

# Familjeterapi med spädbarn och deras föräldrar

Familjeterapikongress Stockholm 2018

---

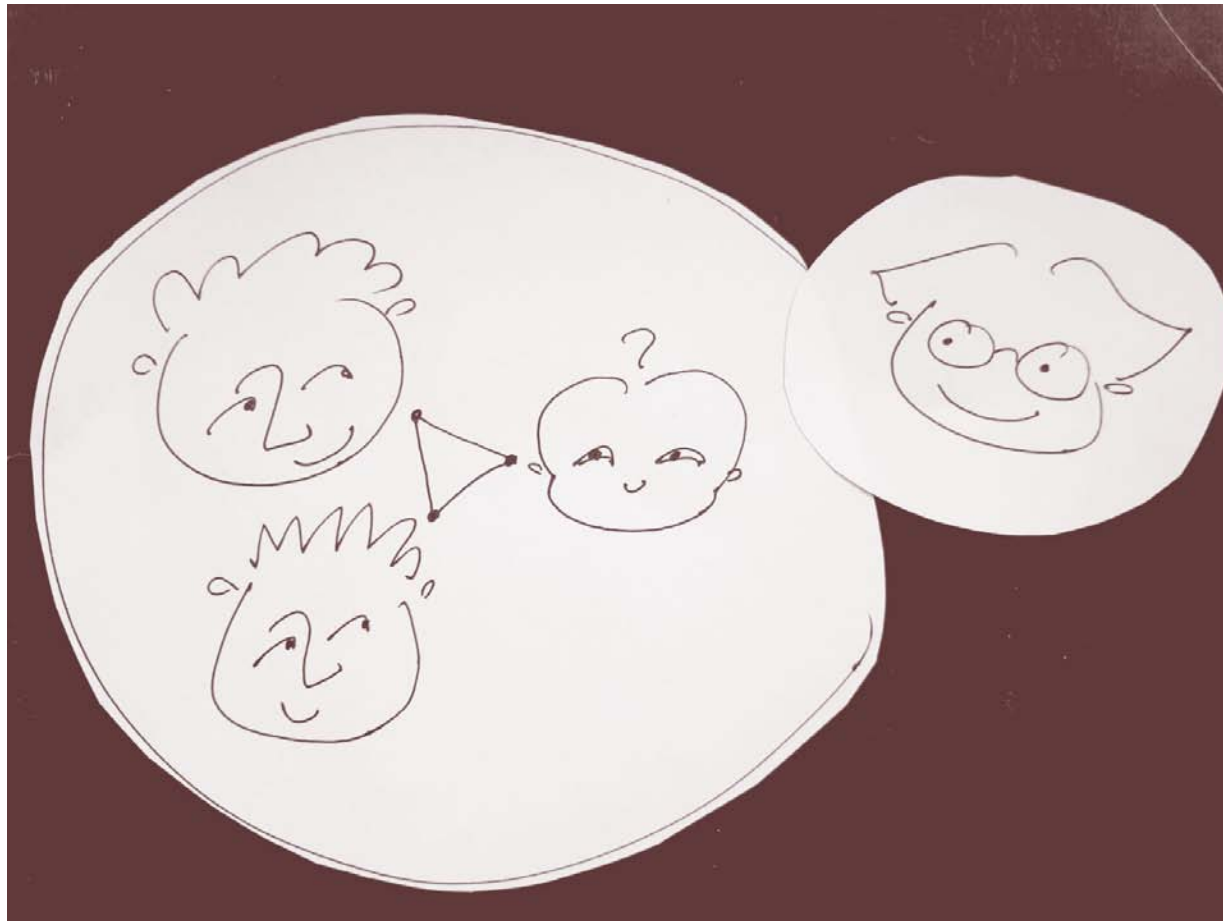
**Stina Helmstrand**

Leg psykolog och psykoterapeut med inriktning mot familj

*stina.helmstrand@gmail.com*

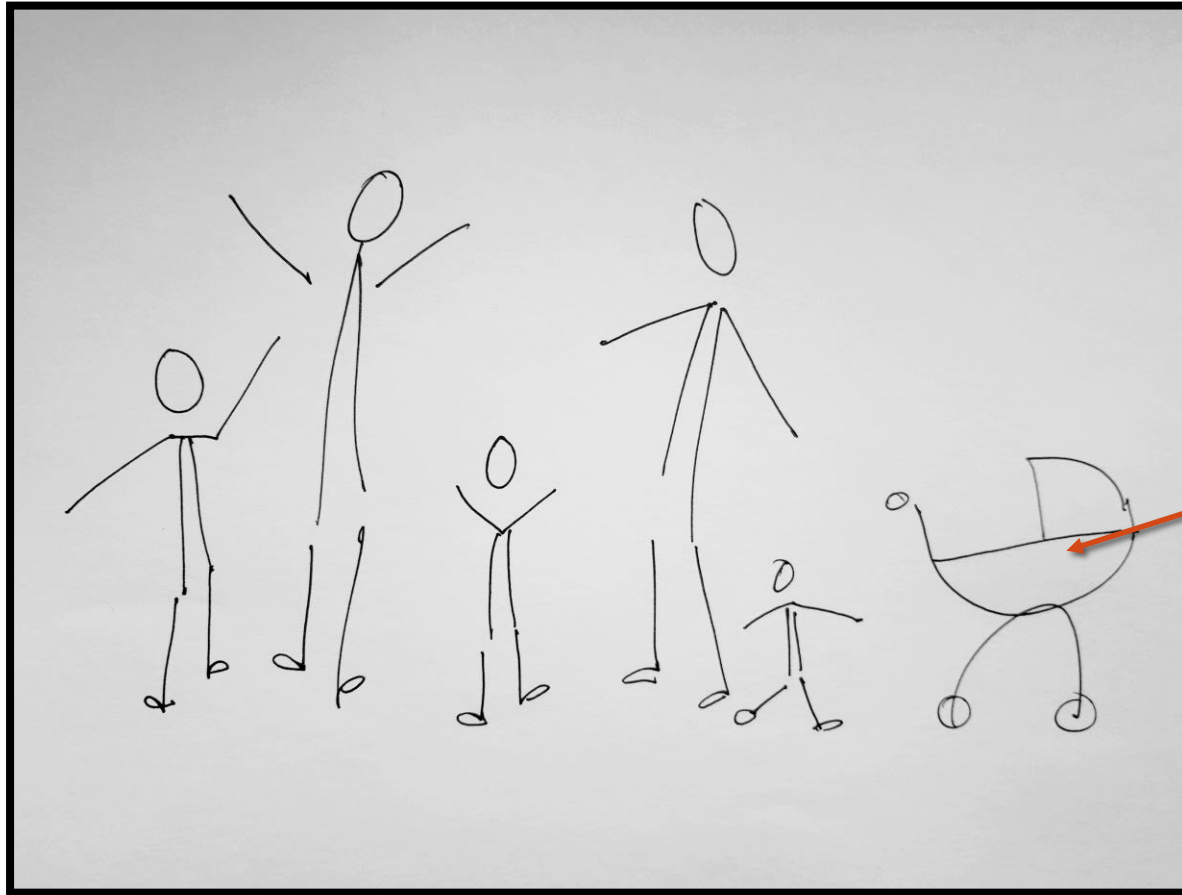
# Samspelsbehandling = Familjeterapi

---



# De minsta är lätta att missa

---

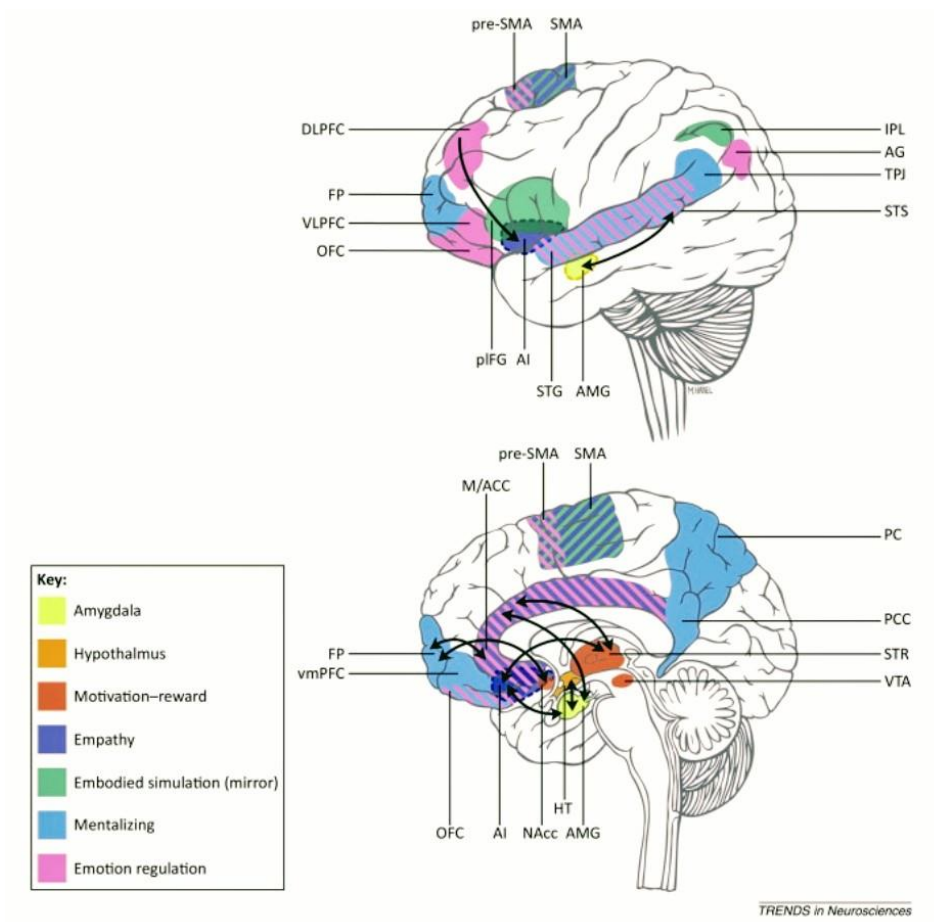


# Terapi med de minsta och deras föräldrar

---

...för att jag tror på  
förebyggande och tidiga  
insatser

# Samspelet påverkar hjärnan och hormonsystemet



# Spädbarnspappor

---



# Swedish Dads Fotograf Johan Bävman

<http://www.johanbavman.se/>



**ALFRED NERHAGEN**  
38 år, landskapsarkitekt. Föräldraledig med barnen Zack och Mira i nio månader vardera.



**TJESRD VAN WAIJENBURG**  
34 år, produktutvecklare på Ikea. Föräldraledig med Tim.



**SAMAD KOHNGOLTAPEH**  
32 år, byggnadsingenjör. Föräldraledig i tio månader med Parisa och Leis.



**JOHN WALLIN**,  
30 år, mekanisk ingenjör. Delade lika på föräldraledigheten med sin fru. Barnen Inez och Johannes.



Jag vill att min samvaro ska kretsa kring mina barn.

**MARTIN GAGNER**  
35 år, administratör. Föräldraledig med Mattilda och Valdemar i cirka 6-7 månader vardera.

# Inspiration

---

Ruth Feldman

Pia Risholm Mothander (anknytning och DC 0-3 – multiaxial diagnostik)

Monica Hedenbro (triaden och kulturskillnader)

Pamela Massoudi (bemötandet av papporna)  
fatherhoodglobal.com (forskning)

**Watch Wait Wonder** (samspelsbehandling)



# Dr Ruth Feldman

---



Barn och föräldrar utvecklas tillsammans i *samspelet* med varandra

*Hormonsystemet* påverkas: oxytocin ökar hos förälder och barn medan kortisol minskar

Delar av *hjärnan* som rör t ex empati och andra sociala förmågor utvecklas

Psykologiska processer påverkar biologiska – biologiska påverkar psykologiska

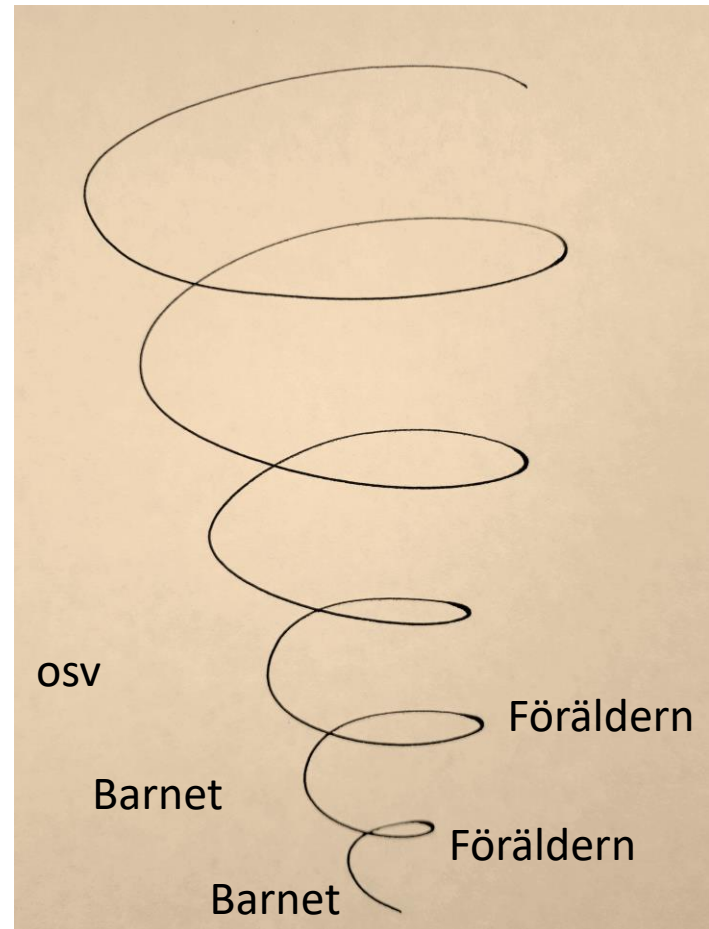
Detta gäller såväl mammor som pappor

# En livslång dyadspecifik process

Förälder och barn  
koordinerar och reglerar  
sitt beteende

- blick
- röst
- fysisk kontakt
- osv

i en ömsesidig anpassning



# Samspelet mellan barn och förälder...

---

... ökar halter av *oxytocin* hos både förälder och barn

... vilket ökar *sensitiviteten* hos föräldern

... och ökar *synkronin* i samspelet mellan förälder och barn

...vilket stärker anknytningen

... vilket ökar samspelet

# Psykisk ohälsa hos nyblivna föräldrar

---

All tidigare psykisk ohälsa och sjukdom

Psykosociala stressorer, PTSD, kumulativ och komplex traumatisering

Stress – ångest – depression

Depression hos nyblivna mammor mer än 10% och hos nyblivna pappor knappt 10%

# Samspel på film

---

# Sammanfattning

---

- Uppmärksamma de minsta
- Uppmärksamma deras pappor
- Uppmärksamma föräldrarnas psykiska ohälsa
- Använd samspelsbehandling
- Samspel har psykologiska och biologiska effekter på barns och föräldrars utveckling

# Småbarnsföräldrars upplevelse av stress i samband med föräldraskapet, vid inledning respektive avslut av behandling vid en mellanvårdsenhet

---

EXAMENSUPPSATS PSYKOTERAPEUTUTBILDNING MED  
INRIKTNING SYSTEMISK FAMILJETERAPI, LINKÖPINGS  
UNIVERSITET, 2016

# Terapi med spädbarn och deras föräldrar

---

**vid BUP Mellanvården Nordväst i Stockholm 2005-2017**

- Samtal om föräldrablivandet, enskilt och som par
- Information och rådgivning utifrån föräldraroll och barns utveckling
- (Filmat) Samspelsbehandling i vardagen, i dyad och triad
- Samspelsbehandling i grupp med andra barn&föräldrapar
- Observation för bedömning av barnets psykiska hälsa
- Inkludering av resten av familjen/familjens privat nätverk
- Samverkan med andra aktörer



# Samspelsbehandling

---

*”Watch”... ”Wait”... ”Wonder”...*

Vara på *golvet* – följ barnet

Vara tillsammans

Att finna nöje/lust

Benämna vad vi ser och upplever (mentalisering)

Omsorg om förälder påverkar förälderns omsorg om barnet

# Data

---

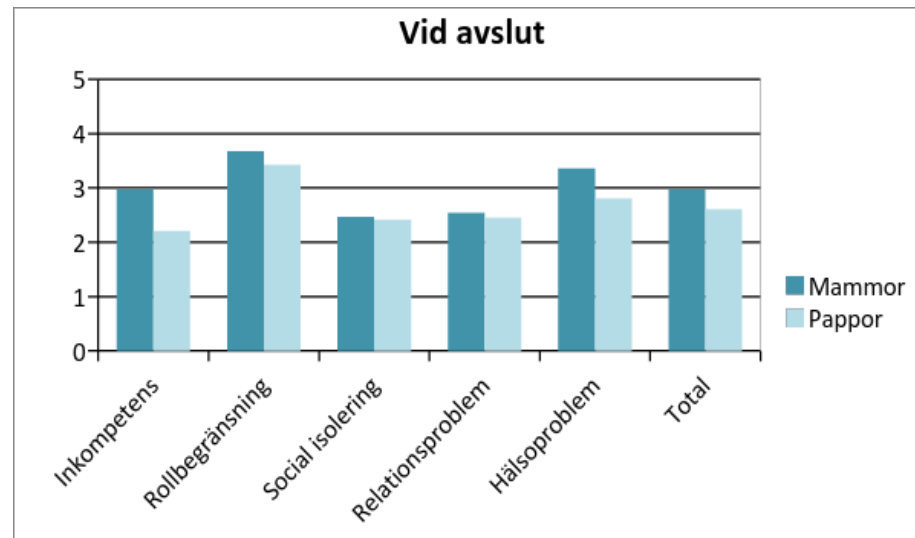
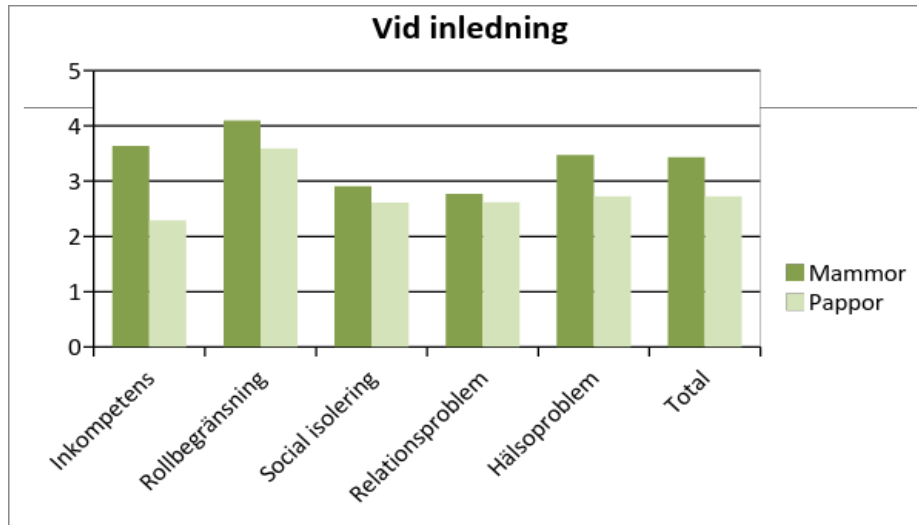
Stressmätning med SPSQ vid inledning och avslut

244 formulär ifyllda

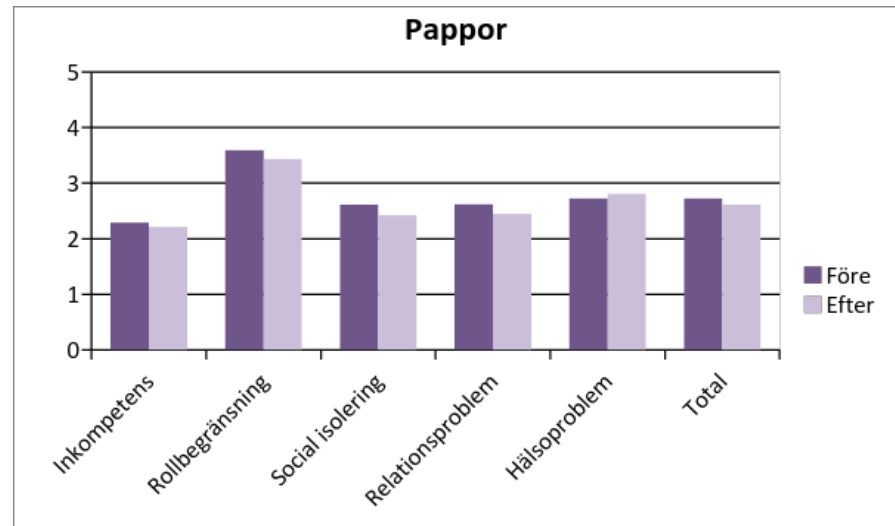
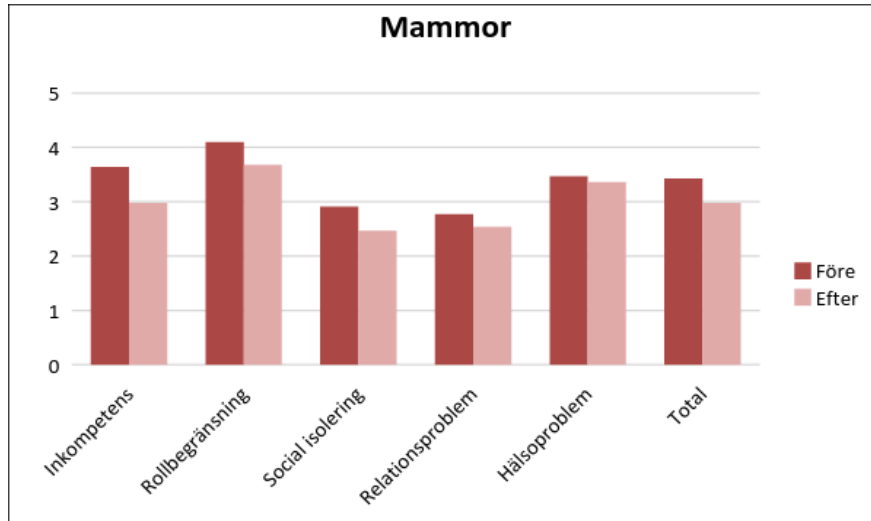
89 personer (43 pappor och 46 mammor)  
både före och efter

47 barn 0-12 månader

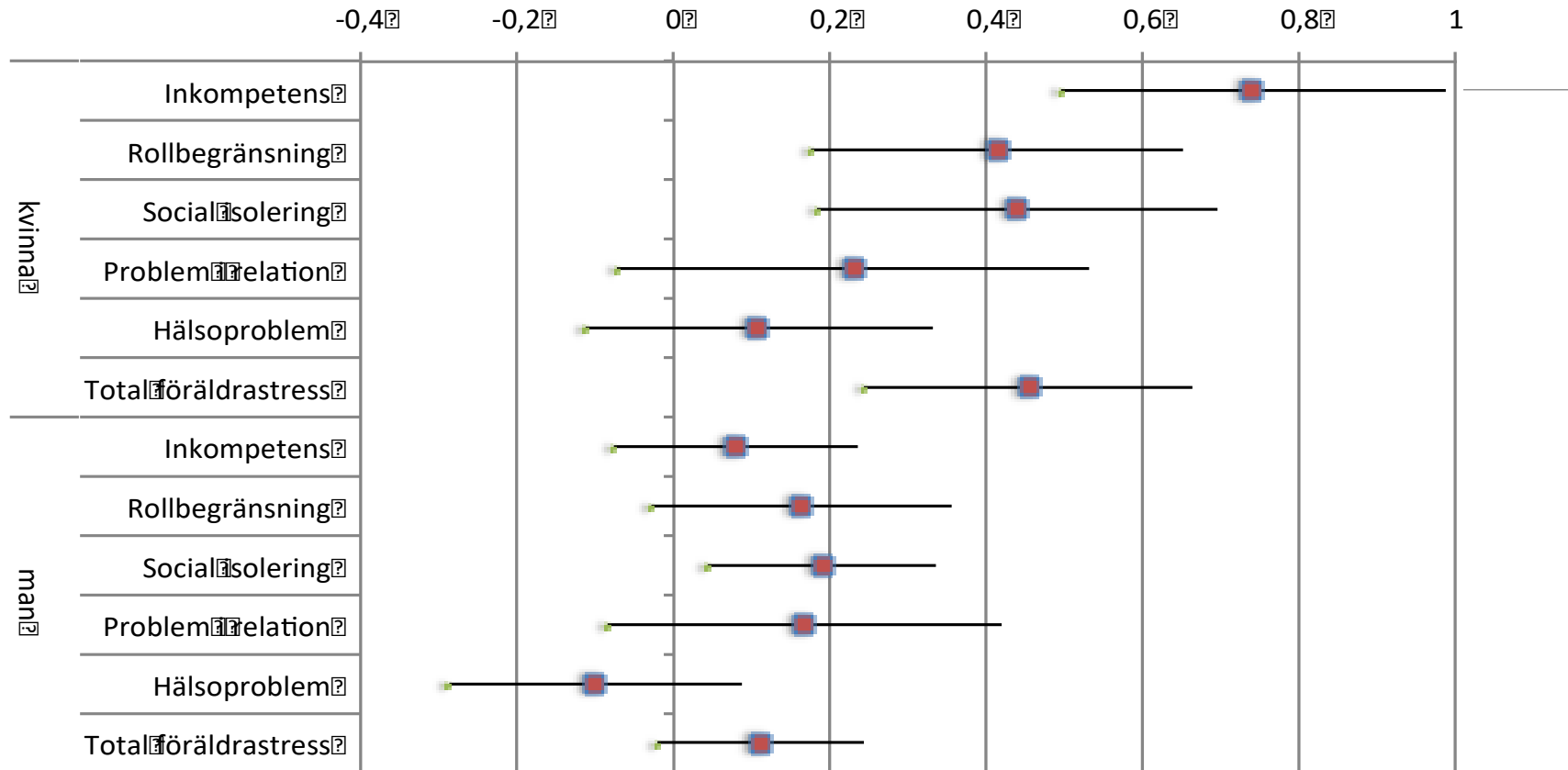
# Mammor jmf med pappor



# Inledning jmf med avslut



# Medelvärdeskillnader



Medelvärdeskillnader för mammor och pappor vid inledning och vid avslut och 95% konfidensintervall. (Ju längre från noll desto större skillnad. Om korsar noll ingen signifikans)

# Resultat vid inledning

---

Föräldrarna vid MVNV skattar signifikant högre stress än genomsnittsföräldrar

Vid inledning av kontakt upplever föräldrarna mest stress inom område *Rollbegränsning*

Mammor skattar inledningsvis en signifikant högre stress än pappor, i synnerhet inom område *Inkompetens*

# Resultat vid avslut

---

Föräldrar som grupp skattar en signifikant lägre nivå av stress totalt sett när behandlingen avslutas

Mammor skattar vid avslut signifikant minskad stress inom område *Inkompetens*, *Rollbegränsning* och *Social Isolering*

Pappor skattar endast signifikant lägre stress inom område *Social Isolering*

# Mammor jmf med pappor

---

Mammor skattar vid avslut fortfarande signifikant högre stress än pappor inom område *Inkompetens*.



# Sammanfattning av resultatet

---

Behandlingen vid Mellanvård Nordväst minskade föräldrarnas upplevelse av stress i sitt föräldraskap

Det fanns skillnader i upplevd stress mellan mammor och pappor som vi inte kan dra några slutsatser av, men som kan utgöra en utgångspunkt för fortsatt utveckling av familjeterapi med spädbarn och deras föräldrar - såväl mammor som pappor

# Tack!

---

[stina.helmstrand@gmail.com](mailto:stina.helmstrand@gmail.com)