separationen men också senare i livet. För barn i förskoleåldern är anknytning till föräldrar särskilt avgörande och därför är det känsligt om föräldrarnas omsorgsförmåga brister. Barnet har svårt att uppfatta tid, orsak och konsekvenser. Barnet kan också ha svårt att förstå konsekvenserna av en separation vilket kan leda till separationsångest där barnet kan bli mer klängigt, lättirriterad, får utbrott, har svårt att sova och bli mer introvert. Barnet hamnar i ett ambivalent tillstånd (Socialstyrelsen 2014, 53-61).

Äldre barn i skolåldern kan känna en stark förlust av den stabilitet och trygghet som tidigare fanns i deras liv innan föräldrarnas separation. En del barn tenderar att känna oro, rädsla, nedstämdhet och otrygghet. De känner inte separationsångest på samma sätt som ett yngre barn utan snarare övergivenhet. Det har även visat att skolprestationen påverkas negativt och att normbrytande beteende kan förekomma (Bergman & Rejmer 2017, 440-441).

Den svåraste och allvarligaste formen av anknytning är den *desorganiserade anknytningen*. Den handlar om att samspelet mellan barnet och anknytningspersonen grundar sig i rädsla som skapats hos barnet på grund av anknytningspersonens bemötande. Barnet blir bortstött utan anledning i perioder av den vuxne och därför upplever barnet förvirring samt oro. Barnet har svårt att stänga av anknytningssystemet vid det känslomässiga tillståndet, därav kan barnet bli introvert eller aggressivt (Socialstyrelsen 2015, 45).

När barnet utsätts för långvarig stress och otillräcklig bekräftelse kan det utveckla psykisk ohälsa och det påverkar hjärnans utveckling negativt (ibid). De olika stressframkallande upplevelserna kan till exempel vara övergrepp, fysisk- eller psykisk misshandel och andra kraftfulla trauman (Karlsson 2019, 324).

3. Perspektiv II: Neuropsykologiskt perspektiv

Varje mental funktion, perception (vareblivning), känsla, tanke, etc., är i stort sett resultatet av funktionen hos ett komplext biologiskt system inom organismen. Det psykologer är intresserade av är komplexa biologiska processer. Ett viktigt biologiskt faktum som mer eller mindre styr människans beteende är gener (Karlsson 2019, 147).

I de genetiska faktorerna är det tre olika system som är viktiga för kopplingen mellan kropp och beteende (Karlsson 2019, 147).

Nervsystemet skickar signaler mellan kroppens olika delar. Således påverkar nervsystemet våra tankar, känslor och handlingar (ibid).

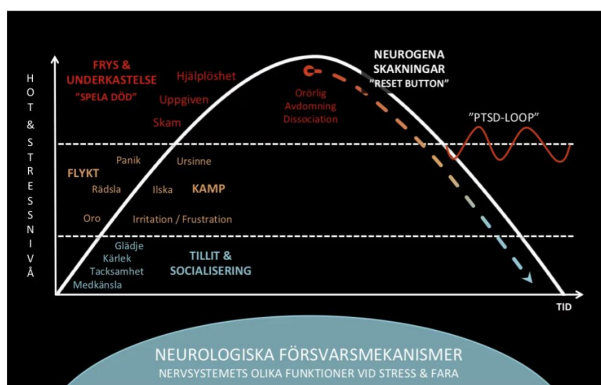
Det *endokrina systemet* är ett kroppssystem som består av olika körtlar som producerar, balanserar hormoner och påverkar mänskligt beteende (ibid).

Immunförsvarssystemet upprätthåller kroppens hälsa och bekämpar sjukdomar. När det är en obalans i kroppens immunförsvar och i det endokrina systemet påverkar det vårt nervsystem, vilket i sin tur påverkar våra tankar, fantasi och känslor negativt (ibid).

Trauma och negativa upplevelser i barndomen kan påverka hjärnans utveckling och funktion på flera olika sätt. Det har visat sig att nervsystemet påverkas negativt om man har upplevt trauma och långvarig stress i tidig ålder. Forskning visar att barn som utsätts för långvarig stress, till exempel vid en separation, kan påverkas av negativa förändringar i nervsystemet. Det har även en negativ effekt i endokrina systemet och immunsystemet och framkallar fysiologiska (kroppens inre funktion som andning etc.) avvikelser (Andersson et al., 2021).

Forskning har visat att långvarig stress kan påverka hjärnan negativt genom förhöjda nivåer av stresshormoner och överaktivering av stressresponssystemet. Det kan leda till förändringar i hjärnans struktur och funktion samt påverka hjärnans utveckling. Att hantera och minska stress är viktigt för att främja en hälsosam hjärnfunktion (Jonsdottrid & Ellbin 2007, 103-105).

Nervsystemets funktion, se bild nedan:



(Sverigehälsan 2021).

Barn som upplever traumatiska händelser, exempelvis hotfulla situationer, kan drabbas av psykisk ohälsa, såsom depression och ångest samt uppvisa utåtagerande beteende. Barnet kan också ha svårt med det sociala samspelet med andra personer och därmed utveckla koncentrationssvårigheter vilket kan resultera att skolan kan bli en tuff miljö för dem. Denna stress kan leda till hälsoproblem med sömnsvårigheter och magsmärter. I dessa situationer känner barnet stor förvirring och skuldbelägger sig själv (Socialstyrelsen 2013, 51-52).

Forskning har visat att människor som har haft en tuff barndom kan löpa ökad risk för hälsoproblem senare i livet. Trauman och negativa upplevelser i barndomen kan påverka kroppens biologiska system och öka risken för sjukdomar som depression, ångest, hjärtsjukdomar, diabetes och cancer. En av de mest kända studierna inom området är Adverse Childhood Experiences (ACE), som genomfördes i mitten av 1990-talet av läkaren och forskaren Vincent Felitti i Sant Diego, USA. Studien visade att högre ACE-poäng (som mäter hur många negativa upplevelser en person har haft i barndomen), var associerade med ökad risk för flera olika hälsoproblem senare i livet. Forskning har också visat att trauman (bl.a. föräldrarnas separation) och negativa upplevelser i barndomen kan påverka hjärnans utveckling och funktion. Detta kan leda till beteendeproblem, kognitiv påverkan och nedsatt förmåga att hantera stress (Felitti et al., 2019).

Det är dock viktigt att poängtera att en tuff barndom inte per automatik leder till hälsoproblem senare i livet. Det finns flera andra faktorer som påverkar hälsan och välbefinnandet (ibid).

Enligt en studie som har genomförts visar det sig att konfliktfri separation är en skyddande faktor för barnets välbefinnande och beteende. Barnet blir mindre stressad och kan få en bättre relation till sina föräldrar i en konfliktfri separation. Detta är viktigt eftersom relationen barnet har med sina föräldrar efter separationen påverkar barnets psykiska hälsa (Amato et al., 2011). En annan studie har visat att barn som kommer från destruktiva familjeförhållanden kan utveckla ett avvikande beteende och psykisk ohälsa vilket även kan leda till sämre prestationer i skolan (Anthony, DiPerna & Amato 2014).

Alla barn reagerar olika trots att de befinner sig i en likartad situation. Hur de hanterar situationen beror på barnets ålder, mognad, livserfarenhet och vilket känslomässigt tillstånd de befinner sig i. Hannes Bohman, specialist i barn- och ungdomspsykiatri och forskare,

har visat i sin studie att barn generellt sett inte har någon ökad risk att utveckla psykisk ohälsa senare i livet till följd av en skilsmässa. I sin studie har han även konstaterat att de barn som haft problem med depression eller psykisk ohälsa i tonåren innan föräldrarnas separation har en ökad risk att drabbas av depression även som vuxen. För att minska risken för hälsoproblem hos barnet betonar Bohman vikten av att föräldrarna tar ansvar, undviker konflikter, samarbetar och skapar trygghet för barnet under och efter separationen (Bohman, Låftman och Päären 2017).

4. Diskussion & slutsats

Efter en djupdykning i frågeställningen om varför en del barn upplever trauma vid separation och andra barn inte, har vi valt att utgå ifrån två olika perspektiv. Första perspektivet är anknytningsteorin som inriktar sig på det livsviktiga bandet mellan föräldrar och barn. I kapitlet om anknytningsteorin har vi skrivit om de fyra olika anknytningsmönstren vilka är trygg anknytning, otrygg- och undvikande anknytning, otrygg ambivalent anknytning samt otrygg- desorganiserad anknytning. Anknytningsmönstret förklarar barnets handlingsätt "varför barn beter sig som de gör" i en relation. Barn som har en trygg anknytning får bättre förutsättningar i livet än barn som har en otrygg- undvikande anknytning. Medan barn som har en otrygg- ambivalent anknytning har svårt att klara av relationer med andra människor eftersom de inte har utvecklat förmågan till en fungerande kommunikation och interaktion med sina föräldrar. Barn med otrygg- desorganiserad anknytning upplever separationstrauma och deras relation utgår från rädsla, vilket kan leda till psykisk ohälsa.

Det kan vara svårt att balansera sina känslor i en rörlig anknytning. Vi jämför toleransfönstret med anknytningssystemet. Barn med hög aktivitetsnivå som inte har lärt sig och fått vägledning att balansera sina känslor upplever svårigheter och tar därför längre tid att reglera sina känslor under traumatiska händelser. Precis som ett barns anknytningssystem, som påverkas, är det svårt att stänga av anknytningssystemet om barnet inte känner sig trygg.

I det neuropsykologiska perspektivet beskrivs det hur kroppens inre funktioner påverkar vårt beteende. Vid en separation där föräldrarna är i en destruktiv relation innan, under och efter separationen kan det orsaka stor stress, ångest och oro hos barnet som i sin tur påverkar hjärnans utveckling. Forskning har visat att långvarig stress leder till bestående förändringar i hjärnan och vidare fysiska beteendeförändringar hos barnet. När barnet utsätts för stress under en längre period kan det ge negativa effekter i hjärnan, vilket kan leda till problem med minne och inlärning.

Orsaken till stress kan vara föräldrar som försummar barnet under separationens gång genom press och försök till att påverka barnet för att välja sida samt använda barnet som budbärare i en icke fungerande relation. Detta orsakar mycket stress och förvirring eftersom barnet har ett starkt behov av att vara lojal mot båda sina föräldrar för att känna sig älskad. När barnet hamnar i denna situation påverkas barnet negativt. Föräldrar som inte tar ansvar genom att skydda och stötta sitt barn under separationen kan resultera i att barnet utvecklar beteendeproblematik och koncentrationssvårigheter i skolan.

Småbarn som utsätts för långvarig stress och som inte har en trygg anknytningsperson för att skydda, stötta och hjälpa dem med sina känslor och affektreglering medför negativa

konsekvenser för barnets utveckling. Toleransfönstret beskriver det som att barnet är uppe i affekt en längre tid och har därför svårt att reglera sina känslor själv, vilket är skadligt i längden och medför negativa effekter på hjärnans utveckling.

Forskning som Adverse Childhood Experiences visar att dessa barn har en ökad risk och kan därför få konsekvenser som beteendeproblem, psykisk ohälsa, koncentrationssvårigheter och nedsatt förmåga att hantera stress samt ökad risk för hälsoproblem som vuxen. Därför är det bra om det finns någon utomstående som kan hjälpa och stötta barnet i den svåra processen.

Annan forskning har förstärkt ovan beskrivna forskning och jämfört barn i en destruktiv separation och barn som genomgått en konfliktfri separation där föräldrarna inte involverade barnet i deras "bråk" utan istället haft en fungerande kommunikation. Forskningen visade bättre resultat på barnens hälsa, stressnivå och att de hade en sund relation till sina föräldrar i jämförelse med de barn som inte hade samma förutsättningar. Detta förebygger alltså att barn får problem i utvecklingen och senare i livet om föräldrarna har ett fungerande samarbete. Om föräldrarna samarbetar för barnens bästa kan de även bidra till att de blir bra förebilder för sina barn. Barnet får även lära sig att kriser går att bearbeta och konflikter går att lösa.

Som vi nämnt tidigare är det alltså inte själva separationen som är skadlig och riskfaktor för barnet utan **hur** föräldrarna väljer att hantera denna som är avgörande. De faktorer som visat sig vara mest betydande är hur relationen mellan föräldrar och barn är och vilken anknytningsform som finns. Barnets ålder och mognad är också betydande för barnets välbefinnande och utveckling. Yngre barn är mer beroende och mer knutna till sina föräldrar för trygghet och fysisk vård och därför kan yngre barn känna sig rädda för att bli lämnade ensamma och därmed känna sig övergivna. Barnet kan också utveckla separationsångest över den andra frånvarande föräldern som inte är närvarande. Även äldre barn/ungdomar behöver en trygg anknytningsperson för att känna tillit, trygghet och förståelse för att bearbeta processen.

Vid en separation känner äldre barn en stark förlust av den stabilitet och trygghet som de tidigare haft, även sorg över att familjen splittras och oron inför nya förändringar i livet. De kan lätt ta på sig ansvaret och skulden över föräldrarnas beslut om separation. De kan känna en förlust av kontroll och maktlöshet för att påverka föräldrarnas situation. Ännu värre upplevelser får de om föräldrarna utnyttjar sina barn mot varandra i deras konflikter. Det är då barnets oro, ilska, stress, ångest och besvikelse kan återspeglas i till exempel i skolmiljön med försämrad koncentration, utbrott, sämre relation till de vuxna i skolan etc.

Om vi jämför dessa perspektiv går de hand i hand med varandra. Utan en trygg anknytningsperson som kan ge barnet tröst, vägledning, trygghet och som kan hjälpa barnet att tolka och reglera sina känslor, kan det ge negativa effekter i hjärnan med påföljande beteendeförändringar som kan orsaka hälsoproblem.

Vi som socialpedagoger arbetar hälsofrämjande för att stärka individen och att hen mår bra trots utgångsläget hen befinner sig i.

5. Källförteckning

5.1 Tryckta källor

Arnö, Sophie (2018) *Barn på flykt: modernt krisstöd och traumamedvetet möte*. Upplaga 1:1
Lund: Studentlitteratur

Karlsson, Lars (2017) *Psykologins grunder*. Femte upplaga Lund: Studentlitteratur AB

Tor Wennerberg (2012) *Vi är våra relationer*. Upplaga 1:3

5.2 Elektroniska källor

Amato R. Paul, Kane Jennifer, & James Spencer. 2011. *Reconsidering the "good divorce". Family relations*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3223936/pdf/nihms301917.pdf> (Hämtad 29.05.2023)

Anderson Jane. 2014. *The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4240051/> (Hämtad 29.05.2023)

Anthony Christopher, DiPerna Clyde James & Amato R. Paul. 2014. *Divorce, approaches to learning, and children's academic achievement: A longitudinal analysis of mediated and moderated effects*. *Journal of school psychology*, 52(3), 249-261.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440514000302?via%3Dihub>
(Hämtad 28.05.2023)

Andersson Sven-Olof, Annerbäck Eva-Maria, Söndergaard, Peter Hans, Hallqvist Johan & Kristiansson Per. 2021. *Adverse Childhood Experiences are associated with choice of partner, both partners' relationship and psychosocial health as reported one year after birth of a common child. A cross-sectional study*.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244696#sec012https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244696#sec012>
(Hämtad 02.05.2023)

Bergman Ann-Sofie, Rejmer Annika. 2017. *Socialmedicinsk tidskrift. "Det är klart att barnen blir lidande": om barns mående när föräldrar är i vårdnadstvist*
<https://socialmedicinsktdskrift.se/index.php/smt/article/download/1688/1535> (Hämtad 30.05.2023)

Bris. 2013. *Lyssna på mig, barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikt*.
[bris lyssna på mig.pdf](#)
(Hämtad 12.02.2023)

Bohman, Hannes och Låftman, Sara och Pääran, Aivar. 2017. *Parental separation in childhood as a risk factor for depression in adulthood: a community-based study of adolescents screened for depression and followed up after 15 years*.

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1252-z#author-information>
<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1252-z#author-information>
(Hämtad 23.02.2023)

Jonsdottir Ingibjörg H, Ellbin Susanne. 2007. *Socialmedicinsk Tidskrift. Stress och minnesfunktion.*
[Stress och minnesfunktion - Socialmedicinsk tidskrift](#)
(Hämtad 01.02.2023)

Felitti J Vincent, Anda F. Robert, Nordenberg Dale, Mary P. Koss, Edwards Valerie & Marks James. 1998. *Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.*
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(19\)30143-6/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(19)30143-6/fulltext)
(Hämtad 12.04.2023)

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd. 2022. *Separation, en kris för alla i familjen.*
[Separationer, en kris för alla i familjen - Startside \(mfof.se\)](#)
(Hämtad 05.02.2023)

Psykologiguiden. 2023. Trauma.
<https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/fa-hjalp/kris-och-trauma/trauma>
(Hämtad 05.02.2023)

Psykologilexikon. 2023. Anknytningssystemet.
<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=anknytningssystem>
(Hämtad 23.02.2023)

Psykologiguiden. 2023. *Anknytning* <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/anknytning>
(Hämtad 28.04.2023)

SCB. 2021. *Barn- och familjestatistik.*
<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/barn-och-familjestatistik/pong/statistiknyhet/barn--och-familjestatistik-2020/>
(Hämtad 04.02.2023)

Socialstyrelsen. 2014. *Barn som far illa eller riskerar att fara illa.*
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2014-10-4.pdf>
(Hämtad 20.02.23)

Sverigehälsan. 2021. #9 *Kris- från ett neurologisk perspektiv.*
<https://sverigehalsan.se/9-kris-fran-ett-neurobiologiskt-perspektiv/>

(Hämtad 12.03.2023)

Socialstyrelsen. 2014. *Barn som far illa eller riskerar att fara illa. En vägledning för hälso- och sjukvården samt tandvården gällande anmälningskyldighet och ansvar.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2014-10-4.pdf> (hämtad 26.04.2023)

Socialstyrelsen 2013. *Barn som anhöriga. Konsekvenser och behov när föräldrar har allvarliga svårigheter, eller avlider.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2013-6-6.pdf> (Hämtad 01.05.2023)

Transkulturelltcentrum 2016. *Trauma och psykisk sjukdom - vad ser vi, vad missar vi och varför?*

<https://www.transkulturelltcentrum.se/globalassets/verksamheter/transkulturellt-centrum/utb--nv/utb/kompetensutveckling/trauma-och-psykisk-ohalsa.pdf> (Hämtad 31.05.2023)