

Stressens påverkan på barn och foster



.....
Fördjupningsarbete
Socialpedagogutbildningen VT22
Författare: Katarina Lavric
Handledare: Alexander Platon
.....

1. inledning

Människan är en avancerad sammansatt varelse med komplexa system, biologiska, fysiologiska och psykologiska, som arbetar parallellt för att göra det som vi oftast inte tänker på till vardags. Hur viktigt är det att vi i vår yrkesroll som socialpedagoger uppmärksammar och försöker bidra till en reducerad stressnivå för barn och vuxna? Finns det någon koppling mellan stress och psykisk ohälsa och i så fall, vad kan jag som socialpedagog göra för att reducera stressen för klienterna? För att kunna svara på det här fördjupningsarbetets fråga förklaras några väsentliga delar i nedanstående bakgrund.

1.1 Bakgrund

Stress är något vi känner, vi lider och påverkas av. I olika sammanhang diskuterar vi hur stress påverkar oss och om stressen är skadlig eller ibland nödvändig. Men vad är stress egentligen? Stress kan definieras som våra biologiska och psykologiska reaktioner när vi utsätts för prövningar. Våra reaktioner innefattar både känslor och erfarenheter och fysiologiska reaktioner (såsom oro, sömnsvårigheter, muskelvärk). Stressreaktionen är ändamålsenlig och det är först när belastningen överträffar individens förmåga att hantera situationen som de negativa konsekvenserna uppstår (V Götalandsregionen ISM 2016). Vid stress utsöndras tre olika hormoner; noradrenalin som ökar koncentration och uppmärksamhet, adrenalin som ökar andning och darrighet och kortisol som bidrar till ökad energi och uthållighet. Sammantaget leder detta bland annat till att våra sinnen skärps och blodet omfördelas till våra stora muskelgrupper som ben och armar och smärtsignaler blockeras. Vi får ökad beredskap. När stress pågår under längre tid, så kallad kronisk stress, påverkas bl.a. sömn och återhämtning och det leder till att kortisolnivåerna minskar. De lägre kortisolnivåerna medför i sin tur minskad förmåga till återuppbyggnad och förslitning av kroppens celler. Vi åldras snabbare och får ännu sämre förmåga till återhämtning vid nästa stresstillfälle. Barn som lever med fysisk eller psykisk misshandel eller omsorgssvikt utan andra kompenserande vuxna kan drabbas av toxisk stress. På längre sikt kan konsekvenserna bli mycket stora och leda till både psykiska och fysiska besvär (Bidö, Mannheimer, Samuelberg 2018, 53-54).

Hur fungerar hjärnan? Ett förenklat sätt att se på hjärnan är att dela in den i tre delar: överlevnadshjärnan, känslorhjärnan och tänkehjärnan.

Överlevnadshjärnan (mesencephalon): utgörs av hjärnstammen som styr grundläggande funktioner som andning, temperatur, blodtryck, hunger, törst mm. Känslorhjärnan

(diencephalon): utgörs bl.a. av amygdala och hippocampus. Den här delen aktiveras när vi känner något och gör att vi kan samspela med andra förutsatt att känslorna inte är för starka. Tänkehjärnan (telencephalon): yttersta delen av hjärnbarken styr våra högre

utvecklade beteenden och kognitiva förmågor, där prefrontala cortex, den främre delen, styr

våra exekutiva förmågor, dvs förmågan att planera, organisera, skifta fokus och problemlösning. Överlevnadshjärnan och de delar av känslohjärnan som bl.a. hanterar stressreaktioner är utvecklade och fullt funktionella redan vid födseln. Vår förmåga till abstrakt tänkande, arbetsminne och impulskontroll över känslor, de exekutiva funktionerna, är däremot inte fullt utvecklade förrän vi är unga vuxna (ca 25 år) (Bidö, Mannheimer, Samuelberg 2018, 45-46). Hjärnvävnaden består av ett tätt nätverk av celler, de flesta så kallade gliaceller som har till uppgift att stödja nervceller. Nervcellerna kommunicerar med varandra via synapser. Neurotransmittorer, peptider och hormoner fungerar som kemiska budbärare i hela hjärnan. De neurokemiska ämnena påverkar i stort sett alla processer i organismen och på det affektiva, känslomässiga området är det dessa ämnen som påverkar vår sinnesstämning, motivation, uppmärksamhet mm. Alla neurotransmittorer finns redan hos de nyfödda men en del mognar inte förrän i puberteten (Hart 2008, 162-163.) Minnessystemet utvecklas långsamt i takt med att nervsystemet mognar och barnets första minnessystem handlar om motoriska och sensoriska mönster. Barnet minns relationen mellan eget beteende och omgivningen, vad som kändes bra och obehagligt och det handlar om de rörelser, handlingar och kroppsspråk som omvårdnadspersonerna förmedlar (Hart 2008, 263).

Både Freud, psykoanalysens fader och Bowlby, anknytningsteorins fader, hade på sin tid förståelse och önskan att integrera olika vetenskaper såsom utvecklingspsykologi, psykoanalys, biologi och neurovetenskap men saknade teori och möjligheter (Hart, 2008, 8). I början av 1990-talet, då Interpersonell Neurobiologi (IPNB) etablerades, enades ett fyrtiotal vetenskapsmän om begreppet "mind" i ett försök att skapa en gemensam plattform för samarbete mellan olika vetenskapsområden, alltifrån antropologi till neurobiologi. Baserat på vetenskap försöker IPNB förklara sammankopplingen mellan hjärnan, "the mind" och våra mellanmänniska relationer (Siegel 2015, 2-3).

En svensk översättning av "the mind" skulle kunna vara sinnestillstånd eller själstillstånd men eftersom ordet används i en vidare betydelse inom IPNB, kommer det engelska ordet och dess betydelse att användas: A core aspect of the mind is an embodied and relational process that regulates the flow of energy and information." (Siegel 2015, 2). Inom IPNB definieras Mind som en självorganiserande, relationell och ständigt utvecklande process som reglerar energi och information inom och utanför oss, dvs i både våra kroppar, nervsystem och relationer (Psykologimedmera). Att sammanföra utvecklingspsykologi med neurovetenskap istället för att pendla mellan ett socialpsykologiskt och biologiskt perspektiv innebär en utmaning för båda discipliner eftersom psykologin ofta bygger på en filosofisk grund som är svår att mäta medan neurovetenskapen är mer exakt. Den nya teknologin har gjort det möjligt att bl.a. mäta aktiviteten i hjärnan med hjälp av fMRI (funktionell magnetresonanstomografi) men detta ger inga polaroidbilder om vad som försiggår i våra hjärnor utan avbildningar som representerar komplex data som kräver omfattande bearbetning. Datan som framkommer är svår att tolka t.o.m. för experter (Hart 2008, 8-9). Forskare inom fMRI-området har själva granskat psykologistudier som bygger på tekniken

och menar på att fMRI kanske inte är något pålitligt verktyg för att dra slutsatser på individnivå om en persons hjärnaktivitet över tid (Psykologtidningen.se, 2020). Enligt Jacqueline Borg, psykolog och forskare vid KI är neuropsykologin en ny vetenskap som från början hade till syfte att lokalisera och rehabilitera hjärnskador. Numera används neuropsykologin alltmer inom psykiatrin till att framförallt diagnostisera adhd och autism men hon menar på att metoderna inte är anpassade för psykiatrins behov och frågeställningar. Istället för att enbart användas i diagnostiskt och beskrivande syfte skulle det även användas till att förbättra kognitiva nedsättningar hos patienterna (Psykologtidningen.se 2022).

Tidigare fokuserade utvecklingspsykologi på barnets utveckling från födelse till adolescens. Numera studeras utvecklingen från fosterstadiet till ålderdomen. Vetenskapen har även kompletterats med nya forskningsområden som neuropsykologi, som har tillfört nya kunskaper om hjärnans utveckling och funktion och social- och genuspsykologi för att driva forskningen framåt. Frågan om arvet och miljöns inflytande är centrala delar i utvecklingspsykologin precis som frågan om hur dessa samspelar med sociala faktorer, livserfarenheter och tidsandan (Flyjer 2021).

1.2 Syfte

Syftet med det här fördjupningsarbetet är att se om det finns något samband mellan psykisk ohälsa och hjärnans utveckling när den utsätts för stress. Som socialpedagog kan man möta både barn och vuxna i olika åldrar och olika stadier i livet. Möjligheten att förebygga ohälsa hos barn genom att stötta föräldrarna redan under graviditeten och i småbarnsåldern skulle kunna vara ett sätt att undvika psykisk ohälsa hos barn. Ett annat, eller kanske snarare ett kompletterande sätt, kan vara att redan i tidig ålder lära barn hur de själva kan påverka sitt mående. En slags copying-strategi för bra mående i livet som är en livskunskap. Den livskunskapen skulle man kunna lära ut som socialpedagog.

1.3 Frågeställning

Kan barnet utveckla psykisk ohälsa om det har utsatts för stress som foster och/eller under småbarnsåldern?

2. Perspektiv I: Anknytning

Inom utvecklingspsykologin, läran om människans psykiska utveckling, framställs trygg anknytning som grunden till en sund personlighet. Alla former av anknytning innebär socialt lärande och social anpassning men det handlar inte bara om att etablera relationer för relationernas skull. Anknytningspersonerna är en viktig källa till kunskap om omvärlden (von Tetzchner 2016, 540). Anknytningen är specifik. Det beteende ett barn visar gentemot en viss person i en anknytningssituation (tex när de utforskar en okänd situation) avspeglar

relationen med just den personen. Beteendemönstret hos barnet kan vara olika med olika personer. I början av barnets liv är modern och fadern de främsta anknytningspersonerna men redan vid 18-månaders ålder kan andra vuxna, såsom mor- och farföräldrar och syskon har större betydelse (von Tetzchner 2016, 525).

1950-talet var den psykoanalytiska teorins storhetstid och John Bowlby var en av de som vidareutvecklade Freuds tankar, utvecklingspsykologin och anknytningsteorin. Han menade att modersomvårdnad och trygghet är grunden till psykisk utveckling och att miljön har påverkan på personlighetsutvecklingen (Hart 2008, 7-8).

Under anknytningsteorins tidiga period förklarades barnets anknytningsbeteende med barnets behov att knyta an till en vuxen som tillfredsställde deras primära behov såsom mat, vatten och värme. Ett experiment med apor där mödrarna redan från födseln ersattes med två konstgjorda, en gjord av ståltråd och en av mjukt tyg, visade att även om båda de nya mödrarna erbjöd mjölk så tillbringade apungarna betydligt mindre tid hos den ståltråds tillverkade modern än den gjord av mjukt tyg. När man i experimentet skrämde apungarna med en konstgjord spindel sökte de sig till den tygklädda modern för tröst. Detta tolkades som att apungarna inte endast knöt an till en moder som kunde uppfylla deras primära behov. Barn utvecklar begrepp om sina relationer med andra och särskilt viktiga är de emotionella kvaliteterna, dvs hur upplever barn att anknytningspersonerna bemöter dem då de till exempel är rädda, glada, ledsna, arga och så vidare (von Tetzchner 2016, 533-534).

Utvecklingsforskaren Mary Ainsworth utvecklade en standardiserad metod kallat *Främmandesituationen* där man kan mäta barnets anknytning. Metoden bygger på att separation från modern (eller annan person som barnet känner) i en okänd omgivning utlöser anknytning. Metoden består av sju episoder på vardera tre minuter där barnet är tillsammans med en främmande person eller ensamt. Genom att iaktta barnets reaktioner skapade Ainsworth en indelning i tre grupper som senare kompletterades med en fjärde:

- A Otrygg-undvikande: barnet lägger knappt märke till modern när hon är i rummet och visar ofta ingen oro när hon går. De söker ingen tröst eller närhet hos henne utan vänder sig bort.
- B Trygg: En del barn bryr sig inte om att modern går, en del blir oroliga. De som blivit skräddade låter sig tröstas snabbt och återupptar leken medan de andra noterar moderns återkomst och fortsätter att leka.
- C Otrygg-ambivalent: Barnen är ofta upprörda bara av att vara i en främmande miljö. De blir väldigt uppskräddade när modern går och söker både närhet och motsätter sig kontakt när hon återvänder. De kan gråta för att bli upplyfta och tröstade och kämpa för att bli nedsatta om de blir upplyfta.
- D Otrygg-desorganiserad: Barnen präglas av ett motsägelsefullt beteende. De kan närma sig modern utan att se på henne. Några verkar desorganiserade, känslolösa och deprimerade.

Syftet med indelningen är att visa på kvaliteten på den specifika relationen. Metoden har använts mycket i forskning men har också fått kritik. Man pekar på det orimliga i att mäta kvalitén på relationer som bygger på tusentals timmar samvaro genom experiment som i bästa fall varar i 21 minuter. Man har även funnit kulturella skillnader i anknytningsreaktioner vilket har resulterat i funderingar om vad som egentligen framgår av metoden (von Tetzchner 2016, 529-530).

Barn har från födseln olika temperament och temperamentsskillnaderna kan påverka samspelet med barnets olika relationer. Det finns inget som visar att beteendemönster är nedärvda utan skapas i samspel med omgivningen och i början framförallt med omvårdnads personerna. Svårigheter kan uppstå i samspelet både pga barnets personlighet, moderns personlighet, skillnaderna mellan dessa båda eller de sociala och samhällsmässiga villkoren. Om föräldrarnas bekräftelse av barnet är vagt kan samspelet leda till att nervkretsorna utvecklas på ett icke-optimalt sätt (Hart 2008, 21). I studien *Struggling with one's own parenting after an upbringing with substance abusing parents* (Tedgård, Råstam, Wirtberg 2018) visar resultaten på vikten av socialt stöd för barn som växer upp med missbrukande föräldrar. När dessa barn själva blir föräldrar, riskerar de att skapa en osäker anknytning till sina egna barn som ett resultat av sin egen uppväxt. I en studie av gravida kvinnor med neurotiska (överdrivet ängsliga) personlighetsdrag och med anknytningsångest, fann man risken för förlossningsdepression (Axfors 2018). I en långtidsstudie (Müller et al, 2022) skriver man att föräldrarnas mentala ohälsa ökar risken för osäker anknytning men att kvalitén på föräldra-barn relationen spelar en nyckelroll i utvecklingen av barnets anknytning. Man fann även att för barn vars mödrar hade ångestsyndrom efter förlossningen femfaldigades risken för utveckling av osäker anknytning. Dessutom fann man att dessa mönster kunde påverka barnets hormoner (kortisol) ända upp i förskoleåldern.

Den tidiga anknytningserfarenheten spelar stor roll för barnets senare utveckling och mognad. Det krävs ändamålsenlig stimulering vid rätt tidpunkt (Hart, 2008, 69). Enligt Hart börjar anknytningen mellan barn och moder redan under graviditeten. Nervsystemet behöver stimulering för att utvecklas och det gäller även under fosterstadiet. Fosterets motoriska rörelser syftar till att forma hjärnans anatomi och sinnesförnimmelser, motorik och rörelser ingår i ett samspel med varandra. Två miljöbetingade sinnesförnimmelser är moderns röst och hjärtfrekvens. Tvärkulturella studier visar att mödrar ofta vaggar sina barn i samma takt som sin vilopuls. Under 1980- och 1990-talen forskades det mycket om stressupplevelsers betydelse för fosterutvecklingen. I ett experiment med apor där mödrarna injicerades med stresshormon passerade hormonet från moder till foster. Apungarna utvecklade senare känslomässiga störningar och uppmärksamhetsstörningar samt motoriska koordinationssvårigheter (Hart 2008, 42-45). Hippocampus har många receptorer för stresshormoner och om den utsätts för ständig stress har den svårare att utveckla nya stamceller vilket leder till ökad sensitivitet vid nya stressfaktorer, dvs ökad stresskänslighet. Skador i hippocampus medför hyperkänslighet för yttre stimulering och ett

sårbart nervsystem där oro snabbt väcks kan leda till att bagatellartade upplevelser utlöser ett kaosartat tillstånd (Hart 2008, 137). Barndomen är en period då barnet genom upprepade träning lär sig att känna igen situationer som senare utvecklas till förväntningar baserade på scheman, vilket är det som formar barnets själv i världen. Ett barn som inte får hjälp av omvårdnads personerna med berättelser om tidigare händelser i sitt liv blir historielöst och det kan få allvarliga följder för barnets självförståelse och känsla av kontinuitet och sammanhang (Hart 2008, 267-268).

Hjärnan växer, organiseras och fungerar i förhållande till den erfarenhet som den tar emot genom det liv som levs och barn och föräldrar speglar den värld de har fötts till. Både erfarenhet och tajming har betydelse för hjärnans utveckling. Hjärnan är plastisk men också sårbar. Barns känslotillstånd regleras från början av andra men blir gradvis självreglerande som ett resultat av stimulering och utveckling (Hart 2008, 29).

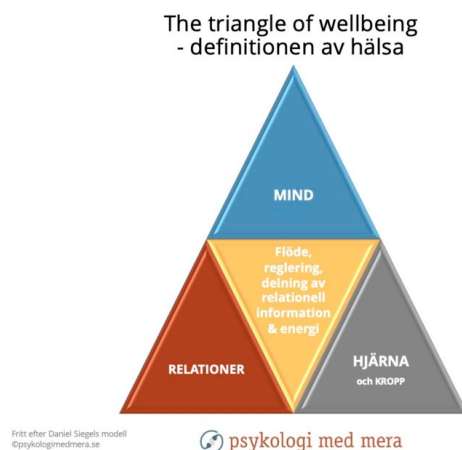
I metastudien *Annual review of Clinical Psychology; Social behavior as a Transdiagnostic Marker of Resilience, 2021*, skriver Dr. Ruth Feldman om en resilience-modell, motståndsmodell, baserad på neuroaffektiv utvecklingspsykologi. Modellen föreslår tre grundstenar för resilience; plasticitet, socialisering och meningsfullhet och hävdar att koordinerat socialt beteende står i centrum för att upprätthålla motståndskraft. Om anknytningen mellan barn och föräldrar har varit tillräckligt bra och följt utvecklingskurvan kan barn och föräldrar mötas som två mogna sociala parter med bibehållna barn-föräldrar roller. I den mogna dialogen emellan finns det kvar kvar av deras historia som bekräftar en anknytning som respekterar gränser och autonomi. Den här typen av dialog tillåter människor att knyta nya tillitsfulla relationer och bygger broar till nästa generationers trygga anknytning och skapar mening för föräldrar och barn.

3. Perspektiv II: Interpersonell neurobiologi

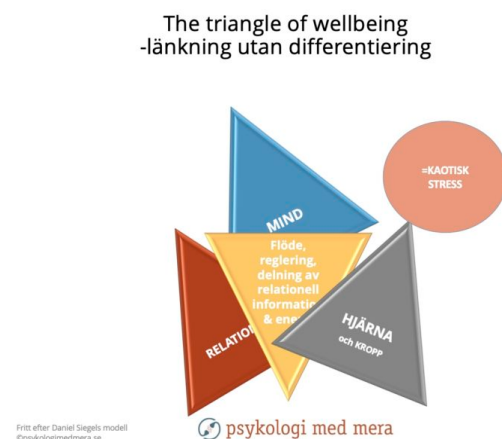
Genom forskning vet vi att hjärnan är plastisk, dvs den är formbar och har stor potential att förändras under i stort sett hela människans liv. Hjärnan kan förändras genom hela livet men förändringskapaciteten är störst under unga år, därför är barns hjärnor också känsligare för påverkan än vuxnas. Man kan likna hjärnan med en muskel som blir starkare med ökad användning och träning. Det omvända gäller också och forskare brukar tala om *use it or lose it*, men modern forskning har visat att hjärnan har en förmåga att reparera sig. Hjärnan utvecklas med hjälp av sociala relationer. Man skulle kunna säga att hjärnan är ett socialt organ som formas i samspel med andra och vissa delar av hjärnan behöver stimulering för att utvecklas. Den största förändringen sker redan under barnets första år och ett barn i tvåårsåldern har fler kopplingar mellan sina hjärnceller än vuxna. Kopplingarna blir kraftigare för varje gång de används; *neurons that fires together wires together* (Bidö, Mannheimer, Samuelberg 2018, 47-48).

Interpersonell neurobiologi (IPNB) arbetar tvärvetenskapligt, dvs det integrerar vetenskaper som utvecklingspsykologi, genetik och neurobiologi. I sin bok "The Developing mind" (2015, XIV-XV) redogör Daniel Siegel hur interaktion med omgivningen, speciellt mänskliga relationer, direkt avspeglar sig i hjärnans struktur och funktion. En balanserad bild, dvs där vi tar hänsyn till både faktorer som genetik och kropps-konstitution, är av lika stor vikt som att vi granskar hur erfarenheter påverkar vår utveckling. Den här balanserade bilden gör det lättare för föräldrar att avstå från självanklagelser och tron att det enbart är deras handlingar som påverkar deras barns utveckling. Genom att objektivt undersöka olika vetenskaper kan vi lära oss mer om hur vi fungerar än vad vi kan genom enbart logiskt tänkande eller självreflektion. När vi lär oss om hur trauma påverkar hjärnans utveckling kan vi förstå vad det gör med minnet och vår förmåga att hantera stress (Siegel 2015, XIV-XV). Med hjälp av "the Triangle of wellbeing" förklarar IPNB hur hälsa är en integration mellan hjärna, relationer och mind.

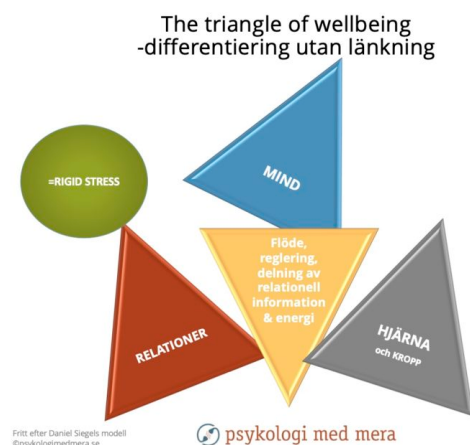
1.



2.



3.



(Psykologimedmera, Hälsa är en relationell process – the Triangle of wellbeing.)

Vid god hälsa sker ett ständigt utbyte av information och energi mellan de tre delarna och varje del har sin unika funktion (differentiering) samtidigt som de är länkade (länkning) till varandra (bild 1). Den här integrationen står för själva sinnebilden av hälsa enligt IPNB och det handlar om integration som ett tillstånd inom och mellan oss människor och resten av världen. Vi är alltså inte våra relationer, inte summan av kroppen och hjärnans funktioner, inte bara ett medvetande som upplever, utan alla tre länkade och integrerat med varandra. Genom att träna våra förmågor till empati och medkänsla, genom vänlighet, tacksamhet och närvaro kan vi öka vår hälsa. Mindfulness, meditation eller annan uppmärksamhetsträning stärker vårt Mind och ökar vår trygghet och tålighet mot motgångar och kan stärka frontallobsförmågor som är knutna till trygg anknytning. IPNB lyfter fram nio olika delar som har direkt koppling till trygg anknytning:

- **Kroppsreglering** - kroppens funktioner som hjärtfrekvens, temperatur, andning och matsmältning får hjälp av prefrontala cortex att regleras optimalt till rådande omständigheter.
- **Intoning** - Att känna känslan av den andres upplevelse och till vårt eget kroppstillstånd. Vi lär oss detta av att bli sedd och hörd, inte bara på orden.
- **Reglering av känslor** - Handlar om hur stort vårt toleransfönster är för stunden. Hur mycket vi kan tåla utan att bli reaktiva. Vi lär oss detta genom att någon har funnits där med oss i vågen av känslor och hjälpt oss att känsloreglara. Målet är att inte stänga av känsloupplevelser men inte heller svämmas över av känslor. Vid trygg anknytning och vid mindfulness stärks detta.
- **Skilja på rädsla som kommer från nu och då** - Trygga relationer och mindfulness kan dämpa amygdalans rädslerespons så att rädslor som satts sig i kroppens minnesfunktion kan hitta nya vägar och en ny känsla kan kodas in i ett gammalt minne.
- **Responsflexibilitet** - Förmågan att kunna stanna innan du svarar och utvärdera alternativ, är en viktig del av emotionell och social intelligens.
- **Compassion/Medkänsla** - Om empati är förmågan till resonans till andras inre värld och kropp, är medkänsla steget efter. När specifika områden i prefrontala cortex är aktiverade, som vid medkänsla, kan vi skilja mellan jag och du, mina och dina behov och förhålla oss till det.
- **Insikt** - Insikt i sig själv och andra genom tiden. Att kunna styra vår framtid är beroende av vår förmåga att göra en mental tidsresa mellan våra minnen och våra tolkningar av dessa och förväntningarna vi har på framtiden. Detta styr hur vår morgondag kommer att se ut.
- **Moral** - Här i betydelsen att verka för det som blir bra för flera, inte bara mig, vi eller oss. Hur långt sträcker sig vårt relationella system? Förmågan att åsidosätta vår egen impuls och motivation och se ett större samband finns integrerat i prefrontala cortex.

- **Intuition** - Prefrontala cortex får information från hela kroppens inre, till exempel ryggmärgen, hjärta, tarmar och använder denna för att ge oss en "magkänsla" om rätt val. Utan inkopplad prefrontal cortex kan magkänslan lura oss, känslan är kanske från förr och inte aktuell. Å andra sidan, att stänga av magkänslan är att endast gå på rationalitet, stänga av kroppens information.

Denna lista är enbart till för att väcka nyfikenheten att utforska olika tillstånd hos dig själv och varje gång du tränar dem bygger du på det som utgör en trygg anknytning. Det finns stora överlapp mellan dagens anknytningsforskning och mindfulnessforskning. Båda tränar centrala förmågor i bland annat prefrontala cortex. Närvaro, i den egna kroppen och i det som händer nu, är samma förmåga som att kunna vara närvarande i någon annans värld. Grunden till all intoning (Psykologimedmera u.å.).

4. Diskussion och slutsats

De flesta av oss har säkert sett tidningsrubriker eller boktitlar med titlar som "Vilken socioekonomisk status du växer upp i är avgörande för din framtid", "Det handlar om vilka gener du har fötts med" eller "Hur du blir som vuxen handlar om miljön du har vuxit upp i". Vem har rätt och vem har fel? Ingången till det här fördjupningsarbetet var att anknytningsformen, trygg eller ej, är det som avgör hur du är som vuxen och att stressen som en otrygg anknytning innebär är förklaringsmodellen för de problem som vi dras med som vuxna. Det är lätt att låta sig styras av tankar som dessa om man läser populärvetenskapliga artiklar, enstaka webbsidor eller böcker som sägs förklara svåra saker på ett enkelt sätt. När jag valde anknytningsteorin som ett perspektiv för att förstå och förklara psykisk ohälsa kopplat till stress förväntade jag mig att hitta studier som visade på tydliga kopplingar mellan stress och ogynnsam anknytning. Underförstått att långvarig stress inte är bra för barnets utveckling och hälsa. Sådana kopplingar tycker jag visserligen att jag har funnit, men oftast är de studier som jag har hittat gjorda på grupper av barn som vuxit upp under mycket svåra missförhållanden. Hur ett barn påverkas av till exempel otrygg-ambivalent anknytning framgår inte lika tydligt, men hade varit intressant att få veta mer om.

Gillar vi människor enkla lösningar av en anledning? Handlar det bara om att det kostar oss mindre energi med enkla lösningar? IPNB pratar om att vi bildar minneskort av våra tidigare erfarenheter och att vi tar fram dessa för att skapa oss en bild av framtiden och vad vi kan förvänta oss av den. Är det inte enklare att tänka, det här är rätt och det där är fel, än att försöka förstå komplexiteten i, å ena sidan och å andra sidan? Det krävs energi och nya kopplingar mellan synapserna för att tänka i banor som man inte har tänkt i tidigare. Det krävs självinsikt i hur våra tidigare erfarenheter färgar våra nuvarande tankar och vår förmåga att ta till oss ny information och att integrera den med de gamla erfarenheterna

och upplevelserna. Utan att vi vet om det tillför oss något som vi har nytta av eller om det är förgäves. Även om anknytnings teorin i sin vagga fokuserade på föräldrarnas roll i hur barnens psykiska hälsa utvecklades hade både Freud och Bowlby tankar om hur olika vetenskaper behövde integreras för att förklara människans komplexitet. De hade tankarna men inte dagens verktyg för att kunna vidareutveckla det till modeller eller teorier. Dagens anknytningsforskning har utvecklats i en riktning som kanske både Freud och Bowlby hade funnit tillfredsställande och som berör andra vetenskaper än utvecklingspsykologi, i likhet med de tvärvetenskapliga intentionerna hos IPNB. Båda undersöker neurovetenskapen och biologin i sina försök att förklara vad som gör oss människor till vad vi är och vad vi kan bli. Både utvecklingspsykologin och IPNB försöker förklara varför men fokuserar även på vad vi kan göra för att kompensera för eventuella brister i uppväxten och ger därmed människan en tillit till sin egen förmåga att skapa sin framtid och en mening med tillvaron. Med sin forskning om hjärnans biologi och plasticitet och tankarna att människan formas i socialisering med andra människor, ger de människor en tillförsikt om att det går att ändra på framtiden. I det material som jag har läst, både inom IPNB och anknytningsforskare, drar man konklusioner av forskning som inte är helt tydlig i sina slutsatser. Ofta är det små marginaler som visar på ett visst resultat och även om studierna går att replikera, vilket inte alltid är fallet, krävs det resurser att göra om och bevisa teser. Vad kan jag lära mig av detta som socialpedagog och vad kan jag ta med mig och ha nytta av i mitt arbete? Mitt främsta redskap är jag. Svaren på frågor som; Vem är jag? Vad har format mig? Vad har jag för tankar? Varför har jag dessa tankar? och så vidare, hjälper mig i min tur att förstå de klienter jag möter. Jag behöver veta vad mina motiv till mitt agerande är och jag behöver insikt till mig själv för att kunna vara närvarande och ha medkänsla till mina klienter. Annars riskerar jag att färgas av mina egna behov och upplevelser, min egen anknytnings brister, vilket kanske inte alls gynnar mina klienter. När jag kan se mig själv i ljuset av mina tidigare erfarenheter kan jag lägga fokus på det arbete som jag har framför mig, oavsett om jag arbetar som socialpedagog i skolan eller på HVB eller någon annanstans. Jag kan möta mina klienter på den plats de befinner sig på och se de behov som de har och erbjuda dem de verktyg som de behöver för att kunna ta sig vidare i livet.

5. Referenslista

Axfors, Cathrine. 2018. *Anxious personality traits in pregnant women*. Diss., Uppsala universitet. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1258490&dswid=-3534>

Bidö, Sofia; Mannheimer, Moa och Samuelberg, Poa. 2018. *Traumatisering hos barn*. Stockholm, Författarna och Natur & Kultur.

Feldman, Ruth. 2021. Social behaviour as a transdiagnostic marker of resilience. *Annual Review of Clinical Psychology*. 17:153-180.

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-clinpsy-081219-102046>

Flyjer, Caroline. 2021-11-10. *Utvecklingspsykologi*.

<https://www.psy.lu.se/forskning/utvecklingspsykologi> (Hämtad 2022-03-11).

Hart, Susan. 2008. *Neuroaffektiv utvecklingspsykologi*. Malmö, Gleerups utbildning AB. Psykologimedmera. Interpersonell Neurobiologi – Mind-hjärna-relationer i samspel. Hela livet ut.

<https://psykologimedmera.se/interpersonell-neurobiologi/> (Hämtad 2022-03-06).

Psykologimedmera. I hjärnan vid trygg anknytning.

<https://psykologimedmera.se/anknytning/i-hjarnan-vid-trygg-anknytning> (Hämtad 2022-03-11).

Psykologimedmera. *Hälsa är en relationell process – the Triangle of wellbeing*.

<https://psykologimedmera.se/interpersonell-neurobiologi/halsa-ar-en-relationell-process-the-triangle-of-wellbeing/> (Hämtad 2022-03-18).

Kriisa, Lennart. 2022. Lyft näsan från testprotokollet. *Psykologtidningen*. 10 februari.

<https://psykologtidningen.se/2022/02/10/lyft-nasan-fran-testprotokollen/> (Hämtad 2022-02-24).

Psykologtidningen. <https://psykologtidningen.se/2020/06/11/palitligheten-med-hjarnavbildning-ifragasatts/> (Hämtad 2022-02-24).

Siegel, Daniel J. 2015. *The Developing Mind*. 2. uppl. New York: The Guilford Press.

Tedgård, Eva. Råstam, Maria. Wirtberg, Ingegerd. 2018. Struggling with one's own parenting after an upbringing with substance abusing parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 13:1. 1435100.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1435100>

von Tetzchner, Stephen. 2016. *Utvecklingspsykologi*. 2:1 uppl. Lund, Studentlitteratur.

Västra Götalandsregionen Institutet för stressmedicin. 2016. *ISM:s definition på stress*.

<https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/definition-pa-stress/> (Hämtad 2022-03-02).

