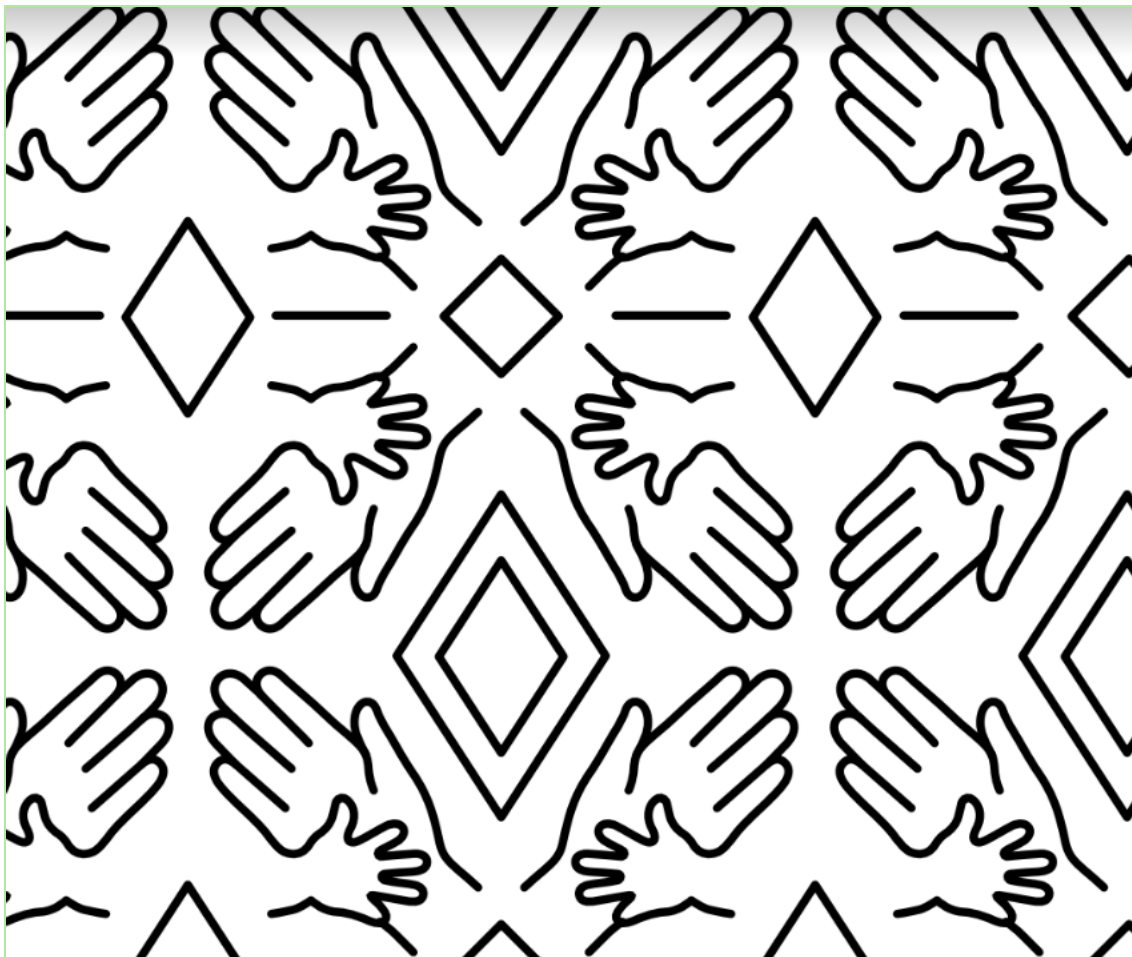


Med barnet i rummet



Nationell förening för MBHV
psykologer 19 september 2025

Katrin Bernstad

Specialistpsykolog, barn 0-6

Leg. Psykoterapeut

Handledare i psykoterapi

Författare

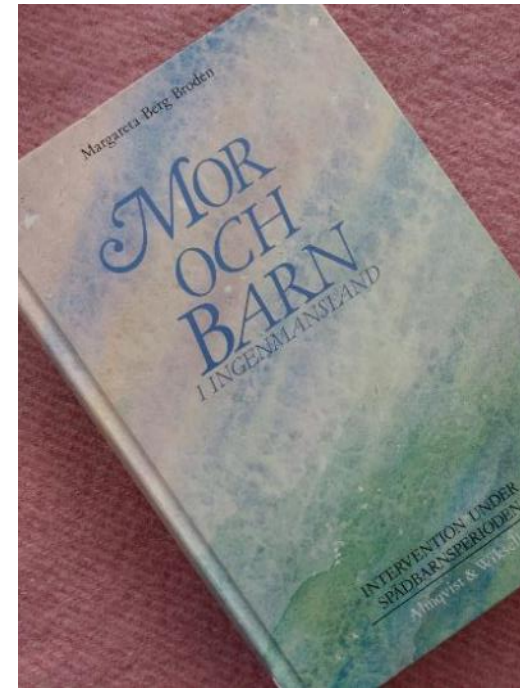
Teamen för späda och små barn

Bup Region Skåne



- Barn 0-6 år med späd- och småbarnspsykiatriska symtom och/eller allvarlig risk för att utveckla symtom
- Föräldrar med identifierad prenatal anknytningsproblematik

”Barnet är en unik individ från födseln med kompetens att ingå relationer och med rätt till behandling” (M. Brodén 1989)





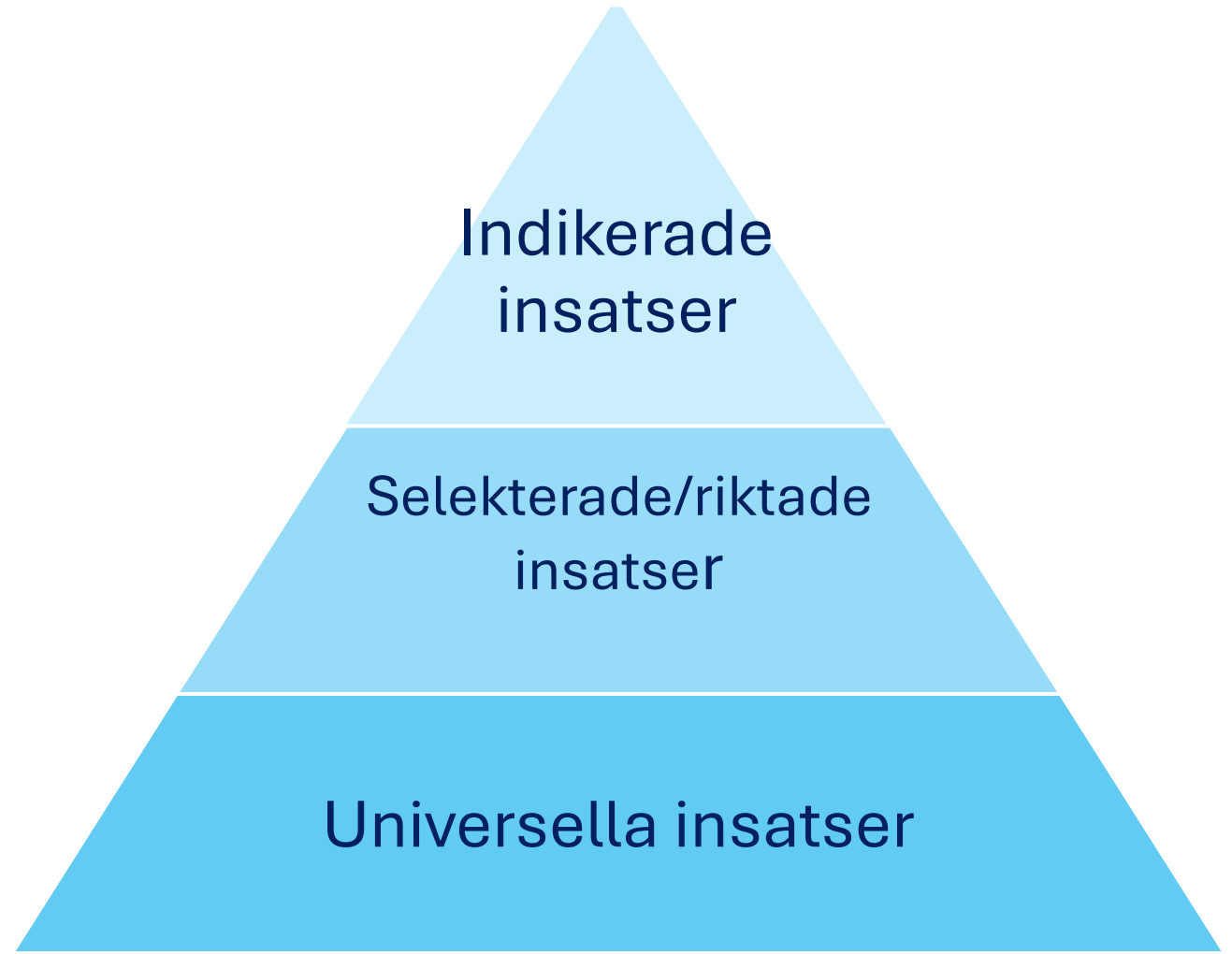
KATRIN BERNSTAD

Psykisk ohälsa hos späda och små barn

Upptäcka och hjälpa

Föräldrastöd

Insatser, aktiviteter och verksamheter riktade till föräldrar som stärker föräldraförmågan och relationen mellan förälder och barn (MFoF, 2022)



Publikation

Publicerad: 2025-06-26

Föräldraskapsstöd riktat till föräldrar med psykiatriska tillstånd är effektivt

SBU har kommenterat en välgjord systematisk översikt som visar att föräldraskapsstöd riktat till föräldrar med komplexa behov och svårigheter har en positiv effekt på föräldraskapet och barnets hälsa. Översikten kan bidra till att bättre förstå och bredda den typ av insatser som erbjuds i Sverige.

Göteborgs Posten Debatt 250809

Vården brister när det gäller de yngsta barnens psykiska ohälsa

Debatt • På många håll i landet finns inga behandlingsinsatser för små barn. Det saknas en nationellt sammanhållen vårdkedja och ett tydligt förstalinjeuppdrag för de yngsta. Vi behöver bygga en struktur som omfattar hela befolkningen, även de allra minsta. Regeringen och regionerna måste nu ta ett gemensamt ansvar för att säkra små barns rätt till vård, skriver Anna Thom Olin, verksamhetschef Malinamottagningarna Rädda Barnen och Elisabeth Tullhage, områdeschef Psykologmottagningar Föräldraskap och små barn.

- <https://www.gp.se/debatt/varden-brister-nar-det-galler-de-yngsta-barnens-psykiska-ohalsa.5a13fdc0-2ad9-469a-a431-cd50cd8b4f28>



Övergripande riktlinje för ställningstagande till vårdnivå PBFH-Bup, barn 0-6 år i Region Skåne

PBFH:

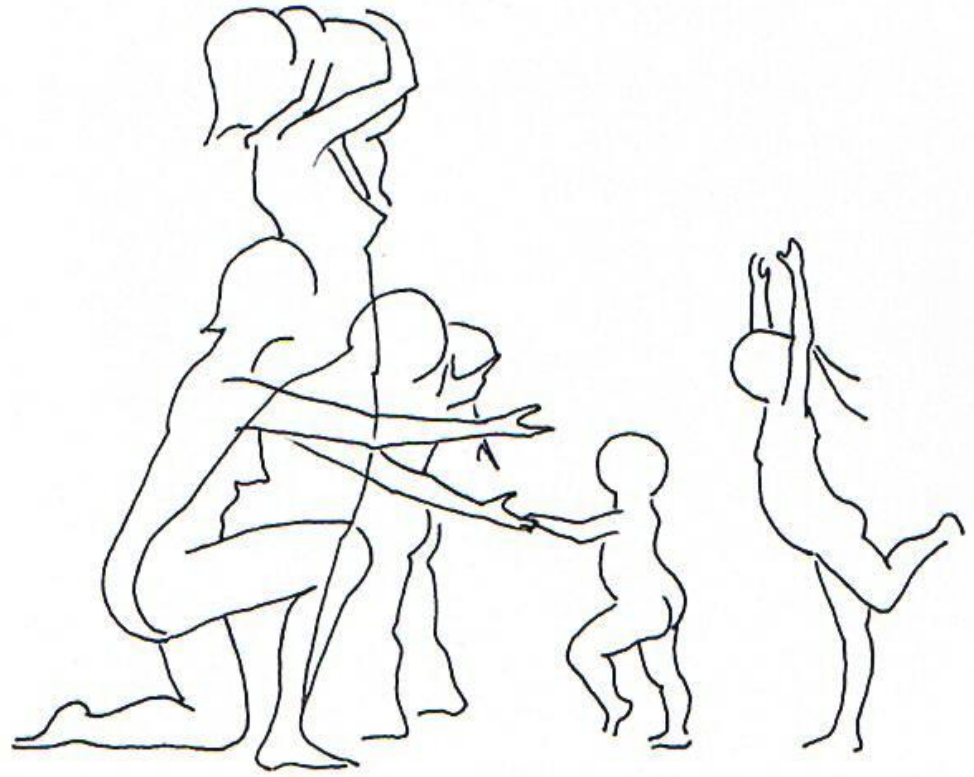
Lindriga till medelsvåra, i huvudsak **avgränsade** symtom hos barnet med viss grad av funktionsnedsättning och/eller **viss grad av samspelssvårigheter** med primära omsorgspersoner. Edukativa och **föräldrastödjande** insatser enskilt eller i grupp och/eller **avgränsade samspelsinriktade insatser** bedöms som tillräckliga.

Bup:

Medelsvåra till svåra, omfattande och/eller **komplexa** symptom hos barnet med tydlig funktionsnedsättning och/eller **tydliga samspelssvårigheter** med primära omsorgspersoner och/eller **påtagliga riskfaktorer** för att utveckla psykiatriska symptom.

Riktade, mer **omfattande** behandlingsinsatser alternativt **tvärprofessionell** fördjupad utredning bedöms som nödvändig

Viktoriagårdens behandlingsmodell -intervention på flera nivåer:



M. L. O. A. S. A. S.

- Direkta samspelsinterventioner
- Riktad utvecklingsrådgivning
- Terapeutiska enskilda föräldrasamtal
- Gemensamma föräldrasamtal
- Samarbete med nätverk



Behandlingen är
relationell
–fokus på interaktion

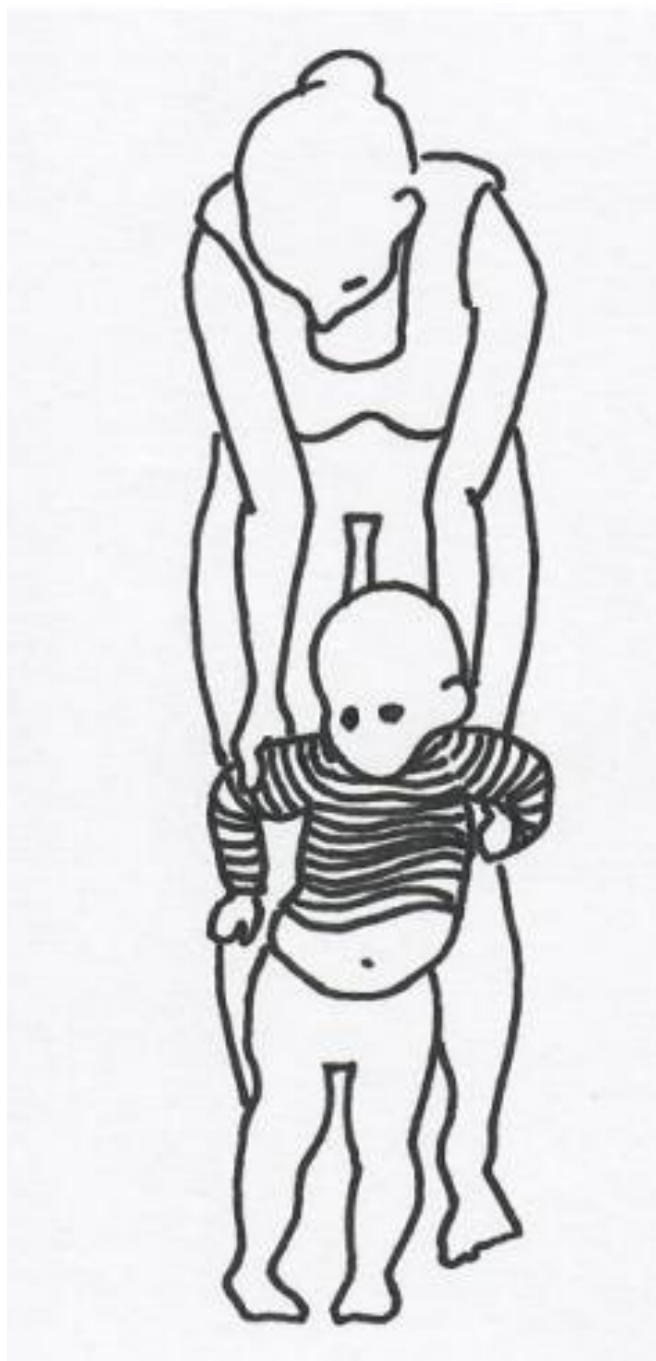


Det lilla barnet är patient

Med barnet i rummet

- *Hur kan vi bli bättre på att utgå från det lilla barnets psykiska hälsa i det föräldrastödjande arbetet?*
- *Hur kan man prata med föräldern om vad som bekymrar en när barnet är med?*





Psykisk hälsa hos små barn

Det lilla barnets kapacitet/förmåga att:

- Uppleva, uttrycka och reglera känslor
- Skapa nära, trygga band till andra människor
- Utforska sin miljö och lära sig saker



Psykiatrisk problematik hos små barn (Forte, 2021)



De accepterade diagnossystemen ICD och DSM, som används internationellt i stor utsträckning, står under ständig utveckling. I Sverige används ICD inom vården. Diagnoserna registreras i administrativa hälsodataregister som kan användas för att beskriva utvecklingen inom vården. ICD och DSM saknar oftast relevanta beskrivningar av barnpsykologiska problem hos späda och små barn. De har därför kompletterats av ett klassificeringssystem med åldersanpassade beskrivningar av små barns beteendevikelser och utvecklingsförseningar, DC 0-3 R.

DC:0-5

Diagnostisk klassificering av psykisk hälsa och utvecklingsavvikelser i spädbarnsåren och tidig barndom (Zero to three, 2016, svensk översättning 2022)

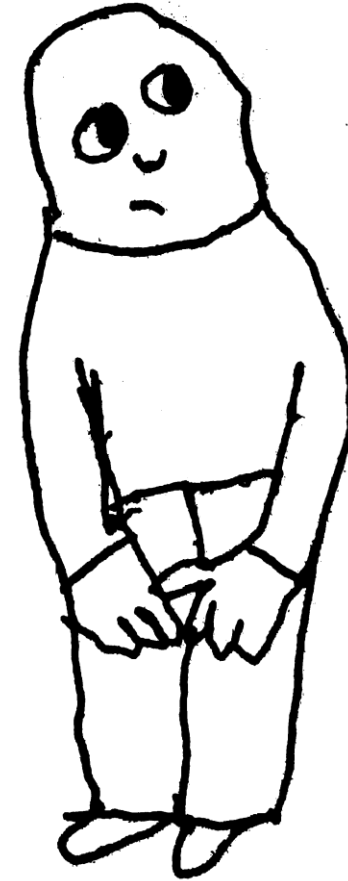


Axel I:	Kliniska störningar
Axel II:	Relationell kontext
Axel III:	Fysiska hälsotillstånd och överväganden
Axel IV:	Psykosocial stressfaktorer
Axel V:	Skattning av utvecklingsmässiga milstolpar och kompetensområden

Små barn kan utveckla psykisk ohälsa och psykiatriska symtom

- Förekomsten jämförbar med förekomsten hos äldre barn och vuxna (7-18% i europeiska studier)
- Barn i förskoleåldern drabbas av ångesttillstånd, depression, och traumarelaterade tillstånd, inklusive PTSD.
- Problem i föräldra-barn relationen eller avvikande språkutveckling vid 10 månader predicerade psykiatriska symtom hos barnet vid 1 ½ år.

(Furniss, 2006 ; Skovgaard, 2007 ; Wichstrøm, 2012)

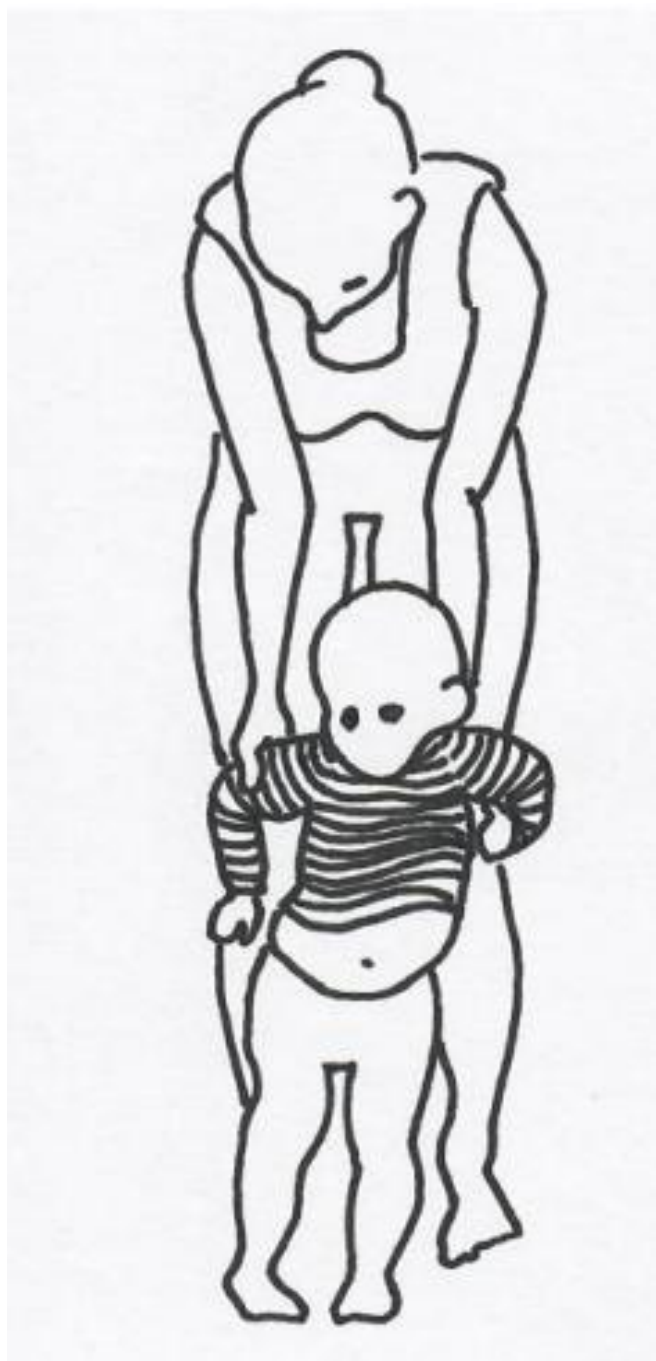


Psykisk ohälsa hos små barn

-Det lilla barnets uppvisar *brister* i sin kapacitet/förmåga att:

- Uppleva, uttrycka och reglera känslor
- Skapa nära, trygga band till andra människor
- Utforska sin miljö och lära sig saker





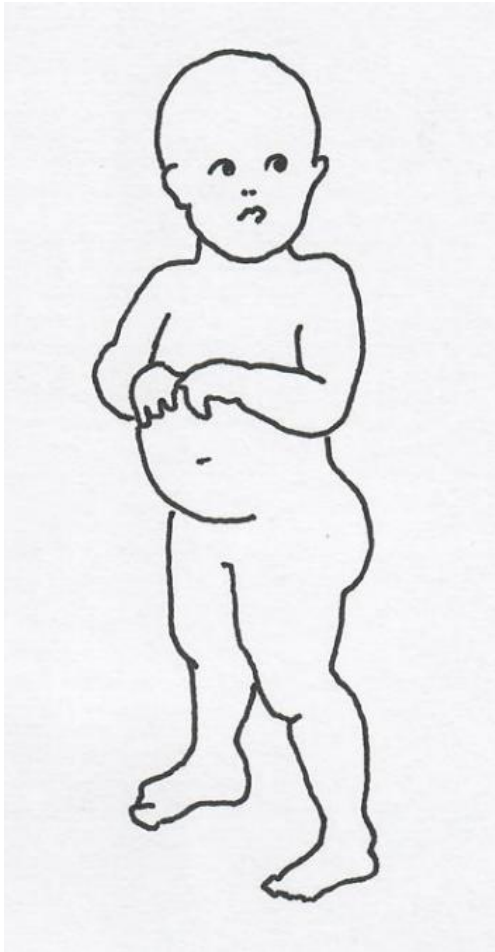
Psykisk ohälsa hos små barn

-Det lilla barnets uppvisar *brister* i sin kapacitet/förmåga att:

- Uppleva, uttrycka och reglera känslor
- Skapa nära, trygga band till andra människor
- Utforska sin miljö och lära sig saker



Barnets symtom och fungerande?



Vilka symtom har barnet?

När? Var? Hur? Med vem?

Verkar barnet lida?

Påverkas barnets fungerande av symtomen? Familjens?

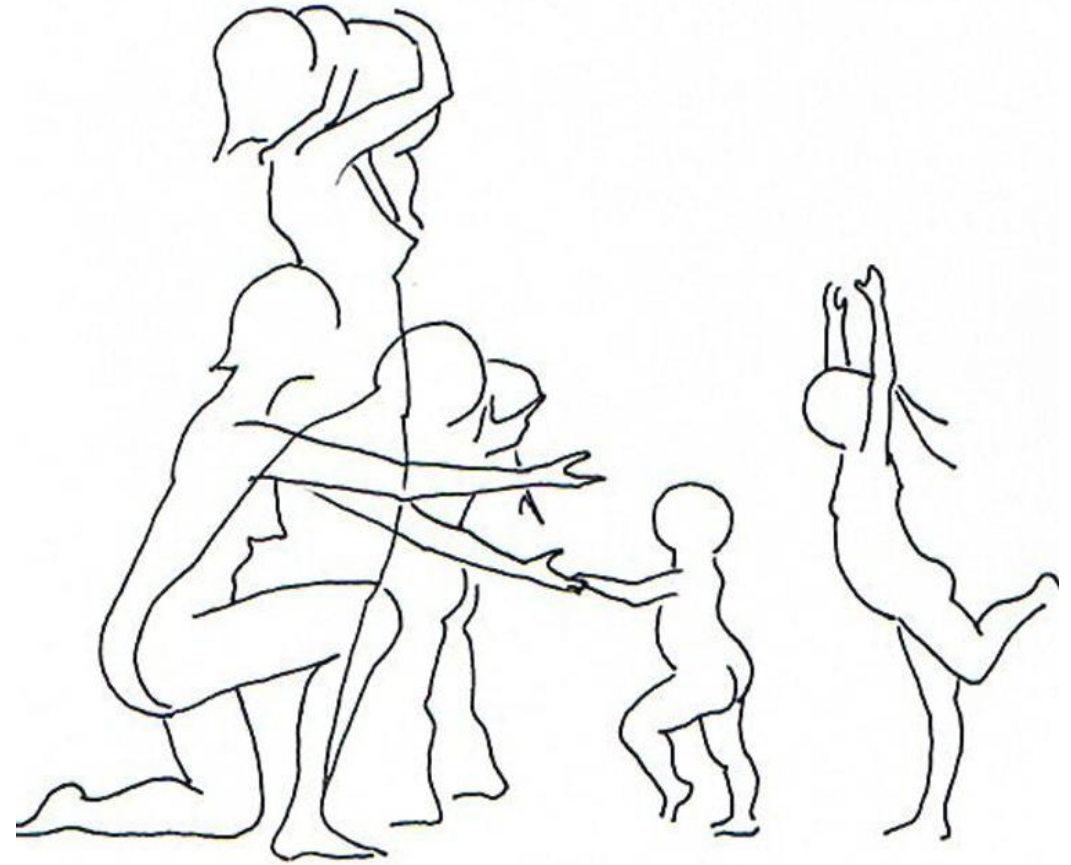
Vad gör de vuxna för att hjälpa barnet?

Erfarenheter som stärker små barns psykiska hälsa

Hjälp att uppleva, uttrycka och reglera känslor

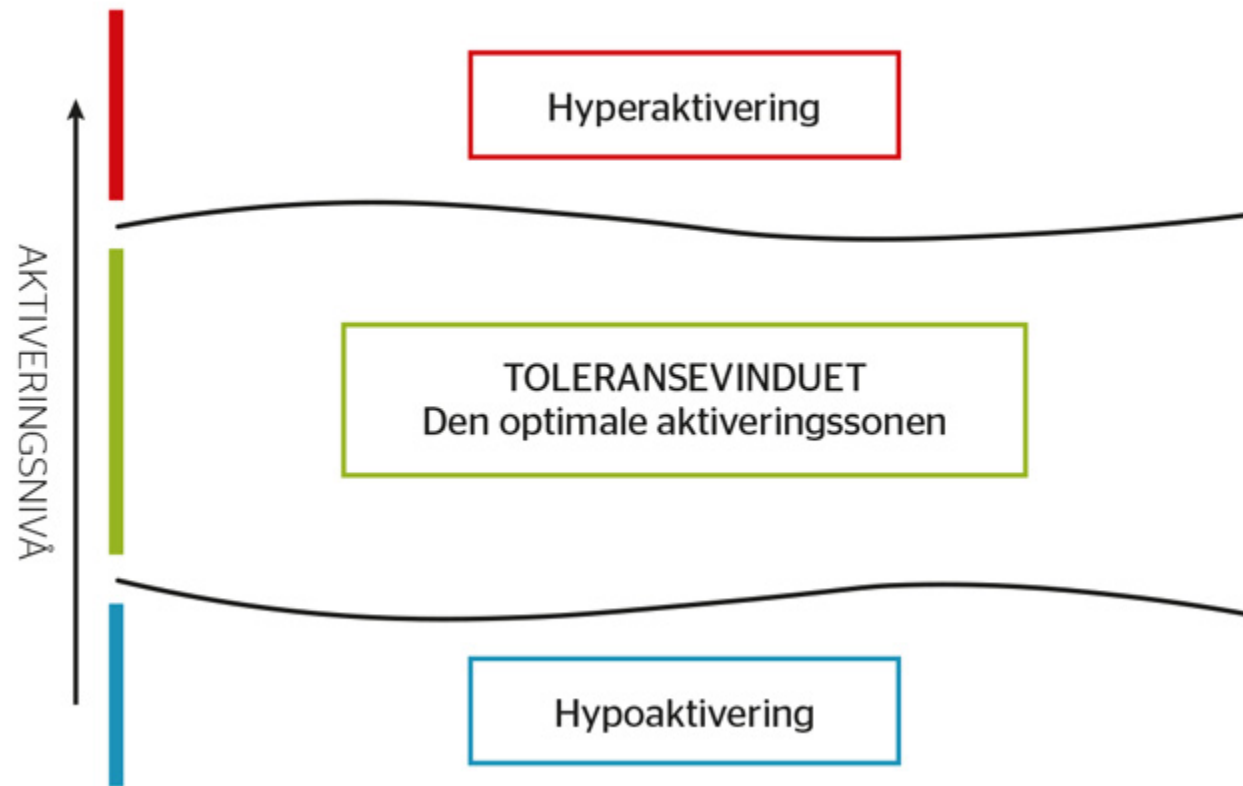
Erfarenheter av trygga, lyhörda relationer

Stöd i att utforska och lära



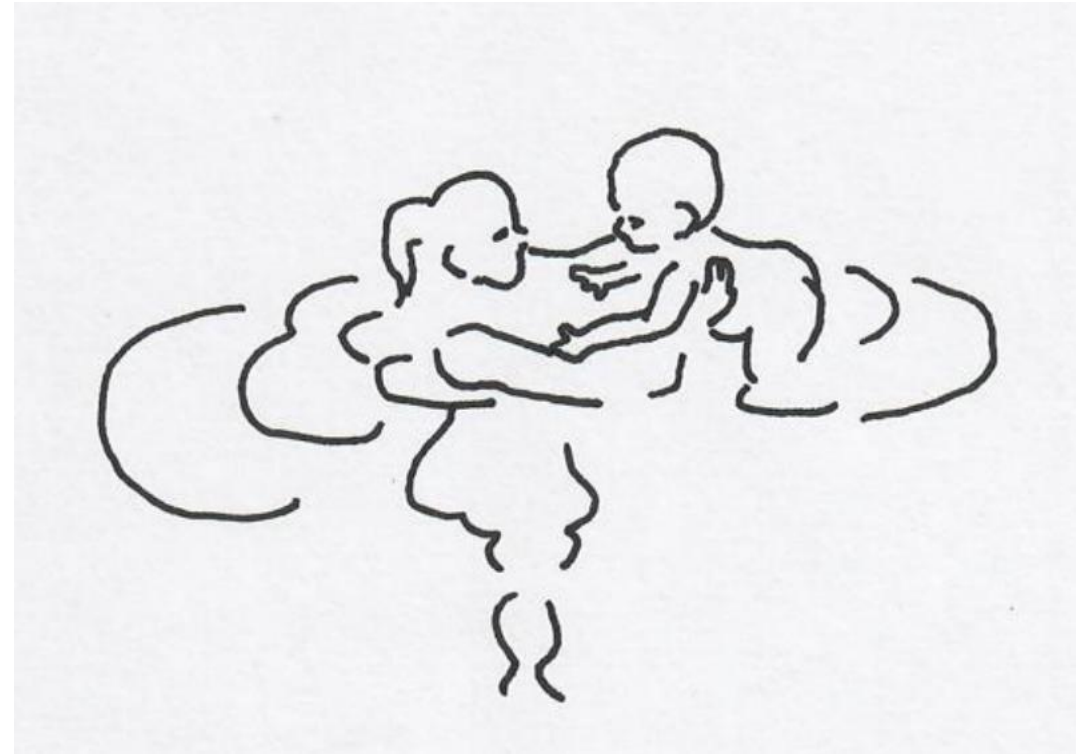
Toleransfönstret

Nordanger & Braarud, 2014, anpassat från Ogden, Minton & Pain, 2006

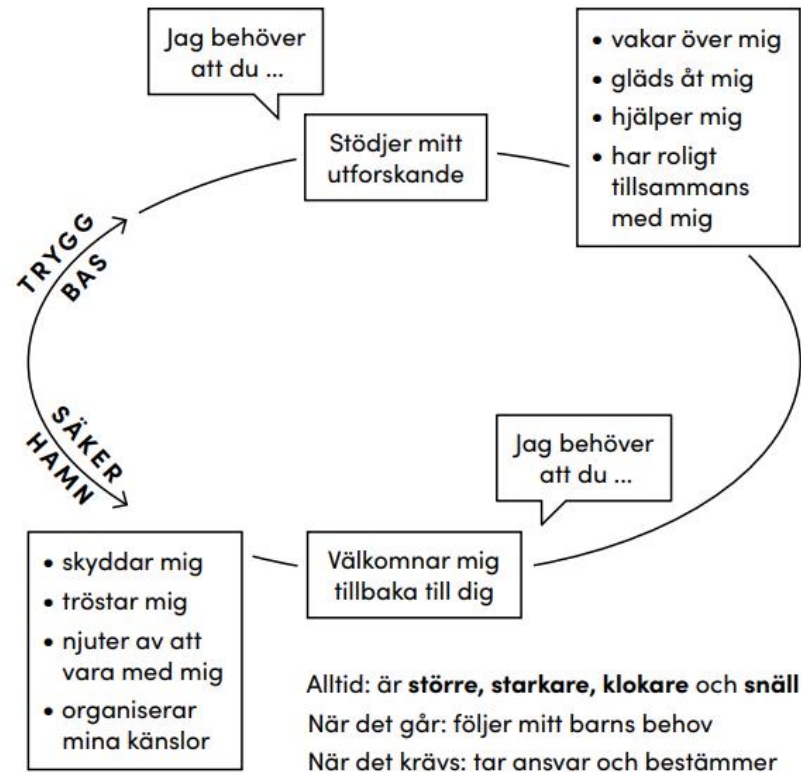


Hjälp att uppleva, uttrycka och reglera känslor

- **Reglering av tillstånd**
 - rutiner, fysik närhet, avspänning
- **Synkronisering av känslor**
 - Imitation, Spegling
- **Dela känslor**
 - Intoning, socialt refererande
- **Integrering av känslor**
 - benämna känslor, skapa berättelser om känslor
(Röed Hansen, 2010)



Hjälp att forma nära trygga relationer



Trygghetscirkeln (efter Circle of security, Cooper, Hoffman, Marwin & Powell, 1998)

Hjälp att utforska sin miljö och lära sig saker

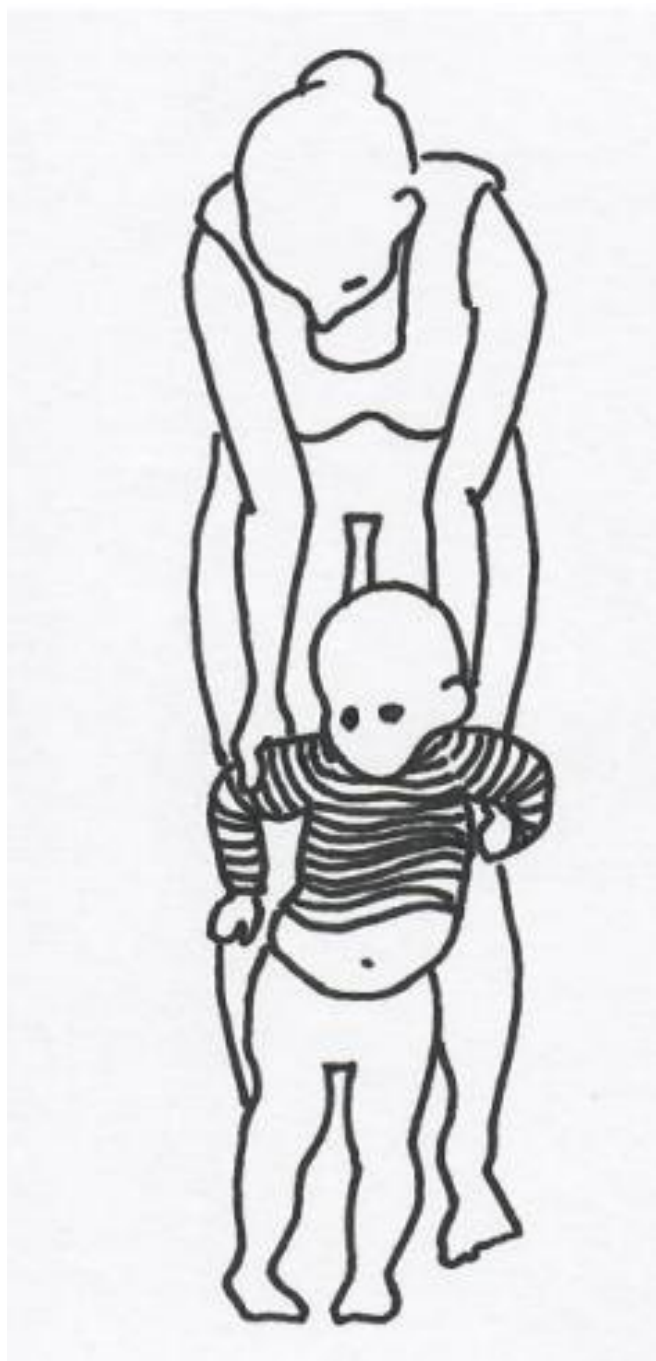
- Kan föräldern stimulera och stötta barnets normalutveckling?
- Kan föräldern utmana barnet lagom mycket?



Hur påverkar riskfaktorerna barnets erfarenheter?



- Vilka riskfaktorer påverkar barnets erfarenheter och på vilket sätt?
 - uppleva uttrycka reglera känslor?
 - trygga nära relationer
 - utforska och lära sig saker?
- Kan de vuxna utgöra buffert?



Bensträckare

Med barnet i rummet

- *Hur kan vi bli bättre på att utgå från det lilla barnets psykiska hälsa i det föräldrastödjande arbetet?*
- *Hur kan man prata med föräldern om vad som bekymrar en när barnet är med?*



Graviditet och föräldrablivandet

- en övergångsperiod som hanteras olika

Ny tidsordning

Par blir familj

Ny plats i samhället

Nytt ansvar

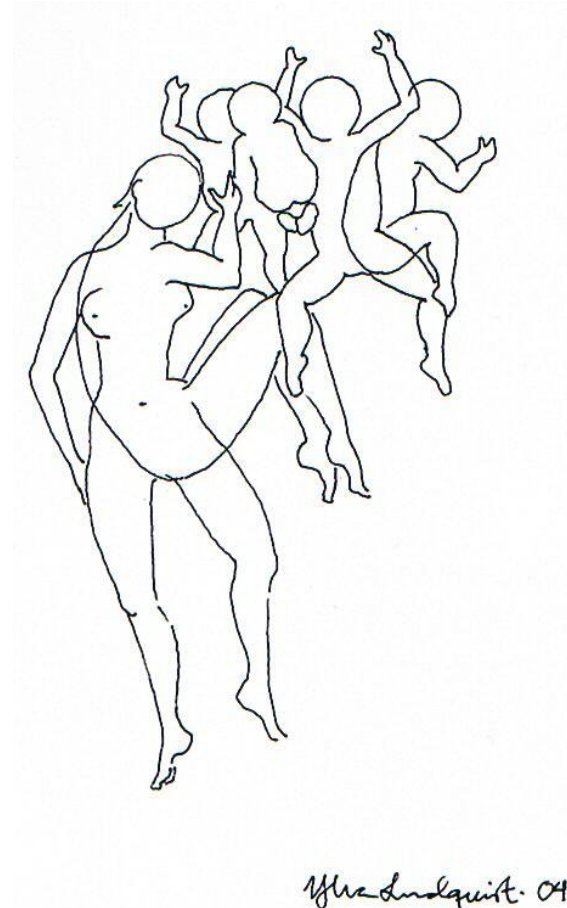


Föräldrablivandet aktualiserar frågor kring

Existens

Identitet

Tidigare erfarenheter av relationer



*Föräldraskap kommer
naturligt, men det som
kommer naturligt är det vi
har varit med om själva -
allt annat behöver vi
arbeta oss fram till*

Anders Broberg



The affective organization of parenting

(Dix, 1991, 2004)

Föräldraskapet väcker väldigt starka känslor, såväl positiva som negativa

Positiva känslor i föräldraskapet behöver överväga de negativa

Föräldrar behöver hitta strategier för att hantera negativa affekter

Övervikt av positiva, barnorienterade känslor god prediktor

Skam, skuld och självcentrering risktecken

Föräldrastöd-utmaningar



Svårt för alla att beskriva sitt faktiska föräldraskap

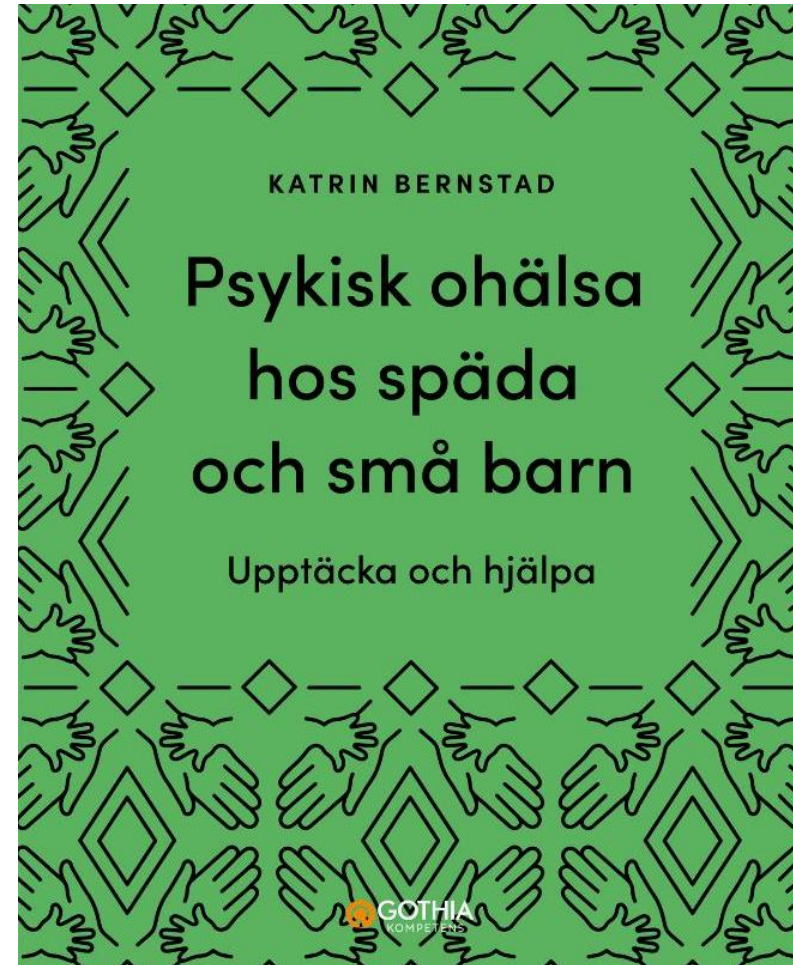
Svårt för alla att beskriva sitt faktiska barn

Föräldern kan inte alltid omsätta kloka tankar i kloka handlingar

Vi vet inte alltid om stödet till föräldern ger effekter för barnet

Förslag på lösning...

- Träffa barn och förälder tillsammans
- Utgå från definitionen av barns psykiska hälsa och vikten av erfarenheter både i bedömning och när du planerar insatser



Vad kan vi undersöka?

-Finns olika information att *lägga samman*

- **Barnets** symtombild och fungerande
- Kvalitén på **samspelet/interaktionen**
- **Riskfaktorers** påverkan på barnets erfarenheter



Barnets perspektiv



Erbjud en trygg och barnanpassad miljö



Trygga former, aktivt lyssnade

Tydliga ramar (vi träffas här för att)

Transparens

Not knowing position

Öppna frågor

Bekräftande av upplevelser

Icke-dömande



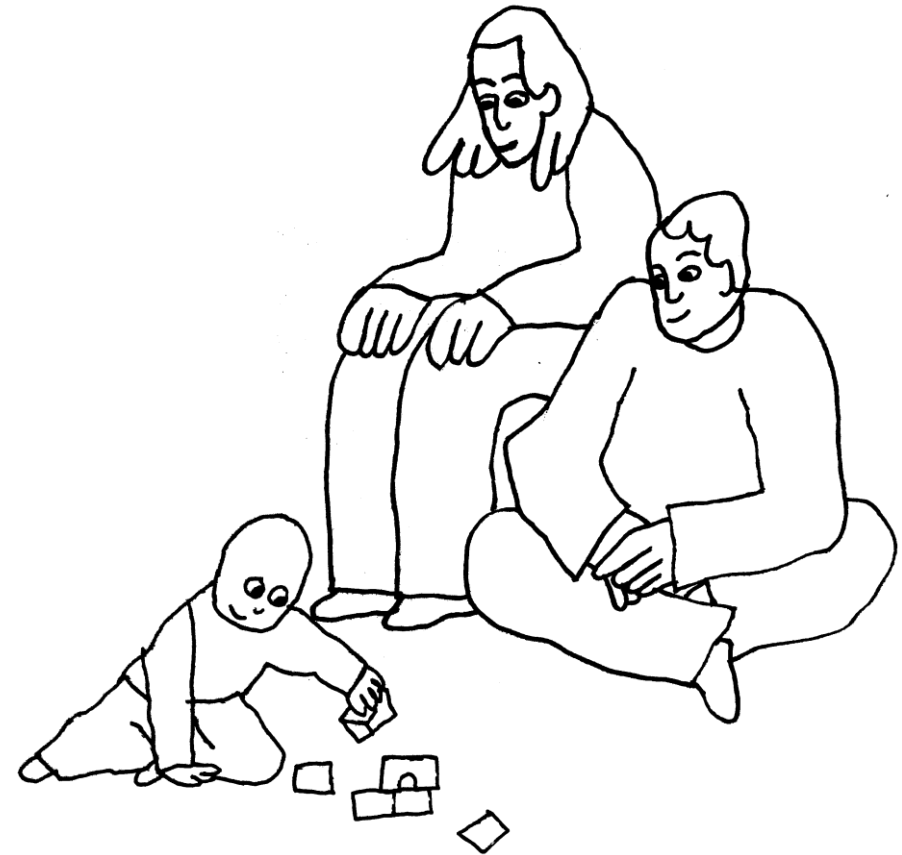
Nyfikenhet på beskrivningar av det som sker

Barnets fungerande och egenskaper

Förälderns agerande

Barnets reaktioner

Förälderns tankar om det



Beskrivningar/föreställningar

Beskriv honom för mig

Hur tror du att han kommer att vara när han blir äldre?

Hur skulle du beskriva dig själv som pappa?

Vilken sorts mamma vill du vara?

Risikfaktors påverkan på barnets erfarenheter

Var befann sig han när det hände?

Hur blev det för honom tror du? Hur reagerade han?

Hur märker hon att du har ADHD tror du?

Vad kan du göra när du är så där ledsen?

Vem bryr sig mest om henne efter dig och mamman? Vilka andra vuxna träffar hon? När kan ni ha användning för dem?

Checka av och sammanfatta ofta

Jag ser att hon...håller du med?

Jag hör att du tycker att....stämmer det?

När ni leker så här tänker jag att hon...låter det rimligt?

Upplever du ofta att...?

Har jag förstått dig rätt att...?

Är det såhär det blir mellan dig och Alice hemma?

Barnet i fokus



Om Ebba/Ebbe kunde berätta för oss om vilken hjälp hon skulle behöva

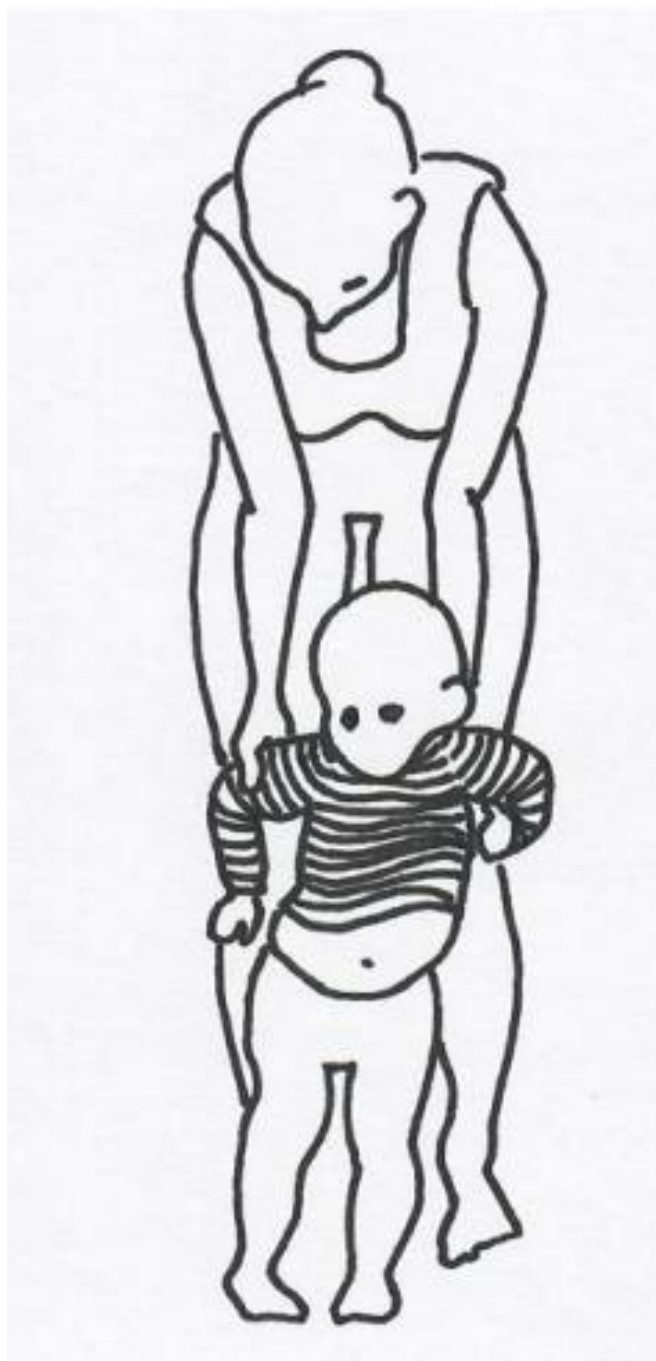
-vad tror du att hen skulle säga då?

Hur kan vi förmedla att vi är bekymrade?

- Sammanfatta det som bekymrar dig för på ett *enkelt, empatisk och ärligt* sätt
- Använd beskrivningar som föräldern kan *känna igen både sig själv och sitt barn* i –inga överraskningar
- Var konkret

Att nämna
Är att visa
Är att ändra

Anders Ehnmark

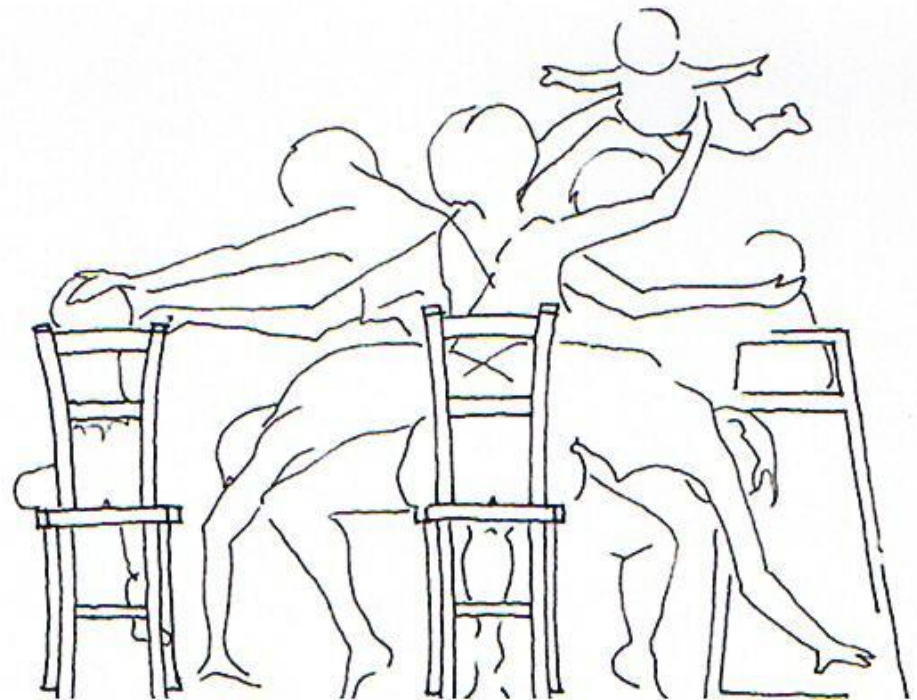


Hjälp barn och förälder till stärkande erfarenheter



Intervention syftar till att

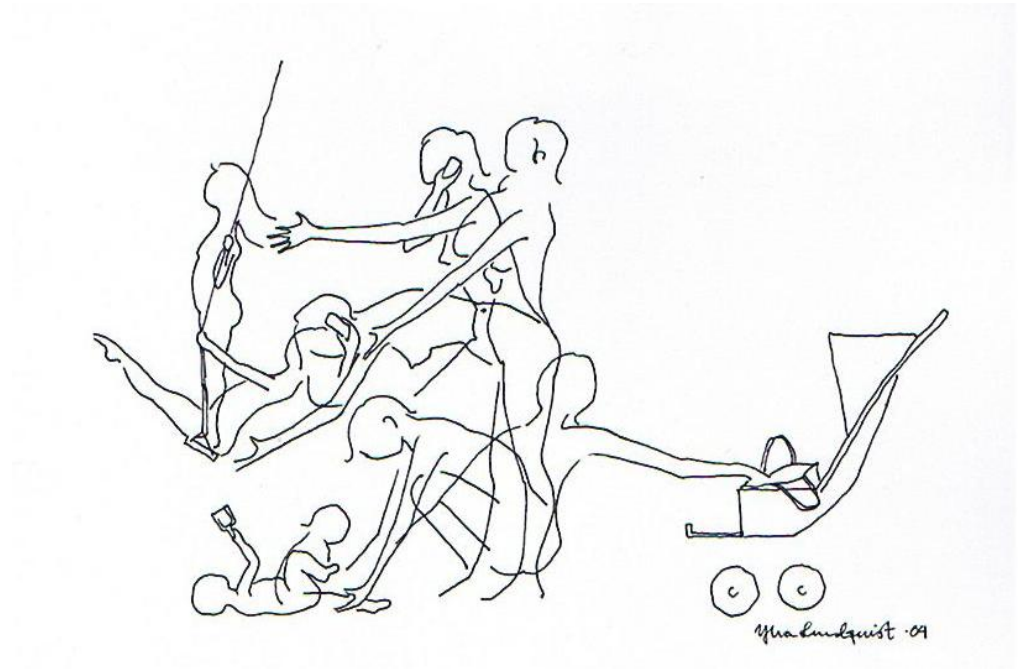
*Hjälpa föräldrar att möta barnets
behov på nya sätt*



Tre nivåer för att förändra interaktionen :

Sameroff, A.J (2004)

- Behandla barnet, **Re-mediate**
- Utbilda föräldrarna, **Re-educate**
- Förändra föräldrarnas inre arbetsmodeller, **Re-define**



Stern (1995) :

Relationsbehandling föräldrar/små barn

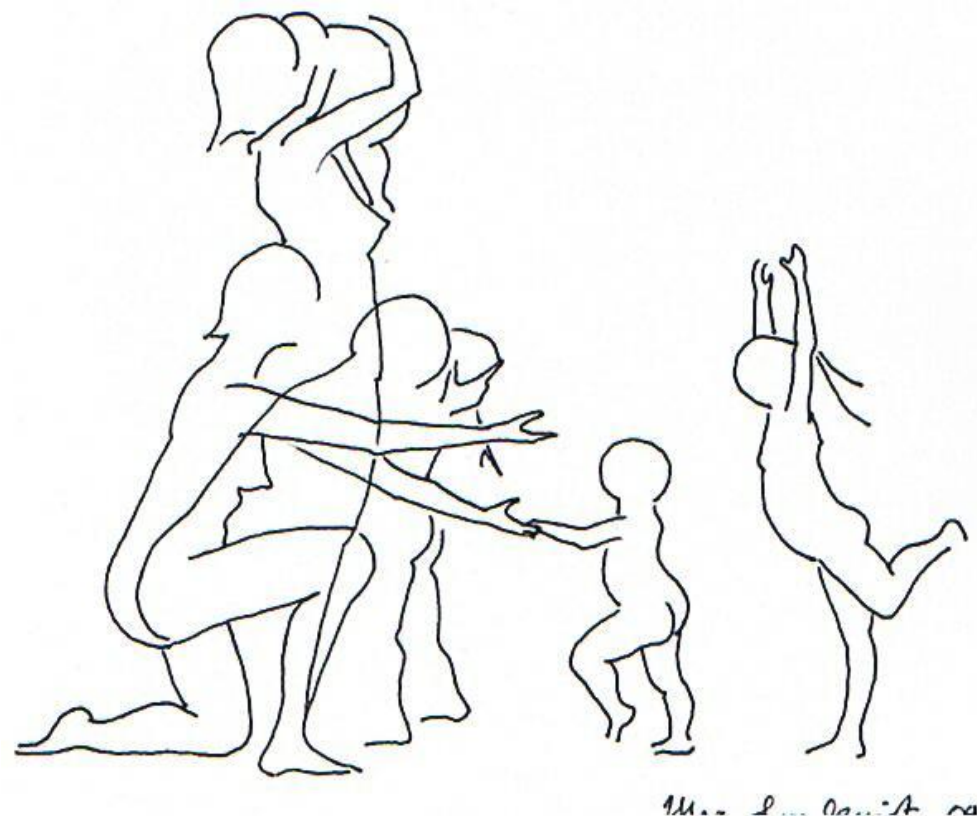
- Förälderns psykiska organisation, ...skapar tillsammans med barnets snabba utveckling behov av en **unik typ av terapi**
- Kräver behandling som fokuserar **både inre värld och yttre beteenden**
- Olika terapeutiska skolor och förhållningssätt behövs

I den terapeutiska relationen bör föräldern:

- Bli uppskattad
- Få bekräftelse
- Få hjälp och stöd
- Få möjlighet att **lära sig saker**

Viktoriagårdens behandlingsmodell

-arbete på flera nivåer:



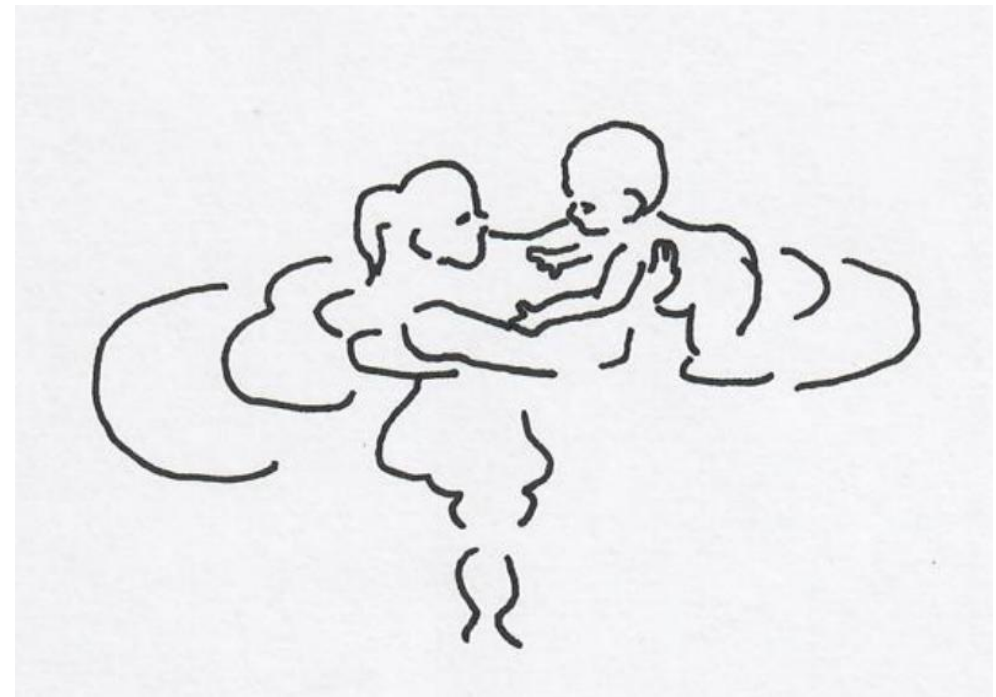
- Direkta samspelsinterventioner
- Riktad utvecklingsrådgivning
- Gemensamma föräldrasamtal
- Barnfokuserade enskilda föräldrasamtal
- Samarbete med nätverk

Metoder som integreras i modellen

- ABC, Attachment Biobehavioral Catch-up (Dozier, M, 2019)
- Cool Little Kids
- COPE 3-6 år
- COS-P, Circle of Security Parenting (Hoffman, Marvin, Cooper & Powell, 2006) - Oftast individuellt
- CPP, Child-Parent Psychotherapy, (Lieberman, A., Ghosh Ippen, C. & Van Horn, P, 2015).
- Mindful Parenting Group (Reynolds, 2003)
- Marte Meo (Aarts, M, 2008)
- PCIT (Eyberg)
- Theraplay (Jernberg, 1967).
- WWW, Watch, Wait and Wonder (Cohen m fl, 1999)

Gemensamma komponenter

- Identifiera och normalisera "onda cirklar"
- Uppmärksamma allt bra och alla goda intentioner
- Empowerment
- Omformulera besvärliga beteenden till behov
- Konkretisera vilka erfarenheter barnet behöver fler av, hur nå dit?
- Reflektera över barnens behov och föräldrarnas egna reaktioner



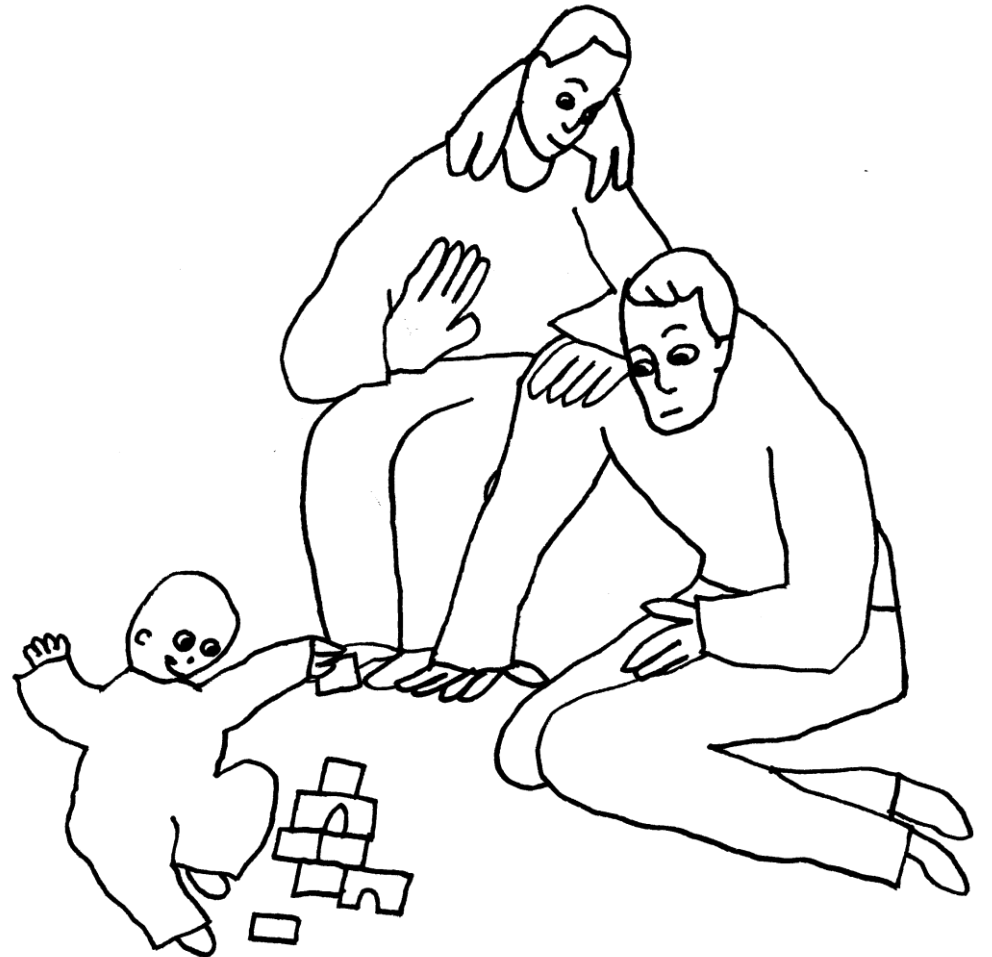
Realistiska mål och delmål

Stegvisa mål

Nyfikenhet

Om det går dåligt:

se det som ett tillfälle att lära



Good enough parenting

Man gör fel

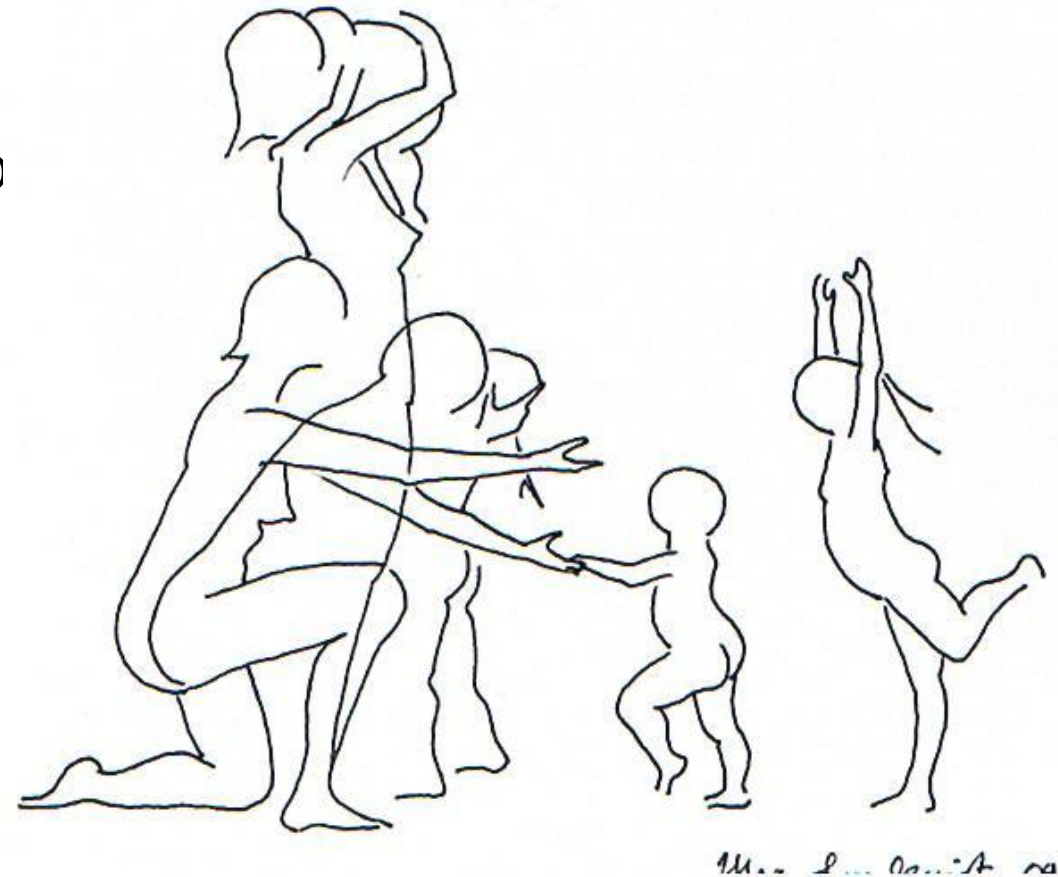
Stå ut med att känna sig misslyckad emellanåt

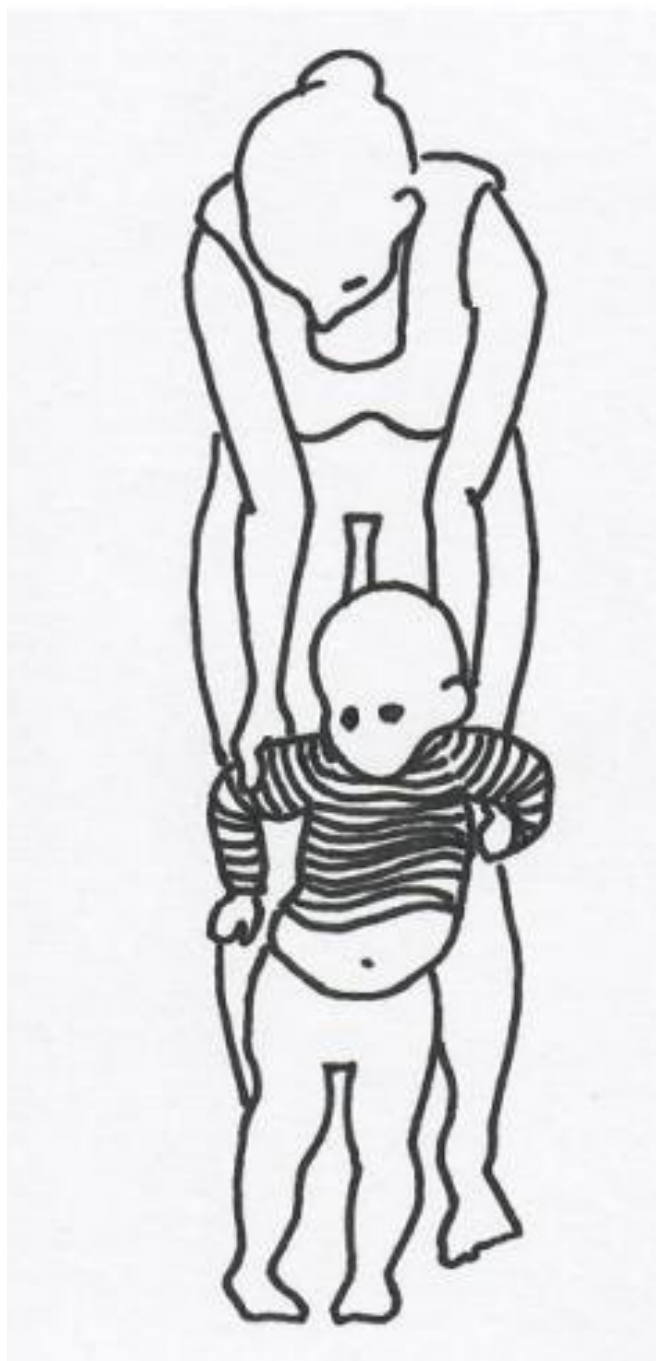
Ta ansvar

Försöka göra bättre nästa gång

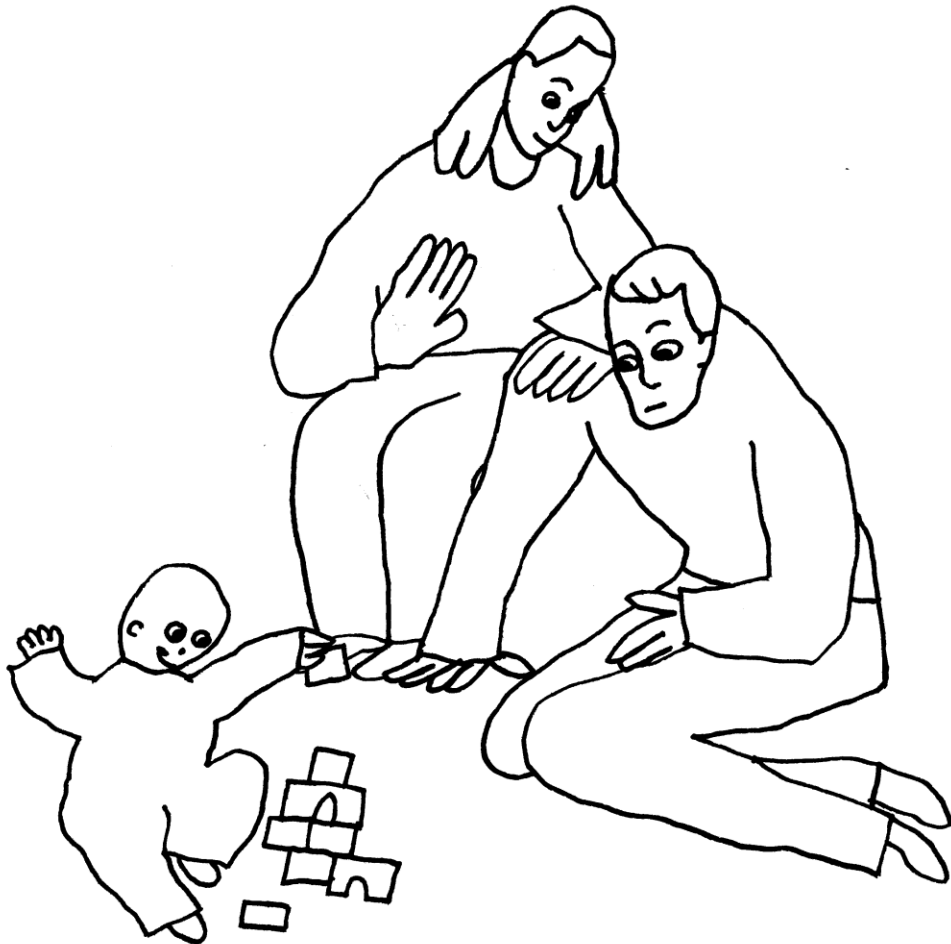
Form för direkt interaktionsintervention

1. Uppmärksamma barnets närvaro
2. Uppmärksamma barnets uttryck och ko
3. Försöka förstå vad barnet upplever och
4. Pröva nya sätt att möta barnet
5. Uppmärksamma barnets svar
6. Upprepa om och om igen





Det lilla barnets psykiska hälsa i centrum



Titta

Fråga

Spegla

Intervenera

Med definitionen av barnets psykiska hälsa och kunskap om barnets erfarenheter som utgångspunkt!

Barnet i rummet -floortime

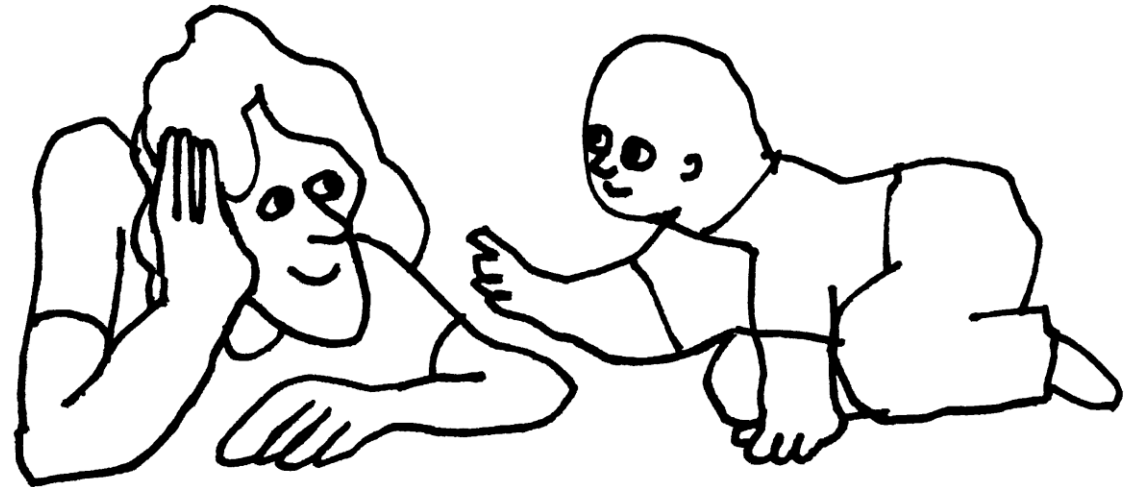
Hjälper att hålla barnperspektiv

Hjälper att hålla interaktionen i fokus

Underlättar bedömning

Ger ingångar till behandling och utvärdering av behandling

Är utmanande och roligt!





Tack!

Katrin@Bernstad.com

Referenser:

Bernstad, K (2022). Psykisk ohälsa hos späda och småbarn –upptäcka och hjälpa. Gothia Kompetens

Berg Brodén, M. (1989). *Mor och barn i ingenmansland – intervention under spädbarnsperioden*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Broberg et. Al, 2006. Anknytning i praktiken: betydelsen av nära känslomässiga relationer. Natur och Kultur.

Dix, T. (1991). The Affective organization of parenting: Adaptive and Maladaptive Processes. *Psychological Bulletin.*, 110(1), 3-25.

Egger, H. L., & Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children: Presentation, nosology, and epidemiology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3–4), 313–337. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01618.x>

Finsaas, M., Bufferd, S. J., Dougherty, L. R., Carlson, G. A., & Klein, D. N. (2018). Preschool psychiatric disorders: Homotypic and heterotypic continuity through middle childhood and early adolescence. *Psychological Medicine*, 48(13), 2159–2168. <https://doi.org/10.1017/S0033291717003675>

Furniss, T., Beyer, T., & Guggenmos, J. (2006). Prevalence of behavioral and emotional problems among six-year-old preschool children: Baseline results of a prospective longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 394–399. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0045-5>

- Lorås, L. & Kvello, Ö. (red.). (2024). *Håndbok i foreldreveiledning*. Fagbokforlaget
- Nordanger, D., & Braarud, H. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- Röed Hansen, B. (2010). Affektiva dialoger –Fra regulering til mentalisering. I Moe, R., Slinning, K., Bergum Hansen, M. (red.), *Håndbok i Sped och Småbarns psykiske helse* (s 117-136). Gyldendal.
- Sameroff, A.J., McDonough, S.C. & Rosenblum, K.L. (2004). *Treating Parent-Infant relationship problems –Strategies for intervention*. The Guilford Press.
- Skovgaard, A. M. (2010). Mental health problems and psychopathology in infancy and early childhood: An epidemiological study. *Danish Medical Bulletin*, 57, B4193.
- Skovgaard, A. M., Houmann, T., Christiansen, E., Landorph, S. L., Jørgensen, T., & Olsen, E. M. (2007). The prevalence of mental health problems in children 1½ years of age – The Copenhagen Child Cohort 2000. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(1), 62–70. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01659.x>