



Tillitsfulla relationer som grund för vårt välbefinnande

tillitsfulla relationer mellan barn, förälder samt hälso- och sjukvården 3.9.2020

Jukka Mäkelä, Barnpsykiater,
barnpsykoterapeut, ledande expert

Institutet för hälsa och välfärd

Varför är tillit så viktigt?

- Ingen klarar sig ensam
 - för att kunna agera tillsammans med andra måste man lita på dem
 - det är inte alltid bra att lita på andra
- Att lära sig känna tillit
 - medfödd osäkerhet: det är viktigt att vara på sin vakt när någon närmar sig
 - närvaro, närhet och handlingar som underlättar det egna känsloläget skapar säkerhet
- Tillitskapital
 - gör att människor förhåller sig på olika sätt till en situation
 - byggs upp i situationer där man blir accepterad, där man får hjälp och där man får ha betydelse

Hur tillitskapital byggs upp

- Medfödd olikhet
- Upplevelser av att kunna lita på någon
 - återkommande händelser i vardagen
 - förutseende och förstärkning
- Upplevelser som förändrar
 - som bygger upp
 - som sårar, dvs. traumatiska
 - som reparerar
- Barndomens viktigaste uppgift är hur man ska lära sig lita på andra människor
 - inre mönster: förutseende hjärnaktivitet
 - sparar energi: default-läge
 - utrymme för nytt: nyfikenhet och lekfullhet

Det autonoma nervsystemet

- Mer mångfasetterat än man tidigare trott
 - vi befinner oss alltid i ett autonomt tillstånd av något slag
 - sympatiska och parasympatiska nervsystemet
 - aktivitet och passivitet, verksamhet och vila
- Tillstånd av kontakt
 - beredd att samverka
- Tillstånd av aktiv motsättning
 - beredd att motsätta sig eller avlägsna sig
- Tillstånd av passivt skyddssökande
 - förstelnad väntan på att hotet ska försvinna

Tillstånd i det autonoma nervsystemet

- Handlingsförlamning
 - upplevelse av övermäktigt hot
 - ingen kontakt med andra – verkar att varken höra, se eller ens känna
 - stirrande blick, ytlig andning, långsam puls
- Kamp eller flykt
 - kontakten med andra är färgad av rädsla eller raseri
 - onyanserade reaktioner, ingen förmåga till flexibilitet
 - flackande blick, häftig andning och puls, spänd kropp
- Tillstånd av interaktiv kontakt
 - pigg och lugn på samma gång
 - avslappnad och spänstig kropp
 - blicken, rösten, riktningen förmedlar beredskap till välvillig samverkan
 - lugn och varierande andning och puls

Upplevelse av hot

- Bedömningen av hot är omedelbar hjärnaktivitet: neuroception
 - en grundläggande funktion hos alla levande varelser: mot det som är bra och bort från det som är farligt
- Hot mot den egna existensen: ett hot som delas av alla levande varelser
 - smärta signalerar att något som är illa för kroppen är på väg att hända
 - iakttagelsen av att vara ensam innebär i naturen en säker död
 - att vara skild från en trygg vuxen
 - avsaknad av respons från en vuxen: i experiment med uttryckslöshet stiger stressen snabbt till en svårartad nivå
 - depression eller missbruk hos en förälder
- Hot mot den egna kontrollen: hot från upplevande varelser
 - reglering av känslotillståndet, reglering av handlingarna
- Hot mot den egna ställningen i gruppen: hot från sociala varelser
 - uteslutning från gemenskapen är det värsta straffet

Samreglering av stress

- Stress är ett biologiskt så kallat arousalsystem som förbereder för användning av energi
 - kontrollerad stress stöder inlärning och kreativitet
- Stressregleringssystemen utvecklas i tidig barndom och under lågstadieåren
 - under den här tiden är barns stressrespons extra känslig för en vuxens närvaro – så länge den vuxna själv håller sig i ett reglerat tillstånd
- Barnets självreglering utvecklas starkast i kontakt med en vuxen
 - kontakt minskar stressen på ett avgörande sätt
 - återkommande upplevelser av gemensam reglering, alltså medreglering, är fullständigt centrala
 - via dem blir det möjligt för barnet att uppleva starkt välbefinnande och tåla illabefinnande
 - de gemensamma upplevelserna förändras småningom till egna möjligheter – och egenskaper

Tillitskapital och anknytningsrelationer

- Tillitskapital byggs upp och används i sociala relationer
 - byggs upp och förbrukas på olika sätt hos varje individ: nervsystemet utvecklas individuellt
 - i anknytningsrelationer: i medregleringsbehov genom hela barndomen
 - behov av att få hjälp när man är orolig, upprörd eller utmattad
 - behov av att få bekräftelse på egna initiativ
 - ovillkorligt behov av att bli hörd och få stöd
- Känsla av trygghet
 - upplevelser av tröst när man är orolig, upprörd eller utmattad stärker känslan av trygghet
 - känslan av trygghet får en att våga vända sig utåt
- Upplevelse av glädje, kontroll och förmåga
 - förstärkning av eget initiativtagande, entusiasm och inlärning

Att stärka tillitskapitalet: social anknytning

- Anknytningsrelationer uppstår till många
 - samtidigt och på olika sätt
 - en trygg anknytning stärks när vuxna svarar på barnets behov av medreglering
- De olika anknytningsrelationerna stöder jagets tillväxt till olika dimensioner
 - en rik och mångskiftande social intelligens baserar sig på många relationer
 - trygga anknytningsrelationer ökar barnets förmåga att också stötta andra
 - och glädjas själv och tillsammans med andra
- Anknytning gäller också platser
 - trygghet, förutsägbarhet
 - mat
 - ljudvärld, färger
 - trivsamma platser: lekutrymmen och gömställen

Att stärka tillitskapitalet i servicearbetets vardag

- En anställd kan känna sig tyngd av den börda av känslotillstånd som hen tar emot i sitt primära arbete
 - kännedom om behoven av anknytning kan hjälpa till att förstå barnets eller föräldrarnas beteende
- Att känna igen sina egna reaktioner kan hjälpa till att förstå viktiga betydelser av känslor, som annars blir till en belastning
 - varför får det där barnet mig att bli upprörd?
 - hur känns det för barnet när det känns så här för mig?
 - från en spänd till en fördomsfri attityd
- Värme från de anställda stärker barnets och föräldrarnas tillitskapital
 - att flytta fokus till den person som just då behöver det
 - aggressivt beteende är lättare att upptäcka än handlingsförlamning

Att arbeta med ett barn

- Gå in i dialog med barnet
 - mod: man kan inte veta vad man kommer att möta
 - äkthet: vara redo att bli berörd
- Var redo att **se** barnet precis som det är
 - hjärnans spegelsystem ger stöd: var känslig för dina iakttagelser
- Var redo att **höra** barnets upplevelse
 - initiativ till handlingar, tankar, känslor, kroppslighet
- Kroppslig positionering
 - gå ner på barnets nivå: närma dig inte uppifrån
 - att upprätta kontakt börjar med att man reglerar sitt eget tillstånd
 - lugn, lång utandning

Att arbeta med föräldrar

- Respektfullt möte
 - den anställda är i en maktposition: de inre anknytningsmönstren aktiveras
 - man måste först lyssna på föräldrarnas oro
 - fråga hur föräldrarna mår och hur de orkar
 - centralt för att barnet ska orka samt kunna vara aktivt och lära sig
- Att stärka föräldrarnas tillit
 - berätta om sådant som är bra hos barnet: praktiska, konkreta exempel
 - när man talar om svårigheter hjälper små konkreta exempel föräldrarna att slappna av
 - be föräldern om hjälp för att själv kunna hjälpa barnet
- Från problem till att dela oro
 - ordvalen har stor betydelse
 - barnets välbefinnande är det mål som förenar er
 - inte bara hälsa och utveckling utan också socialt välbefinnande

Kulturell sensitivitet

- Människor har otaliga sätt att bygga relationer, leva ett gott liv och förstå världen
 - människan är en social varelse: hjärnan formas att iaktta och tolka världen på samma sätt som den grupp hon lever i
- Man kan och behöver kanske inte vara insatt i olika kulturer
 - var och en är unik: ett barn av flera olika kulturer
 - man kan alltid lära sig mer om olika sätt att förstå världen
 - återigen är barnets välbefinnande det gemensamma målet: hur barnet kan få ut mesta möjliga av skolvärlden för sitt eget liv
- Icke-verbal kommunikation är mer allmänmännisklig än verbal
 - tonfall och ansiktsuttryck är de mest gemensamma: gester kan variera mer
 - tillsammans med en tolk är det extra viktigt att rikta sig direkt till föräldern när man talar: blicken och ansiktsuttrycken.

Vad varje barn behöver för att blomstra

- Näring, fysisk aktivitet, vila, omvårdnad
- Växelverkan
 - att bli sedd – som sig själv, som en person som ger glädje
 - att bli hörd – uppskattad med sina initiativ och tankar
- Möjligheter att utforska – lyckas och misslyckas
 - tid och ro att drömma
- Bli undervisad om gruppens värderingar och förväntningar
- Fri lek – njuta av sig själv och sina relationer
 - utrymme, redskap, lekkamrater, spelkamrater
- Bli godkänd i gruppen
 - få stöd för att fortlöpande forma sin egen berättelse
- Hjälpa med att reglera sitt inre tillstånd
 - för att kunna bevara kontakten med sig själv och andra

Alla behöver en trygg axel att luta sig mot

