FORSKNING
I KORTHET
#11

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

SPÄDBARNS UTVECKLING

OCH BEHOV AV EN TRYGG BAS

Forskning visar tydligt att vi har en medfödd inre drivkraft att vilja möta och utforska världen → Den visar också vikten av omgivningens bemötande → Barn i olika miljöer lever olika liv och mer kunskap behövs kring hur det påverkar utvecklingen → Ett viktigt uppdrag för samhället är att erbjuda hjälp för att stärka föräldrars omvårdnadsförmåga → Beprövade hjälpmetoder bör utvärderas i en svensk kontext

Forte är ett forskningsråd som finansierar och initierar forskning för att stödja människors arbetsliv, hälsa och välfärd.
Forskning i korthet är en serie publikationer från Forte som kort beskriver kunskapsläget inom ett samhällsrelevant område. Varje publikation i serien tas fram av en grupp forskare och samhällsföreträdare och granskas av minst en utomstående forskare.

Titel: Spädbarns utveckling och behov av en trygg bas

Författare: Anna Sarkadi, professor i socialmedicin, Uppsala universitet

Gustaf Gredebäck, professor i psykologi, Uppsala universitet

Pia Risholm Mothander, docent, tidigare vid Stockholms universitet

Samhällsrepresentant: Anette Andersson, jur. kand

Vetenskaplig granskare: Gunilla Bohlin, professor emerita i psykologi, Uppsala universitet.

Ladda ner den här publikationen, inklusive referenslista, från:
www.forte.se/publikation/fk-spadbarn

Forskning i korthet
ISSN 2001-4287
Nr 11/2018

Tryck: AJ E-print AB, 2018

Har du frågor eller synpunkter på den här produkten?
Ring oss på 08-775 40 70 eller mejla på forte@forte.se

Utgiven av Forte, Box 894, 101 37 Stockholm

SAMMANFATTNING

Med teknikens hjälp har vi fått en omfattande kunskap om spädbarns rika inre värld och vilja att utforska. Redan de första tusen dagarna är av stor betydelse för barns hälsa och fortsatta utveckling och omgivningens bemötande är centralt. Lyhörd omvårdnad, socialt samspel, aktivt utforskande och abstrakt informationsbearbetning lägger grunden för tänkandets och känslolivets utveckling. Barn i olika miljöer lever olika liv, och mer kunskap behövs kring hur det påverkar utvecklingen. Balansen mellan barnets behov av närhet, skydd och utforskande beskrivs väl av anknytningsteorin. Eftersom anknytning inte kan mätas på ett enkelt sätt, men hänger ihop med omsorgspersonernas förmåga till lyhörd omvårdnad, måste just det senare vara i fokus för samhällets insatser. Internationellt har program som syftar till att öka föräldrars förmåga till lyhörd omvårdnad visat positiva effekter på anknytning i riskgrupper. Sådana metoder bör utvärderas i svensk kontext, för att kunna utgöra grunden för rekommendationer inom barnhälsovården och socialtjänsten.

1. Inledande reflektion

Forskningen visar tydligt vår medfödda inre drivkraft att vilja möta och utforska världen. Den visar också vikten av omgivningens bemötande. Vad spädbarn behöver för att på ett utvecklingsbefrämjande sätt kunna använda sina egna resurser och anpassa sig till sin omvärld kan beskrivas som en känslomässig näringslära som ger dem viktig kunskap om att bli människa. Ingen ifrågasätter att växter behöver vatten, solljus, näring och ett adekvat klimat för att växa. Vi kan skapa förutsättningarna för växten, men vi vecklar inte ut bladen åt den. Drivkraften att utveckla våra förmågor föds vi med, men myllan skapar vuxenvärlden åt oss. Allt från våra geners uttryck till våra hjärnors uppbyggnad påverkas av våra tidiga upplevelser och miljö (1). Det är kunskap som förpliktigar.

Syftet med denna skrift är att sammanfatta kunskapsläget om spädbarns tidiga utveckling avseende tänkandets processer (kognition) och relationen till omvårdnadspersoner (anknytning). Vi ger exempel på vad den kunskapen kan innebära för föräldrar, professionella och de samhällsinstitutioner som ska ge stöd till spädbarnsfamiljer. Vi presenterar även identifierade kunskapsluckor och förslag på vad samhället kan göra för att fylla dem.

2. Begrepp

När vi talar om *spädbarn* i den här texten menar vi barn upp till 18 månaders ålder.

Anknytning är det känslomässiga band som ett barn utvecklar till den föräldragestalt som barnet vill vara nära när det känner rädsla eller oro.

Anknytningssystemet samordnar de olika beteenden hos barnet som underlättar upprätthållandet av närhet till och kontakt med föräldragestalten.

Bindning avser föräldragestaltens känslomässiga beredskap, vilja och engagemang i att uppmärksamma och tillfredsställa barnets behov.

Omvårdnadssystemet samordnar de föräldrabeteenden som är kopplade till att uppmärksamma och tillgodose barnets behov.

Omvårdnadsperson avser en person som varaktigt tillgodoser barnets behov. Det kan vara en förälder, familjemedlem eller annan person som fyller en sådan roll. I texten används föräldragestalt, omvårdnadsperson och förälder som utbytbara begrepp.

Lyhörd omvårdnad innebär att föräldern uppfattar, tolkar och besvarar barnets signaler utifrån barnets egna individuella behov. Föräldern accepterar barnets existens, är beredd att förhandla med barnet när konflikter uppstår samt är förutsägbart psykiskt och fysiskt tillgänglig i barnets vardag.

Trygg bas avser balansen mellan två viktiga former av omvårdnad, dels förälderns delaktighet och engagemang i barnets utforskande och samspel med andra människor och dels erbjudandet av en säker hamn för barnet att återvända till när det behöver tröst och trygghet.

3. Det kompetenta spädbarnet

Små barn har länge setts som passiva och reflexstyrda. Genom sin bristande förmåga att uttrycka sig i tal har spädbarnet uppfattats som oförmögen att lära sig, tänka, samt reflektera över sin omgivning. Synen på det lilla barnet har med tiden ändrats, en rörelse som påbörjades redan på 70- och 80-talet då Ed Tronick (2) visade att spädbarn aktivt försöker återfå kontakt med en förälder som slutar interagera med sitt barn. Om den vuxna inte svarar på barnets signaler leder det till frustration och negativa känslouttryck hos spädbarnet. Barnen i dessa studier visade tydligt att de är aktiva i skapandet av sina sociala relationer och eftersträvar föräldrarnas uppmärksamhet. Ungefär samtidigt visade Claes von Hofsten (3) hur ett sex månader gammalt barn griper efter en leksak som åker på en bana framför barnet. Om objektets rörelse avbryts och leksaken stannar precis innan barnet börjar gripa riktas handens rörelse framåt, mot den plats där leksaken skulle ha varit om rörelsen inte avslutats. Berättelsen om det aktiva spädbarnet som utforskar och aktivt undersöker sin omgivning, men som samtidigt behöver trygghet och lär sig i sociala samspel, tog sin början.

Uppfinningen av mikroskopet revolutionerade vår möjlighet att förstå hur naturen är beskaffad. Teleskopet lät oss blicka ut i rymden och vi har börjat förstå vår plats i universum. I och med teknikutvecklingen under de senaste 15 åren har vi i dag en relativt omfattande förståelse för det lilla barnets rika inre värld. Denna kunskap har möjliggjorts av ögonrörelsekameror, rörelsemätningssystem och olika metoder för att mäta hjärnaktivitet, i samtliga fall med hög upplösning.

I dag vet vi att det aktiva utforskandet tar sin början redan innan födseln: foster sträcker ut handen och undersöker navelsträngen och den egna kroppen. Rörelsen skiljer sig till exempel åt beroende på om armen rör sig mot ögonen eller munnen (4). Listan över förmågor som finns tillgängliga under de första sex månaderna efter födseln kan göras lång, och här följer några illustrerande exempel. Barn kan förstå, tolka, och även förutsäga målet med andra människors handlingar (5). I en studie där barnet fått se hur en person flyttar bollar till en hink flyttar snart spädbarn blicken från en person som griper efter en boll till den hink där bollen senare ska stoppas, (6). I en annan studie blev spädbarn förvånade när en person som tidigare vid upprepade tillfällen sträckt sig efter en viss leksak nu sträcker sig efter en annan (7). Dessa förmågor uppkommer samtidigt som barnen själva lär sig utföra de handlingar som observeras.
Även om barn lär sig genom aktivt utforskande så är det

sociala samspelet med föräldrar och andra barn minst lika viktigt. Barn föds med en rad förmågor som hjälper dem att rikta sin uppmärksamhet och fokusera på andra människor, deras ansikten och ögon (8). Vid sex månader kan barn läsa ansiktsuttryck (uppfatta andra som glada eller arga) och följa andras blick. Dessa förmågor hjälper barn lära sig ord: om någon tittar på ett runt föremål och samtidigt säger boll så blir det tydligt vad den vuxna hänvisar till (9).

Tidigt i livet är barn bra på att känna igen och särskilja individer med olika utseenden. Under det första levnadsåret specialiseras förmågan att bearbeta ansiktsinformation och en expertkunskap utvecklas för den typ av ansikten som barnen oftast ser i sin omgivning. Om barnen växer upp i en västerländsk miljö blir de bra på att identifiera och särskilja ansikten som ofta förekommer i den miljön, på bekostnad av ansikten från andra kulturer (10). Samma sak gäller kvinnliga och manliga ansikten. Spädbarn i familjer som delar på föräldraledigheten har barn som mer effektivt kan bearbeta både manliga och kvinnliga ansikten (11). Individuella skillnader i ansiktsuppfattning (12) och tidiga former av empati under spädbarnstiden (13, 14) hänger samman med omvårdnadskvalitet och anknytning. I experiment där geometriska figurer kämpar sig uppför en backe och antingen kan putta på eller stoppa varandra reagerar spädbarn med förvåning när figurerna inte hjälper varandra, utan är ”taskiga” (13). Man kan säga att spädbarnet visar empati, men denna förmåga är betydligt vanligare bland spädbarn som bedömts ha en trygg anknytning till föräldrarna (14).

4. Spädbarns behov av en trygg bas

Spädbarn behöver vuxnas stöd för att kunna utnyttja sina egna inneboende resurser till utveckling. Anknytning handlar om den svagares behov av stöd från någon som är större, starkare och klokare (15). Förälderns känslomässiga bindning till barnet, som uttrycks i kvaliteten på omvårdnaden, påverkas av förälderns egen vilja och förmåga att engagera sig i barnets behov (15). De två relationerna fungerar som ett sammanlänkat system; när barnet upplever oro signalerar det sitt behov av närhet och skydd med anknytningsbeteenden, till exempel spädbarnet som skriker och blir motoriskt oroligt. Föräldern uppfattar, tolkar och besvarar signalerna utifrån sin uppfattning om barnets behov och sin förmåga att tillgodose dem. När barnet inte känner oro – då anknytningssystemet är i viloläge – kan barnet utforska sin omvärld och gradvis lära sig att hantera olika utmaningar. Också detta kräver förälderns uppmuntran och engagemang.

Det späda barnets känslomässiga erfarenheter av att ha fått sina behov av närhet och utforskande tillgodosedda av omvårdnadspersonen/-personerna ligger till grund för det relationsspecifika anknytningsmönster som barnet utvecklar under sitt andra halvår (6–12 månader). Barn som har erfarenheter av att föräldern erbjudit en lyhörd omvårdnad har tillgång till en trygg bas som utgångspunkt för sitt utforskande av världen och en säker hamn att återvända till vid behov (16, 17). Det uppstår alltså en konstant rörelse mellan den trygga basen, utforskandet i världen och återvändandet till den säkra hamnen.

Att möta sitt barns känslomässiga behov är dock inte liktydigt med att alltid göra vad barnet vill. I den lyhörda omvårdnaden tolkar föräldern sitt barns behov för att bedöma vad som är bäst för barnet just nu. Det kan till exempel handla om att trösta barnet som ramlat, men också att uppmuntra barnet att våga försöka en gång till. Men ibland missar man varandra, kanske föräldern inte uppfattat barnets signal, inte förstått barnets behov eller prioriterat något annat. Den lyhörde föräldern ska då vara beredd att på ett anpassat sätt reparera det uppkomna missförståndet och återknyta kontakten (18). Forskningen visar att den trygga anknytningen gynnas av att synkroniseringen i samspelet inte är perfekt utan i stället fungerar som en rörlig process där båda parter utifrån sina respektive förutsättningar försöker förstå varandra och strävar efter att uppnå ömsesidighet (19). I denna process, som inbegriper att relationen mellan barn och vuxen är asymmetrisk, har den vuxne alltid ett större ansvar än barnet (20).

När anknytningssystemet aktiveras hos barn med trygg anknytning präglas deras beteende av både negativa och positiva känslouttryck. Protester är tydliga, men går tämligen snabbt över för att ge plats åt förnyad lek och utforskande. Barn som bedöms ha en otrygg anknytning har i stället erfarenheter som präglas av att föräldern erbjuder närhet men utifrån sina egna behov och inte utifrån vad barnet behöver. Barn med otrygg anknytning kan antingen ha ett undvikande anknytningsmönster som kännetecknas av att de minimerar sina anknytningssignaler och inte söker närhet annat än när de är extremt rädda. Andra barn kan ha ett ambivalent anknytningsmönster, deras beteende präglas av en osäkerhet om vad de kan förvänta sig av den vuxne, och de måste därför maximera sina signaler i hopp om att få svar.

De tre anknytningsmönstren är organiserade, det vill säga de bygger på att små barn med hjälp av sin anknytningsstrategi försöker minska sin stress när de är oroliga eller rädda. Alla barn, med mycket få undantag (till exempel barn med allvarlig hjärnskada eller vanvård) utvecklar anknytning, men uttrycken för barnets anknytningsbehov kan variera. Funktionsnedsättning, som till exempel autism eller begåvningshinder, kan påverka barnets sätt eller uttryck för anknytning, liksom kulturella variationer.

En aktuell vetenskaplig och kliniskt viktig fråga handlar om barn som uppvisar beteenden som tyder på att de har en desorganiserad anknytning, vilket innebär att de visar

extremt otrygga beteenden i situationer som de uppfattar som hotfulla eller skrämmande (21). I psykosocialt belastade miljöer är andelen barn med desorganiserad anknytning större. Förekomsten är i synnerhet kopplad till erfarenheter av inkonsekvent omvårdnad, där barnet hamnar i en beteendeparadox när den förälder som ska skydda barnet och erbjuda närhet är densamma som skrämmer barnet och som barnet borde akta sig för (22).

Hundratals vetenskapliga studier har bekräftat sambandet mellan barns anknytningsmönster och senare sociala och beteendemässiga utveckling (23, 24). Barnets anknytningsmönster lagras i mentala strukturer, så kallade inre arbetsmodeller, som innehåller barnets förväntningar av stöd från den trygga basen. De inre arbetsmodellerna fungerar senare som vägledning i möten med andra människor och i skapandet av nya sociala relationer.

I en översikt från 2017 presenteras de för dagen fyra viktigaste frågorna inom anknytningsforskningen och hur den aktuella kunskapen besvarar dem (25):

- *Miljöns betydelse*. Tvillingstudier visar att miljön, det vill säga variationer i föräldrars omvårdnad, har stort inflytande på små barns anknytning.
- *Anknytning över generationer*. Anknytningsmönster överförs från en generation till nästa även om de exakta mekanismerna är endast delvis kända.
- *Anknytning under livsloppet*. Anknytningsmönstret följer barnet från barndom till vuxenliv, men andra livsfaktorer blir allt viktigare senare.
- *Anknytning och psykisk hälsa*. Anknytningsmönster visar samband med barns senare socio-emotionella anpassning, där olika mönster av anknytning är relaterade till olika typer av beteendeproblem.

4.1 Temperament

Redan från födseln reagerar barn olika starkt på förändringar och nya situationer (26). Med temperament avses individers sätt att uppfatta, tolka och reagera på olika stimuli (27). En del spädbarn finner snabbt en jämn rytm där föräldrar inte upplever några svårigheter utan förmedlar att de förstår sig på sina barn. Andra spädbarn är mer oförutsägbara, de ställer sina föräldrar på större prov då de lättare blir missnöjda och är svårtröstade. Några barn präglas av att de behöver tid på sig att hantera olika förändringar, men när de funnit sig till rätta fungerar de väl.

Förhållandet mellan temperament och anknytning har ofta diskuterats, men de flesta forskare är överens om att det handlar om två olika sätt att beskriva barn. Barnets temperamentsdrag tillsammans med innehållet i omvårdnaden påverkar hur barnet utvecklas vilket gör att bägge aspekterna har betydelse för barnets utveckling (28) och hur variationer i föräldraomvårdnad bör tolkas.

5. Omgivningen avgörande för barns växande hjärnor

Det står klart i dag att familjens förutsättningar att hjälpa barnets utforskande och svara an till dess signaler har stor betydelse för utvecklingen (29). Därför har man på senare år intresserat sig för studier av hjärnan under olika svåra uppväxtförhållanden, som fattigdom, emotionell svält och misshandel. Man kan säga att fattigdomen sätter sig i hjärnan. Forskare har slagit fast i en studie (30) att familjens inkomst hänger samman med de delar av hjärnan som i sin tur har direkt koppling till vår förmåga att bearbeta information och lära oss. Det är förstås inte inkomsten i sig utan de livsvillkor som hänger samman med ekonomisk utsatthet som ligger bakom resultaten. Det finns även en del djurexperimentella studier på bristande omvårdnad som har bedömts ha relevans för människan eftersom vissa delar av hjärnans djupa kärnor, som är viktiga för anknytning och omhändertagande, är väldigt lika mellan exempelvis råttor, apor och människor (31).

Experiment på råttor har visat att råttungar vars mammor inte förmår att ta hand om dem på ett för arten specifikt sätt (exempelvis slickande beteende) utvecklar förändringar i hjärnregioner som reglerar det omhändertagande beteendet (32). Konsekvensen blir en oförmåga att ta hand om sina egna ungar på ett adekvat sätt, genom förändringar i genuttrycket för hormoner som styr omvårdnadsbeteendet. Men det kanske mest spännande i experimentet var att om man i stället lät omsorgsfulla råttmammor ta hand om råttungar till mammor som inte förmått att ta hand om dem väl senast 10 dagar efter födseln så kunde man inte se några bestående effekter på senare omhändertagande beteende. Man tolkar fynden som att tidiga korrigeringar i miljön kan påverka en negativ utveckling, men att möjligheten stängs efter en viss tid, som är olika mellan arterna.

Forskning på apungars hjärnor visar att omhändertagande, varma apmammors ungar utforskar världen obekymrat. Ungar som utsätts för bortstötning av mamman lär sig i stället tidigt att vara rädda, för att kunna överleva. Detta kan man se i hur nervbanor mellan hjärnans djupa delar, ”känslohjärnan” och den tänkande hjärnan, som ansvarar för övervägt beslutsfattande, utvecklas (31).

Man kan se tydliga paralleller till detta hos människan, exempelvis hos barn som tidigt blivit skilda från sina föräldrar och placerade på institutioner som inte mött deras behov (33). Barn som har blivit utsatta för allvarliga brister i omvårdnad utvecklar också en sämre förmåga att bearbeta social information och i vissa fall förekommer en ökad tendens att uppfatta ansikten som arga (vid erfarenheter av våld tidigt i livet) och ledsna (vid erfarenheter av vårdnadssvikt tidigt i livet) (34).

5.1 Växelverkan mellan arv och miljö

Upptäckten av miljöns samspel med vår biologi på molekylnivå hör till det senaste decenniets mest explosiva forskningsfält. Vetenskapen har tagit klivet från att se på gener som slutgiltigt inristade biologiska koder till att förstå att våra geners uttryck påverkas av vår miljö eller, med socialpediatrikern Clyde Hertzmans ord,"you are what your genes experience" (35).

Epigenetik innebär att vårt DNA modifieras kemiskt på ett sätt som påverkar dess funktion. Processen kallas för metylering och innebär att molekyler sätter sig utanpå DNA-strängarna. Det gör att till och med identiska tvillingar kan få gener som visserligen är samma i sina byggstenar, men fungerar olika på grund av metylering (36).

Exempelvis har vuxna som utsatts för misshandel under sin uppväxt en tydligt ökad grad av metylering av sitt DNA jämfört med övriga befolkningen, en förändring som man kopplar till det ständiga stresspåslag som våld och oförutsägbarhet, plötsliga uppbrott eller bristande omhändertagande från föräldrar orsakar hos barn (37). Detta beskrivs i litteraturen som "toxic stress". Toxisk stress är – precis som det låter – skadligt och ger förhöjda nivåer av kortisol under lång tid som i sin tur kan ge upphov till en omprogrammering av viktiga hormonsystem genom epigenetiska mekanismer (38). De hormoner som påverkas styr graden av aktivitet/vakenhet och viktiga signalsubstanser i hjärnan, som dopamin, serotonin samt även immunsystemets celler. Tvärtom, främjar en stödjande omvårdnad utvecklingen av barnets regleringssystem (39).

Epigenetik-fältet har formligen exploderat det senaste decenniet och förändrat vår förståelse för vikten av barns tidiga miljö. Redan under tiden i livmodern påbörjar metyleringsprocessen – vi blir verkligen vad våra "gener upplever" från att vi blir till.

Beteendegenetiken ger kunskap om hur våra gener styr hur känsliga vi är för olika miljöfaktorer. Ett exempel är receptorn till signalsubstansen dopamin som har ett antal olika varianter som påverkar hur känsliga vi är för lyhörd omvårdnad (40). Variationen i denna känslighet kan kanske bidra till att förklara fenomenet "maskrosbarn": individer som inte är lika känsliga för omgivningens bemötande kan klara sig ganska bra trots känslomässigt torftiga miljöer.

6. Samhällets roll för att främja det lyhörda föräldraskapet

Förutsättningarna, bland annat ekonomisk trygghet, frihet från våld och psykisk hälsa, för den anknytningsbefrämjande omvårdnaden är ojämlikt fördelade. Ett viktigt uppdrag för samhället är därför identifiering av riskfamiljer, där effektiva insatser kan erbjudas för att stärka föräldrars omvårdnadsförmåga. Samtidigt bör alla föräldrar få tillgång till uppdaterad och anpassad information om spädbarns växande hjärnor och stöd i att förstå hur viktiga de som föräldrar är för sina barns utveckling.

6.1 Att bedöma föräldrars omvårdnadskvalitet

För att göra en anknytningsbedömning krävs specialistkompetens. De forskningsmetoder som finns tillgängliga inom anknytningsområdet kräver träning inför användande och i de flesta fall särskild certifiering. De är inte utarbetade för att användas i den kliniska vardagen. En metod som främmandesituationen (16), en systematisk observation av barnets beteende i en testsituation när det skiljs från och sedan återförenas med sin vårdnadshavare, kan därför aldrig användas för att sätta en klinisk diagnos (21). En klinisk värdering av barn-föräldrarelationen bör i stället göras brett och inkludera dels en bedömning av förälderns föreställningar om sitt barn och sitt föräldraskap och dels en observation av samspelet mellan barn och förälder (41).

Enkla, strukturerade och utprövade metoder för att värdera barns anknytning eller föräldrars lyhörda omvårdnad finns alltså inte. Samtidigt känner många erfarna BVC-sjuksköterskor oftast på sig när något "inte stämmer" i samspelet eller när barnets beteende avviker från det för åldern förväntade. Däremot kan man med hjälp av anknytningsteori kvalitativt beskriva ett barns behov av sin vårdare i situationer av förhöjd stress och dess strategi för att se till att få vad det behöver. Situationer som är stresshöjande och lätt väcker rädsla, kan till exempel vara att vistas i en okänd miljö (i ett mottagningsrum på BVC) eller att möta en främmande person (som en BVC-sjuksköterska, logoped eller läkare). Det barn som har erfarenheter av att föräldern är känslomässigt tillgänglig lugnar sig snabbare och kommer lättare igång med att utforska sin omgivning, inklusive relatera till den främmande vårdpersonalen.

Inom förskolan ger barns individuella reaktioner på att introduceras för alternativa trygghetspersoner viktig information om barnets förmåga att finna sig till rätta i en ny miljö och ta tillvara möjligheterna till egen utveckling. Den erfarna yrkesföreträdaren, BVC-sjuksköterskan eller förskolepedagogen, kan alltså i många fall använda sig av sin observation av barnets beteende för att utforma stöd till föräldrarna eller avgöra om annan kontakt måste tas för mer riktat stöd. Om det blir aktuellt med kontakt med exempelvis socialtjänsten är det viktigt att utredning och planerade insatser utgår från barnets tidigare erfarenheter av omvårdnad och i vilken grad den eller dem som primärt tagit hand om barnet kunnat stödja barnets utveckling.

Eftersom man inte kan mäta barnets anknytningsbeteende på samma sätt som man kan göra med dess längd och vikt prövas i dag olika screeningmetoder som kan vara till hjälp för att identifiera barn och föräldrar i behov av särskilt stöd. Metoderna riktar framför allt in sig på risker i förälderns beteende som i sin tur kan påverka omvårdnadsförmågan, såsom depression, ångest, våld i nära relationer, samt bruk av alkohol och narkotika.

Exempelvis drabbas 12–13 procent av alla nyblivna mammor av postnatal depression (42), som har väldokumenterade långsiktigt negativa effekter på relationen mellan mamman och barnet (43). En mamma som är deprimerad har ofta nedsatt förmåga att ge sitt barn den lyhörda omvårdnad det behöver. Också pappor kan drabbas av postnatal depression och även om detta inte är lika utforskat så påverkar förstås pappans psykiska ohälsa och hans föräldraförmåga och relation till barnet (44). Därför är det viktigt att alla nyblivna mammor tillfrågas på BVC om nedstämdhet och att ett validerat formulär, Edinburgh Postnatal Depression Scale, används som stöd för samtalet. (45). EPDS har även prövats för att screena pappor i en svensk studie, men det är ännu inte rutin att göra det på BVC. I de situationer där psykisk ohälsa eller andra riskfaktorer förekommer hos mamman är det dock extra viktigt att undersöka föräldraförmågan och symtom på depression, exempelvis med hjälp av EPDS, hos den andra föräldern samt ta vara på resurser i det sociala nätverket.

För att användningen av screeningmetoderna ska vara meningsfull krävs dock att resurser avsätts till fördjupade insatser riktade till de föräldrar som identifieras. Dels måste BVC-personalen kunna sätta av tid för stödjande samtal och hembesök, dels måste de få tillgång till konsultation och handledning för att öka sin kunskap om bedömningar av vilka familjer som ska remitteras vidare för utredning och eventuell behandling. Dörrarna till fördjupade insatser behöver vara öppna och trösklarna låga för att familjer i risk ska kunna identifieras och få hjälp.

6.2 Insatser för att öka föräldrars lyhördhet för barnets signaler och behov

Program som syftar till att undanröja föräldrars egna känslomässiga hinder för att uppfatta, tolka och besvara sina barns signaler på ett lyhört sätt har i flera internationella systematiska översikter visat positiva effekter på barnets anknytning (46-48). Av översikterna framgår att de bästa effekterna sågs för grupper av föräldrar och barn i redan kända riskgrupper, det vill säga som resultat av riktade eller indikerade insatser, genomförda av professionella med expertkunskap. Exempel på dessa program är Attachment and Biobehavioural Catch-up (ABC), Child-Parent Psychotherapy (CPP), Video-feedback Intervention to promote Positive Parenting (VIPP), Minding the baby, Social baby, Circle of Security (COS) tillsammans med hembesök och videofeedback samt Sunderland Infant Program. VIPP är det program som kanske studerats mest och dess effekter har nyligen sammanfattats i en egen metaanalys (49). I Handbook of attachment, utgiven 2016 (50), presenteras just de anknytningsbaserade programmen ABC, CPP, COS och VIPP som särskilt framgångsrika. När det gäller förälderns lyhördhet som utfall finns också andra program med positiva effekter (51-53), men resultaten är mer blandade eftersom variationen är stor när det gäller form, innehåll, målgrupp och utövare, vilket gör det svårt att dra slutsatser om enskilda interventioners effekter. Vidare har insatserna endast testats på mammor.

6.2.1 Insatser som används i Sverige

Enligt en nyligen genomförd kartläggning används Marte Meo (54), ICDP (55), Circle of Security Parenting (COS-P) (56), Watch, Wait and Wonder (57) och Theraplay® (58) i Sverige.

I Sverige har under de senaste åren cirka 600 personer, främst inom BVC och socialtjänst, utbildat sig till gruppledare i den psykoedukativa föräldrametoden Trygghetscirkeln, Circle of Security-Parenting, COS-P, (56). Två svenska experimentella studier av förstärkt stöd i riskfamiljer där lyhördhet för barnets signaler användes som utfallsmått presenterades år 2017, en med Marte Meo (59) och en med Circle of Security-Parenting (COS-P) som intervention (60). Bägge studierna visade att interventionen medförde ökad lyhördhet för barnets signaler och i den senare studien förändrades också förälderns representation av barnet positivt. Effekten av interventionen var emellertid begränsad, eftersom interventionen var ett tillägg till och inte i stället för sedvanlig behandling.

Det är också vanligt att personal på BVC har utbildning i ICDP, Vägledande samspel (55). Programmet har flera nivåer, men det används oftast endast som ett hälsofrämjande verktyg med fokus på förhållningssättet. ICDP genomfört i form av strukturerade föräldragrupper är mindre vanligt förekommande, men har studerats i Norge i en relativt liten studie (61). Dessvärre finns inga svenska studier som utvärderat effekterna av ICDP. En nyligen publicerad studie har däremot undersökt förutsättningarna för implementering av ICDP i barnhälsovården (62). Enligt ICDP:s svenska hemsida pågår för närvarande en utvärdering i Sverige med hjälp av enkäter (55).

6.2.2 Innehåll i program som främjar trygg anknytning och lyhörd omvårdnad

Många effektiva program för träning av lyhörd omvårdnad innehåller videofeedback. Det innebär att föräldern filmas eller filmar sig själv i olika samspelssituationer med barnet – lek, bad, matning – för att sedan tillsammans med en utbildad behandlare titta på filmerna. Behandlarens uppgift är att uppmärksamma föräldern på exempel där barnets signaler bemöts på ett lyhört sätt och stärka det positiva samspelet. Andra program arbetar med förälderns representationer av sig själv som förälder, om barnet och om föräldra-barn relationen. Genom att reflektera över sina egna känslomässiga hinder i relationen till barnet kan föräldern bli mer lyhörd för barnets behov.

I den internationella litteraturen framgår att insatsen ofta görs individuellt och i form av hembesök. Just kombinationen individuell videofeedback och hembesök anses verksamma och det är dessa generiska kärnkomponenter som rekommenderas i engelska NICE riktlinjer för behandling av anknytningssvårigheter hos barn i riskmiljöer (63). Det finns indikationer på att relativt korta

program är verksamma (64) för vissa grupper, exempelvis innehåller VIPP fyra sessioner med två uppföljande träffar.

Slutligen finns det anledning att uppmärksamma den litteratur som belyser att det har lika stor betydelse hur man arbetar med familjer i behov av stöd som vad man erbjuder dem (65-67). Med andra ord är relationen mellan vårdgivare och den som tar emot stödet av stor betydelse. Uttrycket ”äkta engagemang” sammanfattar ett förhållningssätt som präglas av lyhördhet för personen man möter, respekt för dennes kulturella och personliga värderingar samt tilltro till dennes förmåga att på ett positivt sätt påverka sin situation. Detta blir avgörande när professionella ska arbeta med föräldrars förhållningssätt och lyhördhet för sina barn. Således har vi viktig kunskap om både vad som kan göras och hur det bäst görs.

7. Kunskapsbehov

Barn i olika miljöer lever olika liv och dessa tidiga erfarenheter sätter spår i den kognitiva utvecklingen och förståelsen av sin omvärld (68). Det finns med andra ord inte ett normativt föräldraskap och barns utveckling formas i ett dynamiskt samspel mellan det späda barnet och dess miljö.

- Ökad kunskap om variation i miljö och utveckling behövs för att bättre förstå vårt mångkulturella samhälle
- Vad sker med barns kognitiva utveckling i de fall där föräldrar inte klarar av att möta barnens behov att utforska, få trygghet och bli sedda? Finns det specifika kompetenser som påverkas mer än andra?
- Hur ser anknytningsmönster ut i vårt mångkulturella samhälle? Det behövs kartläggande studier med ett tillräckligt stort och varierat urval som undersöker anknytningsmönster i olika grupper i Sverige.

Det är problematiskt att det finns för lite överlappning mellan de program/arbetssätt som förekommer i Sverige och de program som beskrivs som effektiva för att främja trygg anknytning eller förhindra desorganiserad anknytning för riskgrupper i internationella systematiska översikter.

- Det finns ett behov av att sammanställa metoder som kan användas för att främja anknytning och föräldrars lyhörda omvårdnad i en svensk kontext.
- Det behövs välgjorda experimentella studier dels av metoder som används i Sverige och dels av metoder med visad effektivitet som anpassas till svensk kontext.
- Forskningen inom området behöver vara praktiknära så att resultaten blir relevanta för beslut om rekommendationer.

Hur kan vi främja barns utveckling och relation till omsorgspersonerna?

Vad kan föräldrar göra?

- Tala med och var med barnet, gör saker som ni båda tycker om.
- Träna turtagning, var nyfiken på hur ditt barn kommunicerar, upptäck världen tillsammans.
- Rikta din fulla uppmärksamhet på barnet när du svarar på barnets kontaktförsök – att återknyta kontakten är ditt ansvar.
- Tänk på att inte hänföra barnets olika beteenden till ”faser” – utvecklingen är dynamisk och sker i samspel med dig.
- Skärmar kan inte ersätta mänsklig interaktion, tänk på balansen.
- Att dela föräldraledigheten är inte bara en jämställdhetsfråga – barns utveckling påverkas positivt av fler engagerade och närvarande vuxna.
- Be om hjälp om du har det tufft.

Vad kan professionella göra?

- Öka dina kunskaper om nya forskningsrön om späda barn och berätta om barns utveckling för föräldrar.
- Modellera lyhördhet, och ta vara på positiva exempel i samspelet.
- Bygg tillitsfulla relationer, gärna genom hembesök, med familjer som du känner oro för.
- Ge stöd till den deprimerade föräldern och se till så att barnet påverkas så lite som möjligt av förälderns psykiska ohälsa genom att engagera det sociala nätverket runt omkring.

Vad kan samhället göra?

- Att ha ett barnperspektiv innebär att även de yngstas behov bör tas hänsyn till vid alla politiska beslut.
- Barnhälsovården bör förstärkas för att kunna ge bästa möjliga stöd för barn i riskmiljöer i samverkan med relevanta aktörer.
- Uppmuntra nya plattformar med den senaste kunskapen om spädbarn, som till exempel konstutställningar eller aktiviteter på vetenskapscentrum.
- Vi föreslår att en ”babylåda” utvecklas och ges till alla nyblivna föräldrar. Det skulle kunna innebära ett estetiskt, sensoriskt stimulanspaket för den inre utvecklingen med tips och råd för föräldrar om lyhörd omvårdnad och åldersadekvat stimulans.

Ladda ner den här publikationen, inklusive referenslista, från www.forte.se/publikation/fk-spadbarn