

Från att överleva till att leva

En kvalitativ studie av maskrosbarns vändpunkter i livet

Sabina Nygård 2201402

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Socionom

Vasa 2025

EXAMENSARBETE

Författare: Sabina Nygård

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Handledare: Pia Höglund-Ingo

Titel: Från att överleva till att leva – en kvalitativ studie av maskrosbarns vändpunkter i livet

Datum: 3.5.2025 Sidantal: 37

Bilagor: 0

Abstrakt

Detta examensarbete handlar om maskrosbarn. Med maskrosbarn avses barn som trots utsatta uppväxtförhållanden lyckas skapa ett välfungerande och meningsfullt liv som vuxna. Syftet med det här arbetet har varit att ta reda på hur maskrosbarn har lyckats klara sig i livet trots de har blivit utsatta för svåra omständigheter och utmaningar i barndomen. I arbetet beskrivs maskrosbarnens vändpunkter, vilka har haft stor betydelse för deras positiva förändringsprocess.

Arbetet genomfördes genom en kvalitativ innehållsanalys av tematisk karaktär, där fyra maskrosbarns berättelser analyserades utifrån avsnitt från en podcast. Denna metod möjliggjorde identifiering av olika teman, samt att få en djupare förståelse av deras svåra barndom och förändringsprocess. Analysen visade att samtliga hade uppväxtvillkor som präglades av omsorgsbrist, psykisk ohälsa, våld, missbruk, eller försummelse. Detta hade negativa konsekvenser för bland annat deras psykiska hälsa, sociala relationer och skolmotivation.

Resultatet visar att en kombination av maskrosbarnens inre skyddsfaktorer och yttre skyddsfaktorer i omgivningen har varit avgörande för deras förmåga att skapa en positiv förändring i en utsatt livssituation. Arbetet lyfter fram resiliensens betydelse genom samspelet mellan individens egna resurser och resurserna i hens omgivning.

Språk: svenska

Nyckelord: maskrosbarn, psykisk ohälsa, resiliens, vändpunkter

BACHELOR'S THESIS

Author: Sabina Nygård

Degree Programme: Bachelor of Social Services, Vasa

Supervisor: Pia Höglund-Ingo

Title: From Surviving to Living – A Qualitative Study of Turning Points in the Lives of Dandelion Children

Date: 3.5.2025

Number of pages: 37

Appendices: 0

Abstract

This thesis is about dandelion children. The term refers to children who despite growing up in difficult circumstances manage to create a well-functioning and meaningful life as adults. The purpose of this study has been to explore how dandelion children have managed to cope in life, even though they were exposed to severe challenges and hardships during their childhood. The thesis describes the turning points in their lives, which have played a significant role in their process of positive change.

The study was carried out through a qualitative content analysis with a thematic approach in which four dandelion children's stories were analyzed based on episodes from a podcast. This method made it possible to identify various themes and gain a deeper understanding of their difficult childhoods and transformation processes. The analysis showed that all participants had experienced childhood conditions characterized by lack of care, mental illness, violence, substance abuse, or neglect. These experiences had negative effects on their mental health, social relationships and school motivation.

The results show that a combination of the children's internal protective factors and external protective factors in their environment has been crucial for their ability to make a positive change in a vulnerable life situation. The study highlights the importance of resilience as an interaction between the individual's own resources and the resources available in their surroundings.

Language: Swedish

Key words: dandelion children, mental illness, resilience, turning points

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Barn i en traumatisk livssituation	3
2.1	Risikfaktorer.....	4
2.2	Familjerisk.....	5
2.3	Maskrosbarn	6
3	Psykisk hälsa	7
3.1	Psykisk ohälsa	8
3.2	Psykisk ohälsa hos barn och unga	8
3.3	Konsekvenser av psykisk ohälsa i vuxen ålder	10
4	Resiliens	11
4.1	Skyddsfaktorer	11
4.2	Coping	12
4.3	Resilienta barn trots familjerisk.....	12
4.4	Vändpunkter	14
5	Sammanfattning av teoridelen	15
6	Metod	16
6.1	Datansamling och urval	16
6.2	Analysmetod.....	17
6.3	Datasekretess och etiska aspekter	18
6.4	Validitet och reliabilitet	18
7	Resultat.....	20
7.1	Beskrivning av barndomen	20
7.2	Vändpunkter	25
7.3	Maskrosbarnens inre skyddsfaktorer	28
7.4	Skyddsfaktorer i omgivningen	31
8	Sammanfattande slutdiskussion.....	32
9	Källförteckning.....	35

1 Inledning

Alla barn ska ha rätt till sin barndom. Enligt Barnets rättigheter (u.å.) har barn rätt till en trygg och harmonisk uppväxt med möjlighet att utvecklas. Det är de vuxnas ansvar att säkerställa att barn får särskilt skydd och omvårdnad, samt att alla deras rättigheter förverkligas och inte försummas.

Borge (2012, s. 89) konstaterar att när man pratar om en trygg uppfostran så innebär det att vuxna ska se till att barnet får ett sunt liv med gränser enligt barnets ålder, mognad och miljö. Barnet ska få omsorg, en balanserad vardag och umgås med andra barn. Detta ska kopplas samman med stödjande och varma relationer mellan barnet och vuxna. Borge menar att det här leder till positiva effekter för familjen och har en positiv inverkan på barnets psykiska och fysiska utveckling.

De vuxna som bär ansvaret för att se till att barnen får en trygg uppväxt är oftast föräldrarna. Tyvärr har inte alla föräldrar förmågan att uppfylla det som rollen kräver och barn tvingas växa upp i otrygga hemförhållanden. Enligt Borge (2012, s. 89 – 91) innebär en otrygg uppfostran att det finns allvarliga brister i familjen och föräldrarna saknar förmågan att fostra barnen och har dålig kontakt med dem. Det kan även uppstå mycket gräl inom familjen, det kan finnas missbruk hos föräldrarna eller att barnen utsätts för misshandel. Barnombudsmannen (u.å.) skriver att allt det svåra som barnen utsätts för i sina hemförhållanden har en skadlig påverkan på dem. Om barnen utsätts under upprepade, långvariga eller svåra upplevelser av otrygghet så har det en traumatiserande inverkan på barnen och deras psykiska hälsa påverkas negativt.

Trots att barn har växt upp under svåra uppväxtförhållanden så behöver det inte alltid betyda att de utvecklar allvarliga psykiska problem, det finns de barn som ändå klarar sig bra i livet. (Borge, 2012, s.15). De här barnen kan man även kalla för *maskrosbarn*.

Ami Lönnroth, som är en svensk författare och journalist, har ägnat en stor del av sin karriär till att fundera över mänskliga relationer. I slutet på 1980-talet skrev Lönnroth om barn som trots en outhärdlig barndom lyckades skapa ett givande vuxenliv för sig. Det var då som Lönnroth myntade begreppet maskrosbarn. (Wahlström & Widstrand, u.å.).

Enligt Cronströms (2003, s. 17) är definition av maskrosbarn: ” Att som barn ha vuxit upp i hem som präglats av föräldrar som på grund av missbruk och/eller allvarlig psykisk störning under långa perioder inte har kunnat ta hand om sig själva, ännu mindre fungera som förälder för sina barn.” (Cronströms (2003, s. 17). Maskrosbarn har alltså trots sin tuffa uppväxt klarat av att skapa ett fungerande liv för sig och på något sätt lyckats hantera det som de har varit med om.

Vad är det som gör att de har klarat sig ur situationen de varit utsatt för? En faktor är att de har haft en god resiliens. Borge (2012, s.17) skriver: ”Resiliens betyder enligt en brittisk ordbok (Oxford Combined Dictionary 1993) både att återgå till en ursprunglig form efter en fysisk belastning och den mänskliga förmågan att återvinna hälsan”. En god resiliens är avgörande ifall man övervinner svåra faser eller inte. Det betyder att man har förmågan att anpassa sig till olika svåra förändringar och övervinna dem, för att sedan kunna lära sig av dem och växa. Livet är utmanande för alla och när en livssituation förändras så lever resiliensen med. Resiliens tar sig i uttryck vid olika tidpunkter och på olika sätt i olika miljöer. Resiliens består av styrkor hos oss själva, och det finns stärkande faktorer i omgivningen. Den gör att barnen inte tar vidare sin utsatthet i sitt eget liv och för vidare det till nästa generation. (Arbetarskyddscentralen, u.å.)

När ett maskrosbarn väljer att göra en förändring i situationen de är i brukar man säga att de har nått en *vändpunkt* i deras liv. Vändpunkter handlar om *positiva förändringsprocesser*, där specifika situationer eller händelser har varit så pass betydelsefulla att de har lett till ett slut på en gammal livsstil och blivit en början till något nytt. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 92). När man når en vändpunkt så bestämmer man att det är dags för en förändring. En vändpunkt kan hjälpa en person att hitta en väg ut från sina svårigheter, vilket kan leda till att nya möjligheter dyker upp och livet får en mera positiv riktning.

Mitt eget intresse för just det här ämnet grundar sig främst i att jag själv ser mig som ett maskrosbarn. I och med det är jag nyfiken och vill lära mig mera om *vad* det är som gör att andra maskrosbarn har lyckats vända på sina liv trots att de har haft alla odds emot sig. Genom att analysera maskrosbarns verkliga berättelser kring sina egna liv så är det också möjligt att identifiera vilka nyckelfaktorerna är i deras liv. Detta kan bidra till ökad förståelse

för hur eventuella stödåtgärder kan främja ett maskrosbarns utveckling samt välmående och på så sätt kan man bättre trygga maskrosbarnens välbefinnande, i tid.

Syftet med det här examensarbetet är att undersöka *hur* maskrosbarn har lyckats klara sig i livet trots svåra omständigheter och utmaningar i barndomen. För att komma framåt i undersökningen tar jag hjälp av dessa tre frågeställningar:

1. På vilket sätt beskrivs maskrosbarnens tidiga uppväxt?
2. Hur beskriver maskrosbarnen stärkande faktorer hos sig själva och i sin omgivning?
3. Finns det specifika vändpunkter i maskrosbarnens liv som har varit avgörande för deras utveckling och framgång?

Det är ett faktum att allt fler barn och unga mår dåligt i dagens samhälle, därför vill jag även fördjupa mig i nyckelfaktorerna från maskrosbarnens berättelser. Vilka eventuella stödåtgärder handlar det om och på vilket sätt kan de då verka förebyggande? Jag kommer att på basen av en kvalitativ innehållsanalys av tematisk karaktär, analysera maskrosbarnens livsberättelser för att beskriva deras vändpunkter i livet.

2 Barn i en traumatisk livssituation

Cajvert (2022, s. 36) skriver att ordet *trauma* har sitt ursprung från det grekiska språket och betyder "sår" eller "skada". Trauma uppkommer på grund av att en person har blivit utsatt/bevittnat en situation som har inneburit stor smärta, hot, våld, rädsla som hen inte kunnat undgå eller fly ifrån. Att vara med om traumatiska situationer skapar djupa och långvariga förändringar hos bland annat individens känslor, minnen, uppfattningar och relationer till andra i hens omgivning. (Cajvert, 2022, s. 36).

Det finns flera faktorer som inverkar på hur man påverkas av en traumatisk upplevelse så som själva situationen, den egna personligheten samt om man själv har blivit utsatt eller bevittnat hur någon annan blivit utsatt. Hur traumat påverkar en på längre sikt påverkas av ålder vid traumat och vilket stöd man har fått i samband med händelsen. Vilka möjligheter

man har fått till bearbetning har även betydelse. Alla reagerar olika på olika trauman vilket betyder att alla behöver individuellt stöd och hjälp. (Cajvert, 2022, s.35).

Människor med barndomstrauma växer upp med traumatiska hemförhållanden vilket leder till att deras normala utveckling av trygg anknytning störs och de har större risk att utveckla allvarliga psykiatriska problem, så som ångest, depression, utagerande/våldsamt beteende, antisocialt beteende och/eller missbruk. (Becker – Weidman, 2009, s. 3 - 4).

Alla barn är sårbara och Cajvert (2022, s. 170) skriver att genom forskning så vet man att samspelet med olika risker i omgivningen påverkar graden av sårbarhet. Vilket innebär ett samspel mellan psykologiska, biologiska och sociala processer. Cajvert citerar Borge och skriver *”Det viktigaste är inte risken i sig, utan de processer och mekanismer som den aktiverar”*. Barn som har goda förutsättningar i livet kan även lyckas dåligt, likaså behöver en dålig miljö inte alltid leda till en dålig utveckling och psykiska problem hos barnet.

2.1 Riskfaktorer

Riskfaktorer definieras som de förhållanden som ökar chanserna att ett barn kommer att utveckla problem i framtiden. Riskfaktorer påverkar även allvarlighetsgraden, varaktigheten och frekvensen av dessa problem som barnen utsätts för. (Reuter, 2019).

Det är viktigt att förstå varför en del psykiska påfrestningar utgör en *risk* för barn. Risk kan vara individuell, familjär eller samhällelig. Det finns flera olika typer av risk som kan vara mer eller mindre allvarliga men två vanliga riskfaktorer är bland annat allvarliga familjegräl och alkoholmissbruk. Dessa riskfaktorer kan förstöra ett barns välbefinnande och utveckling. (Borge, 2012, s.65, 67 - 68).

För att riskfaktorer ska ha en negativ effekt på barnet måste det inträffa regelbundet och drabba barnet på ett direkt sätt. Det vill säga att barnet till exempel utsätts för misshandel själv eller dras in i gräl. Därför är det viktigt att först och främst identifiera risken och ta reda på om den har en verklig skadlig effekt på barnet. Om den har det så bör man ta reda på hur risken påverkar barnet. Här är det också viktigt att tänka på att alla barn reagerar

olika på risker. Detta på grund av att barn skapar sina individuella uppväxtmiljöer och att vuxna har olika reaktioner till varje enskilt barn. (Borge, 2012, s. 65, 67 - 68).

2.2 Familjerisk

Familjerisk är ett generellt begrepp och hit hör flera olika typer av risk. Begreppet inkluderar konflikter i parförhållanden, problem med att ta ansvaret och rollen som förälder eller yttre stressfaktorer som ekonomiska svårigheter. (Borge, 2012, s. 99).

De familjeproblem som kan uppstå i en familj kan avgränsas till tre typer av familjerisk. Den första är allvarliga, fortlöpande gräl mellan föräldrarna. Alltså skilsmässor och disharmoniska familjer med allvarliga äktenskapliga problem. Borge (2012, s. 91) skriver att redan för över 30 år sedan konstaterade forskare i London att barn med psykiska, beteende- eller känslomässiga problem är en direkt konsekvens av konflikter och gräl mellan föräldrarna. Familjekonflikter som skedde regelbundet och som var intensiva visade sig vara skadliga för barnets intellektuella, känslomässiga och sociala utveckling. Det kom även fram att äktenskapliga konflikter påverkade familjens funktion i förhållande till bland annat föräldrarepression, alkoholism, misshandel, omsorgsbrist och uppfostran, vilket i sin tur ökar risken för felutveckling hos barnet. (Borge, 2012, s. 91).

Den andra familjerisken är betydande alkoholmissbruk, alltså barn som utsatts för risk där en eller båda föräldrarna missbrukar alkohol. Alkoholmissbruk hos föräldrarna leder till att det uppstår mycket gräl och omsorgsbrist. Detta utgör en stor risk för barns välbefinnande och utveckling och kan fördubbla risken för att barnen själva ska utveckla problem i framtiden. (Borge, 2012, s.105). Borge (2012, s.100) skriver att det är svårt att jämföra barn i olika familjer men att man brukar kolla på hur svårt och varaktigt missbruket är hos ena/båda föräldrarna, hur missbruket påverkar föräldrarnas förmåga att ta föräldrarollen och hur bra de klarar av att ge omsorg till sina barn.

Den tredje familjerisken är grov omsorgsbrist/misshandel, vilket innebär att barn som blivit utsatta för misshandel, övergrepp och/eller försummelse. Hur detta kan påverka barnens välmående och utveckling är individuellt och roller/åldrar inverkar på upplevelsen av risk samt utveckling av resiliens. (Borge, 2012, s. 106).

2.3 Maskrosbarn

Runt om i världen så upplever samhällen alltmer osäkerhet, sorg och psykisk ohälsa och detta gör att barn står inför tuffa utmaningar. Forskaren och barnläkaren W. Thomas Boyce menar att barn med psykisk ohälsa antingen blir maskrosbarn eller orkidébarn. Skillnaden mellan dessa två är att maskrosbarn är liknande till maskrosblomman, de är motståndskraftiga till stress och psykisk ohälsa och kan växa i tuffa miljöer. Orkidébarn är mera känsliga vilket i sin tur betyder att de behöver extra stöd för att kunna blomstra i den miljö de är i. (Moeller, Becnel, Francis, Hoyle & Noblitt. (2023).

Maskrosbarn är motståndskraftiga barn som undgår konsekvenserna av en besvärlig uppväxt. När man pratar om maskrosbarn på ett mera vetenskapligt sätt så kan man säga att de är riskbarn som använder sina speciella egenskaper i sin miljö. Dock finns det ingen speciell "maskrosegenskap" som är ett mirakelverktyg utan deras resiliens uppnås genom en speciell samverkan mellan barnets individuella egenskaper och de egenskaper som finns i deras miljö. (Borge, 2012, s. 19).

Resiliensen beror inte uteslutande på förhållanden hos barnet, eftersom bara det inte är tillräckligt för att barnet ska kunna utveckla resiliens. Om man tänker på själva maskrosblomman, så beror det på bland annat på läge, gödsling, sol eller regn om blomman klarar sig eller inte. Med andra ord, när det kommer till blommans överlevnad så hänger det på flera olika faktorer. Likaså med maskrosbarnen så har flera olika faktorer betydelse när det kommer till deras förmåga att utveckla resiliens. (Borge, 2012, s. 19 - 20).

Så länge psykologin har funnits har man antagit att negativa upplevelser senare leder till psykiska problem. Redan i början av 1900 – talet trodde man att de som hade haft en dålig barndom troligen kommer att ha svårigheter som vuxen. Idag vet vi att det inte alltid

behöver vara så, eftersom det finns förändringar som kan ha en positiv betydelse i barnens utveckling. (Borge, 2012, s. 37).

Organisationen Centers for Disease Control and Prevention (CDC) lyfter fram att genom att lära sig hantera stress på ett hälsosamt sätt så hjälper man inte bara sig själv att bli mera motståndskraftig utan även människorna runt omkring sig. Organisationen har bidragit med en lista över hur barn kan hantera sin psykiska ohälsa på ett hälsosamt sätt. I den här listan inkluderas bland annat förslag som att delta i en fysisk aktivitet, ha en hälsosam kostplan, få tillräckligt med sömn och öva avslappningstekniker som mindfulness. (Moeller, Becnel, Francis, Hoyle & Noblitt. (2023).

Med hjälp av teori kring en traumatisk livssituation, riskfaktorer och maskrosbarn kan vi konstatera att det finns en del risker som barn är sårbara för när det kommer till brister i föräldraskapet. Det kan även konstateras att trauma kan leda till djupa förändringar i barnets känsloliv, utveckling och förmågan att skapa relationer till andra i omgivningen. Att utsättas för trauma som barn kan störa en trygg anknytning och leda till psykiatriska problem så som depression, ångest och missbruk. Dock reagerar alla barn olika på trauma och vissa barn, maskrosbarn, kan utveckla en motståndskraft och lyckas ta sig ur misären de är i.

3 Psykisk hälsa

Mieli (2024) beskriver psykisk hälsa som: "...ett tillstånd där individen känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar, samt kan engagera sig i arbete och samhället". När det kommer till en människas välbefinnande är psykisk hälsa en central resurs. Välbefinnande och psykisk hälsa går hand i hand och är en viktig del av hälsan, det är något som bör vårdas under hela livet. Under barndomen/ungdomsåren så sker det många förändringar, vilket ofta kan kännas förvirrande. Dock är förändringar en del av livet, men förändringar påverkar hur bra omsorg man kan ge till sitt välbefinnande. Därför behöver man göra medvetna val i vardagen som främjar sinnets välbefinnande eftersom en god psykisk hälsa hjälper människan att orka.

När en människa har en god psykisk hälsa ökar samhörighetskänslan och tilliten i samhället. Man kan på så sätt säga att när befolkningen i ett samhälle har en god psykisk hälsa, bidrar det till hela Finlands framgång. (Institutet för hälsa och välfärd, 2023).

3.1 Psykisk ohälsa

Som tidigare konstaterats i detta arbete angående psykisk hälsa så varierar den enligt människans livserfarenheter och livssituationer. Detta kan också betyda att nästan alla upplever psykisk ohälsa någon gång i livet. (Mieli, u.å.). Begreppet psykisk ohälsa är väldigt brett, men fungerar som ett paraplybegrepp för psykisk sjukdom och psykiska besvär. Det kan till exempel handla om depression, ångest, oro eller sömnsvårigheter. Vilket kan påverka vardagslivet på flera olika sätt. (Psykosociala förbundet, u.å.).

En människas psykiska hälsa kan bli sämre under en kortare eller under en längre tidsperiod. När någon mår psykiskt dåligt så behöver det inte alltid betyda att personen har en sjukdom, eftersom psykiska besvär kan även vara en reaktion till utmanande livssituationer som kan gå över med tiden. Att må dåligt och känna sig nedstämd är normalt och alla hanterar utmaningar i livet på olika sätt. Vanligen finns det en orsak till att psykisk ohälsa uppstår, det kan till exempel bero på kris, missbruk eller sorg. (Psykosociala förbundet, u.å.).

3.2 Psykisk ohälsa hos barn och unga

Att känna sig nedstämd och ur balans i sin psykiska hälsa är något som kan drabba alla, men när dessa känslor sitter kvar över en längre period kan man prata om psykisk ohälsa. Sedan 2000-talet har psykisk ohälsa hos barn och unga tredubblats, och ökningen fortsätter. Det handlar främst om ökning av ångestsjukdomar, depressioner, ängslighet och oro samt substansmissbruk. (Bruno och Becevic, 2020, s. 71 - 72).

Det finns inte tillräckligt med forskning för att kunna få en heltäckande bild av psykisk ohälsa kring barn och unga, men oberoende är det viktigt att den psykiska ohälsan snabbt identifieras samt behandlas. Detta på grund av att obehandlad psykisk ohälsa kan öka

riskerna för problematik i framtiden. Denna problematik kan till exempel handla om att personen får svårigheter att upprätthålla sin skolgång och/eller drabbas av en psykisk sjukdom senare i livet. Psykisk ohälsa är något som alltid borde tas på allvar, eftersom det är en väldigt stor riskfaktor för självmord. (Bruno och Becevic, 2020, s. 72).

Tidigare när forskare pratade om psykisk ohälsa hos barn och unga menade de att de som blev drabbade var i så kallade "riskzoner". Det menades alltså att barn och unga som var i riskzoner hade föräldrar som led av bland annat psykisk ohälsa och hemmamiljön var väldigt otrygg. Det här betydde även att de barn och unga som levde i riskzonerna, hade en ärftlig benägenhet till psykisk ohälsa. Efter millennieskiftet har skillnaderna mellan barn och ungas uppväxt ökat, vilket ger olika typer av påfrestningar och detta kan också ses som en riskfaktor för att utveckla psykisk ohälsa. (Bruno och Becevic, 2020, s. 73).

Orsaken till att barn och unga riskerar att drabbas av psykisk ohälsa är på grund av att de inte klarar av lika mycket påfrestningar som vuxna gör. Det här betyder att de påfrestningar som de utsätts för drabbar dem mycket hårdare. Fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer har även en påverkan. (Bruno och Becevic, 2020, 74).

Barn och unga har inga tidigare livserfarenheter av hur de ska klara av stora påfrestningar i livet. Deras hjärna och nervbanor, samt identitet och självbild är inte färdigutvecklade på grund av deras unga ålder. Forskning visar att traumatiska händelser och stora påfrestningar ökar risken för barn och unga att drabbas av psykisk ohälsa, som även kan påverka dem i vuxen ålder. Det här antyder att barn och unga inte bara behöver skyddas från allt för stora påfrestningar, utan de behöver även stärkande, stödjande och positiva relationer under sin barndom och uppväxt. Detta för att de ska kunna utvecklas på bästa möjliga sätt vilket i sin tur minskar risken för psykisk ohälsa i framtiden. (Bruno och Becevic, 2020, s. 74).

3.3 Konsekvenser av psykisk ohälsa i vuxen ålder

Socialstyrelsen (2021) skriver att barn och unga som lider av psykisk ohälsa har ökade chanser för att få långsiktiga konsekvenser på grund av det. När man lider av psykisk ohälsa kan det bland annat påverka hur man presterar i skolan. Konsekvensen av det här kan vara att unga enbart har grundskola som avslutad utbildning när de kommer in i vuxen ålder.

Att inte ha någon högre utbildning än grundskolan kan ha sina konsekvenser, på så sätt att deras chanser att etablera sig på arbetsmarknaden i vuxen ålder försvagas. Detta leder till ekonomiska problem vilket i sin tur leder till att deras huvudsakliga inkomst består av olika ekonomiska bidrag så som arbetslöshetsdagpenning eller sjukdagpenning. (Socialstyrelsen, 2021).

När man som barn växer upp med psykisk ohälsa kan det även öka riskerna för att begå självmord eller att man avlider på grund av andra orsaker, på grund av att deras psykiska ohälsa blivit kronisk. Det här bevisar hur allvarlig psykisk ohälsa är och hur långt det kan gå om man inte får hjälp och behandling i tid. Därför är det viktigt att unga som mår psykiskt dåligt får snabbt hjälp av professionella för att kunna hantera sin psykiska ohälsa. Då kan man även se varningssignalerna i tid och förhoppningsvis förebygga att en person ska avlida på grund av sin psykiska ohälsa. (Socialstyrelsen, 2021).

En god psykisk hälsa är en viktig del av människans välbefinnande och påverkar hur bra man hanterar livets utmaningar. Psykisk ohälsa är däremot något som drabbar många människor, barn och unga alltmer än vad det gjorde förut. Barn och unga saknar erfarenhet och utveckling för att kunna klara av livets påfrestningar. Om de inte får hjälp i tid, så kan detta orsaka långsiktiga problem i deras framtid. I vuxen ålder kan konsekvenserna bland annat bli att deras utbildningsnivå är låg, vilket försvagar deras möjligheter att ta ut sig på arbetsmarknaden och det skapar ekonomiska problem i deras vuxna vardagsliv. Det här visar hur stor vikt det är i att barn och unga får hjälp med sin psykiska ohälsa i tidig ålder för att man ska kunna förebygga samt förhindra allvarliga konsekvenser i framtiden.

4 Resiliens

Borge (2012, s. 65) skriver att risk är en förutsättning till *resiliens*. Begreppet resiliens kommer från det engelska begreppet 'resilience' (Borge & Inger, 2011, s. 16). Borge och Inger (2011, s. 17) säger att enligt den brittiska ordboken betyder resiliens: "...både att återgå till en ursprunglig form efter en fysisk belastning och den mänskliga förmågan att återvinna hälsan.". När man pratar om resiliens inom vård och omsorg så hänvisar de professionella inom området oftast begreppet till 'psykisk spänst hos människor'.

Närmare vartannat barn som utsätts för risk och stress utvecklar inte allvarliga psykiska problem och klarar sig trots allt bra i livet. Detta på grund av att barnen haft en god psykosocial funktion trots att de upplevt risk, alltså god resiliens. När man pratar om resiliens hos barn så pratar man om deras motståndskraft mot att utveckla psykiska problem. Trots utmanande omgivningar så kan barnen anpassa sig på ett lyckat sätt. (Borge, 2012, s.15 - 16).

4.1 Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer definieras som de förhållanden som ökar sannolikheterna för att barn får möjligheter till en god anpassning och utveckling, trots att de har utsatts för utmaningar och problem. Skyddsfaktorerna dämpar effekten som riskfaktorerna har och dessa goda förhållanden ökar även barnens motståndskraft mot belastningar. (Reuter, 2019).

Skyddsfaktorer kan finnas hos individen själv, vilket även kallas för inre skyddsfaktorer. Inre skyddsfaktorer kan innebära att individen har förmåga att reglera sina känslor, bygga upp social kompetens, har en förmåga att lösa problem och vara självständig. Yttre skyddsfaktorer kan finnas i familjen och uppväxtmiljön. Så som att föräldern har en god omsorgsförmåga, känslighet samt lyhördhet för barnets behov och att barnet har trygga relationer till sina egna föräldrar. Det kan också innebära att barnet har trygga relationer i sin omgivning samt stabila och trygga boendeförhållanden. Yttre skyddsfaktorer i omgivningen kan vara till exempel skolan och samhället, så som stöd från skolan och fritidsintressen. (Reuter, 2019).

För att barn ska må bra är det viktigt att de känner att de är en del av en gemenskap, vilket även kan vara en skyddsfaktor. När man upplever att man hör till en gemenskap så mår man bättre vilket då kan leda till att man kanske presterar bättre i skolan. Det här är något KASAM kännetecknar, vilket betyder "känslan av sammanhang". KASAM innebär att man klarar av att hantera olika situationer, har möjlighet att påverka det som händer och att livet känns meningsfullt. (Kunskapsguiden, 2023).

4.2 Coping

Brattberg (2008, s.9) skriver: " Ordet *cope* betyder "klara av, stå pall, gå iland med". Coping kallas även för bemästringsförmåga och det innebär att man har förmågan att leva med oro, ovisshet och osäkerhet utan att förlora hoppet. Coping handlar om att en person har förmågan att hantera psykologisk stress och genom ansträngningar bemästrar situationen som hen är i.

En individs copingförmåga byggs upp i barndomen och är avgörande för hur bra en människa kan återhämta sig efter en påfrestande livshändelse. Det som påverkar copingförmågan är krisens natur, svårighetsgrad och tidsförlopp. Under uppväxten och senare i livet bygger man på sig en så kallad "verktyglåda", med hjälp av dessa olika verktyg kan en person bemästra situationer som hen aldrig tidigare har varit med om. Dock sätts copingförmågan på prov först när man utsätts för en påfrestande situation. (Brattberg, 2008, s.37).

4.3 Resilienta barn trots familjerisk

Borge diskuterar kring olika undersökningar som tar upp resiliens i förhållande till familjeriskerna som tidigare togs upp i kapitel (2.1.1.). Borge (2012, s.92) skriver om Judy Dunn, som är en ledande internationell auktoritet beträffande barns utveckling, och om boken *Families count* som Dunn var med och redigerade. Boken sammanfattar de kvaliteter som är resiliensfrämjande för barnen i en disharmonisk familj.

I familjer där skilsmässa är en trolig utväg behöver man tänka på skyddsfaktorerna i förhållande till vad barnen själva upplever. Ett exempel som tas upp är att föräldrarna bör tala som vanligt och inte viska sinsemellan, eftersom barnen kan ta viskandet som ett tecken på att de inte är önskade, vilket därefter kan leda till att de börjar grubbla över vad föräldrarna egentligen diskuterade. Genom att föräldrarna har en öppen diskussion i hemmet visar de en öppen kommunikation utan dolda avsikter. Det här minskar risken för ängslighet och orolighet hos barnen. (Borge, 2012, s. 92).

Jennifer Jenkins, som är en kanadensisk forskare gjorde tillsammans med hennes brittiska kollega Marjorie Smith en undersökning i London om barn i disharmoniska familjer, där syftet var att identifiera barnens resiliensprocesser. Jenkins och Smith kom fram till två viktiga skyddsfaktorer och den första var att barnen hade ett bra förhållande till endera mamman, pappan eller någon av syskonen. Den andra viktiga skyddsfaktorn, som gällde särskilt flickorna, var att de hade en förmåga att ignorera och aktivt dra sig undan från problemen. (Borge, 2012, s. 93 - 94)

Borge (2012, s. 100) skriver om en studie i Baltimore som undersökte resiliens hos barn till missbrukande mammor. I den här studien kom det fram att de barnen som visade resiliens, och hade lite symptom på psykiska problem, använde undvikande som deras bemästringsstrategi. Detta innebär att de försökte klara sig själva och uppfattade att föräldrarna gav dem mera stöd än de barnen som inte uppvisade resiliens.

I Werner och Smiths Kauai – undersökning (Werner, 1986) följde de barns utveckling hade föräldrar med alkoholproblem. Risken hos barnen här är att de kan utveckla inlärnings- och anpassningsproblem, men det finns även de barn som inte utvecklar problem alls. Risken kan minskas med hjälp av barnets personlighet och ifall de har positiva förhållanden redan från tidigare i barndomen. I Werner och Smiths undersökning kom de fram till att resilienta barn till alkoholiserade föräldrar hade bland annat genomsnittlig intelligens, en stark tro på att kunna klara sig själv och ambitioner att utbilda sig och få ett bättre liv än vad föräldrarna hade. (Borge, 2012, s.102).

Borge (2012, s. 105) diskuterar ifall barn som blivit misshandlade blir misshandlare själva. Det finns vetenskapliga fynd som stödjer detta påstående, men Borge (2012, s. 107) skriver även att det är först när riskbarnen blir vuxna och själva går in i föräldrarollen, som de kan avgöra ifall de är tillräckligt starka för att bryta den onda cirkeln som de "ärvt" från sina egna föräldrar.

Byron Egeland gjorde en uppföljningsstudie av misshandlade barn och konstaterade att de som klarade av att bryta den onda cirkeln hade haft en vuxen under uppväxten som inte hade misshandlat dem utan gett dem god omsorg och stöd. Terapi och behandling hade även haft stor betydelse, samt att de hade ett stabilt förhållande med en partner som inte misshandlade dem. (Borge, 2012, s. 107 – 108).

4.4 Vändpunkter

Många av de barn och ungdomar som har växt upp under svåra omständigheter har kunnat hantera och förändra sina livssituationer till det bättre. De kan ha varit med om goda samtal, möten eller behandlingar som har gett dem goda skäl till att göra en förändring i livet. Någon har kanske träffat rätt person vid det rätta tillfället eller bara blivit mera medveten, klok, envis eller bestämd över sin livssituation. Dessa starka upplevelser kan ge förändringar i den egna inställningen till livet och vara avgörande till att en positiv förändring sker. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 93 - 94).

Cederlund och Berglund (2017, s. 95 – 96) pratar om den amerikanske sociologen Helen Rose Fuchs Ebaugh och om hennes generella teori som handlar om uppbrott och förändring. Teorin grundar sig på att förändring är en process där specifika faser är starkt knutna till sociala sammanhang och dess betydelse för självkänsla och identitet. När man ska förändra svåra och problematiska livssituationer börjar processen med tvivel där många ältar och har svårt att komma till den punkt där de skärper sig och gör något åt situationen de är i. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 5).

När man är i en situation där man tvivlar och ältar, så har det att göra med att man söker sitt mod och sin motivation. När vändpunkten kommer så uppstår en avgörande situation som stabiliserar livssituationen under en kortare eller längre period. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 96).

Cederlund och Berglund (2017, s. 96) berättar att enligt Ebaugh så finns det en *exit-process* i skapandet av vändpunkter och modellen kan användas som en grundmodell för förändringsprocesser. Exit-processen har fyra olika faser som ofta kan överlappa varandra. Dessa faser är enligt Ebaugh:

1. *De första tvivlen*: upplevelser av besvikelser och vantrivsel.
2. *Sökandet efter alternativ*: goda skäl och stöd ger motivation och förutsättningar till att ta itu med saken.
3. *Vändpunkter*: en situation, en punkt som (åtminstone i efterhand) kan definieras som vändpunkt och en möjlig väg till att förändra livssituationen.
4. *Bygga nytt*: förändringar i livsstil och identitet etableras och stabiliseras.

(Cederlund & Berglund, 2017, s. 96).

Resiliens innebär hur bra en människa kan hantera livets utmaningar samt återhämta sig från dess påfrestningar. Med hjälp av skyddsfaktorer kan man utveckla en god resiliensförmåga vilket minskar riskfaktorernas negativa påverkan. Coping är även en viktig del av resiliens, eftersom coping hjälper människan att hantera stress och påfrestningar. Förutom resiliens, så kan också vändpunkter hjälpa människor att bryta sig ur det negativa mönstret och leda personen till en mera positiv riktning i livet.

5 Sammanfattning av teoridelen

Barn som utsätts för traumatiska upplevelser är barn som växer upp i riskfyllda miljöer. I de här miljöerna kan det förekomma missbruk, allvarliga familjekonflikter eller våld. Dessa trauman kan ha en djup och långvarig påverkan på barnets psykiska och emotionella utveckling. Alla barn reagerar olika på trauma, men utsatta barn löper större risk för att utveckla psykisk ohälsa så som ångest och depression.

Att växa upp med psykisk ohälsa kan ha allvarliga konsekvenser på lång sikt. Trots det finns det en del barn, även kallat för "maskrosbarn" som trots svåra påfrestningar kan utveckla en motståndskraft. Denna motståndskraft gör att de kan ta sig ur de svåra omständigheterna de har blivit utsatta för. Detta tack vare bland annat deras goda resiliens, coping och skyddsfaktorer. En annan viktigt bidragande faktor är vändpunkter, alltså att de har haft en vändpunkt i sitt liv som har varit avgörande till att en positiv förändring har kunnat ske.

En persons vändpunkt är individuell och kan se olika ut för alla. En vändpunkt handlar inte om vissa givna tillfällen i en individs liv utan det kan snarare vara frågan om en längre process. Hur kan dessa vändpunkter se ut och vad är det som gör att de får en sådan stor positiv påverkan på det utsatta barnets liv? Det är det som är av intresse i detta arbete.

6 Metod

Det här arbetet har en kvalitativ ansats och Holme och Solvang (1991, s. 100) skriver att syftet med kvalitativa tillvägagångssätt är att komma individer in på livet, eftersom man då kan förstå den situation som de befinner sig i. Genom kvalitativa metoder kan man se världen utifrån den undersöktes perspektiv. Det här synsättet grundar sig på att det finns saker och ting som man inte kan förstå om man inte sätter sig in i den undersöktes situation och ser det ur hens synvinkel. På det sättet kan man få en djupare och mer fullständig uppfattning av det man studerar.

6.1 Datainsamling och urval

Datainsamlingen för det här arbetet bygger sig på data från en podcast, *Maskrospodden*. Maskrospodden drivs av den svenska barnrättsorganisationen *Maskrosbarn*. I deras podcast pratar de kring begreppet maskrosbarn samt bjuder in gäster som själva anser sig vara ett maskrosbarn. Maskrosbarnen ges chansen att berätta om sina svåra hemförhållanden och hur de överkommit dem.

Arbetets syfte är att ta reda på *hur* maskrosbarn har lyckats överkomma utmaningarna de utsatts för i barndomen och utgående från podcastens avsnitt har totalt fyra avsnitt valts ut, vilket betyder att datamaterial har valts ut utgående från hur relevant datat är för arbetet (Bryman, 2011, s.350).

Det har valts ut fyra avsnitt där fyra olika maskrosbarn berättar sina livsberättelser. Dessa avsnitt och livsberättelser är retrospektiva intervjuer, vilket betyder att samtalsupbyggnad är en form av tillbakablickande på maskrosbarnens barndom och uppväxt. Något som alla avsnitt har gemensamt är att tre teman tas upp: de berättar varför de är maskrosbarn, vilka konsekvenser deras tuffa omständigheter hade på dem samt vilka vändpunkterna var i deras liv. Dessa teman tas upp i avsnitten i samma ordning som nämndes ovan. Individerna får prata väldigt fritt under avsnittens gång och de väljer själva hur mycket de vill dela med sig av. Dessa fyra avsnitt är 37 - 59 minuter långa.

Forskare som forskar kring livsberättelser tar fasta på det historieberättarna berättar för att skapa förståelse kring olika aspekter i deras liv. Livsberättelserna innehåller inte fakta om vad som har hänt utan forskarna vill *reflektera* kring det som har hänt. Styrkan i den här metoden är att livsberättelserna ger kunskap om individers upplevelser samt minnen och tankar kring strukturerna som har omgivit dem. (Fejes & Thornberg, 2024, s. 265).

Individerna vars livsberättelser har analyserats består av tre kvinnor och en man. Individernas ålder nämns inte och på grund av sekretesskäl kommer hemorter inte att nämnas. Något individerna har gemensamt är att de alla har lyckats ta sig ur en dålig situation från barndomen och ser sig idag vara maskrosbarn.

6.2 Analysmetod

Arbetet bygger på en kvalitativ innehållsanalys av tematisk karaktär. Enligt Braun och Clarke (2022, s. 4) så använder sig en forskare av den här metoden för att identifiera, utveckla samt förstå olika mönster eller teman i datamaterialet. Utgående från arbetets syfte ansågs denna metod var lämplig eftersom det möjliggjorde en identifiering av eventuella upprepade beskrivningar.

I den tematiska analysen analyseras maskrosbarnens livsberättelser och eventuella gemensamma teman. Fokuset kommer att vara på hur de lyckades vända på sitt liv trots att oddsen var emot dem. Identifiering av maskrosbarnens vändpunkter kommer alltså att ske.

För att kunna identifiera, analysera och hitta olika teman kräver granskningen av datamaterialet en noggrann genomlysning av podcastens avsnitt. De teman som hittas kommer även att vara kopplade till arbetes syfte och i sin tur besvara arbetets frågeställningar.

6.3 Datasekretess och etiska aspekter

I livshistorieforskning så handskas man med andra personers liv och en viktig etisk aspekt är att kunna garantera individernas anonymitet (Ahrne & Svensson, 2022, s.86). Materialet som använts i arbetet är redan publicerat material vilket betyder att det är tillgängligt för allmänheten. Individerna som har valt att vara en del av podcasten, Maskrospodden, och berättat sina livsberättelser har därmed gett sitt samtycke för avsnittens publicering. Dock kommer individernas identiteter hållas anonyma eftersom de inte har gett sitt samtycke till att vara med i detta arbete. Det här kommer förvekligas genom att inte nämna några namn eller andra personuppgifter som kommit fram i dessa avsnitt och som kan identifiera dem.

6.4 Validitet och reliabilitet

Validitet handlar om *vad* det är vi studerar och ifall rätt mätinstrument/metod har använts för att fånga upp det man försöker att förstå i sin undersökning. Den metod/mätinstrument man har valt att använda, mäter den faktiskt det man behöver att den ska göra? (Bryman & Bell, 2017, s.69, 176).

När man pratar om reliabilitet handlar det om ifall man gör en undersökning igen, kommer resultatet bli desamma som första gången undersökningen gjordes, eller om resultatet påverkas av till exempel mätinstrumenten som användes. Det innebär om att få en

uppfattning om kvaliteten på undersökningen som görs. Reliabilitet handlar alltså om mätinstrumentet man använder och hur bra det fungerar. Om man använder samma mätinstrument men resultaten blir olika, då tvivlar man på mätinstrumentet och inte på det man undersöker. För att reliabiliteten ska vara hög så behöver resultatet vara lika varje gång oberoende om undersökningen görs flera gånger under samma omständigheter. (Bryman & Bell, 2017, s.68, 378).

Genom att undersöka reliabilitet och validitet så tar man reda på arbetets pålitlighet och tillförlitlighet. Validitet och reliabilitet är något som går att skilja åt men de hör även ihop, eftersom utan validitet kan man inte ha reliabilitet. Om en mätning inte är reliabel så kan den inte heller vara valid. Både validitet och reliabilitet är viktiga kriterier för att få en uppfattning om kvaliteten på en undersökning. (Bryman & Bell, 2017, s.179, 379).

För detta arbete valdes en kvalitativ undersökningsmetod vilket gör bedömningen av validitet och reliabilitet lite mera oklar än om en kvantitativ undersökningsmetod valts. I en kvalitativ undersökning är det en utmaning hur man ska kunna avgöra att sin definition av något stämmer överens med verkligheten. Det här gör det svårt att kunna bevisa att man har bra validitet.

För att bedöma validiteten i detta arbete kan bedömningen av begreppsvaliditet göras med hjälp av faktoranalys, vilket betyder att ifall ett mönster hittas mellan resultatet och teorin. Om ett mönster identifieras och det finns bevis för att en koppling finns kan det ge en bild av validitet. I analysen kommer individers personliga livsberättelser analyseras för att få svar på arbetets syfte och frågeställningar. Ifall det som individerna pratar om kan kopplas ihop med fakta och teori så ökar validiteten i arbetet.

Om det i detta arbete används begrepp som redan finns i tidigare forskning, vilket i den här undersökningen skulle kunna vara *maskrosbarn* eller *resiliens*, så stöder det litteraturen och det här kallas för korrespondensvaliditet. Genom att göra det här behövs inte argumentation om begreppens pålitlighet i arbete och validiteten ökar. Målet med kommunikativ validitet är att förklara steg för steg hur undersökningen gjorts.

För att bedöma extern reliabilitet kommer arbetets resultat att analyseras. Kommer analysen fram till samma saker som tidigare forskning också har gjort? Om analysen hittar kopplingar till teorin och kan på så sätt ta stöd från andra forskningar så stärker det arbetets externa reliabilitet.

För att arbetet ska ha intern reliabilitet ska det finnas kopplingar med det som sägs i individernas berättelser till teorin i arbetet. Pratar individerna om samma begrepp som tas upp i teorin och/eller finns det kopplingar från deras berättelser till fakta/teori som de kanske själva inte är medvetna om.

7 Resultat

I arbetet har det redogjorts teori om riskfaktorer, psykisk hälsa, resiliens och vändpunkter. Fokuset i teoridelen har varit att förklara på vilket sätt barn kan utsättas för risk i sin uppväxt, vikten av resiliens samt att det är möjligt att göra en positiv förändring i sitt liv trots dåliga förutsättningar. Med det här som en teoretisk grund har det gjorts en kvalitativ innehållsanalys av tematisk karaktär där datainformationen har grundat sig på fyra maskrosbarns livsberättelser.

Resultatet av analysen blev fyra olika teman som är relevanta för arbetets syfte och frågeställningar. Dessa fyra teman är *beskrivning av barndomen*, *vändpunkter*, *maskrosbarnens inre skyddsfaktorer* och *skyddsfaktorer i omgivningen*. Arbetets resultat kommer att redogöras i en löpande text. Varje individs livshistoria kommer att lyftas fram var för sig enligt de teman som valts ut. Det kommer även att göras en gemensam analys för att lyfta fram eventuella gemensamma mönster som hittats som sedan kopplas ihop med arbetets teori.

7.1 Beskrivning av barndomen

Kvinna 1 berättar att då hon var ett litet barn skilde sig hennes föräldrar och efter skilsmässan så träffade hennes mamma en ny man. Den här nya mannen var alkoholist och

drack mycket, han var även väldigt aggressiv i sitt beteende gentemot dem. Hon säger att det var väldigt jobbigt att vara en del av en sådan familj. Enligt kvinnan var hon en del av en familj som inte fungerade som den skulle. Hon fick inte den kärlek och uppmärksamhet som hon borde ha fått/skulle ha behövt från sin familj.

Senare kom det en människa in i hennes liv som utsatte henne för psykisk misshandel, där han straffade henne genom tystnad i flera år. Hon hade inte lov att prata med någon utan hon skulle vara tyst. Det här fick henne att känna sig väldigt oönskad och att hon som person inte existerade. Kvinna 1 tillägger att under sin barndom hade hon inga förebilder att se upp till och hon kände sig inte sedd som barn. Hon berättar att hennes liv då kändes som ett svart mörker. Det här gick så pass långt att hon försökte att ta sitt liv för första gången då hon var 12 år gammal.

Enligt kvinna 1 så fick hon extrema konsekvenser av det hon blev utsatt för. Hon berättar att hon sökte fel umgänge i tidig ålder. I skolan tog hon rollen som cool och häftig, hon blev en översittare på grund av att hon var så nedtryckt där hemma. Hennes skolgång fick en negativ påverkan och hon har idag inga betyg från skolan. Den rollen som hon tog sig an kom med mycket attityd, men egentligen gömde hon sig bakom en fasad för att skydda sig själv. På det sättet kunde hon dölja misären hon hade där hemma.

Andra konsekvenser var även att hon från tidig ålder fick posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och panikångest. Hon fick psykosomatiska besvär vilket hon förklarar betydde att hennes kropp plötsligt slutade att fungera på grund av den psykiska påfrestningen. Enligt henne var det inga vuxna i hennes omgivning som såg igenom hennes fasad och gjorde något för att hjälpa henne ur hennes situation hon var utsatt för. Hon säger att hon aldrig har sett på vuxna som personer som kan hjälpa henne, hon kände sig enbart i vägen och åsidosatt av vuxna under sin uppväxt.

Kvinna 2 berättar i sin livsberättelse att henne föräldrar skilde sig då hon var två år gammal. Orsaken till skilsmässan var att pappan var alkoholist. Kvinnan berättar att det var väldigt oroligt för mamman att leva med pappan, eftersom hon inte kunde lita på honom då han drack väldigt mycket, han kunde plötsligt försvinna samt att han gjorde slut på pengar som var menat för familjen. Efter skilsmässan så bodde kvinnan med sina syskon hos mamman

där de hade en trygg bas. Hon träffade inte sin pappa så ofta eftersom han var borta väldigt mycket.

När kvinnan blev fyra/fem år gammal visade pappan intresse för att träffa henne och syskonen oftare. Dock var inte pappan kapabel till att vara en ansvarsfull fadersfigur för dem, eftersom han inte kunde hålla sig borta från alkoholen trots att han hade barnen hemma hos sig. Det här ledde till att han kunde glömma bort att hämta dem, kom hem alkoholpåverkad eller var borta en längre stund och kvinnan med hennes syskon blev tvungna att klara sig själva.

Kvinna 2 säger att hon ville träffa sin pappa trots det här eftersom hon som barn ville ha en pappa. Hon ville fortsätta att sova hos honom och lära känna honom. När kvinnan kommer in i tonåren så ville hon verkligen bo hos honom och ta igen barndomen som hon kände att hon hade missat under tiden hon bodde hos sin mamma. Senare började det dock kännas hopplöst eftersom hon som barn försökte förändra sin pappa så att han skulle sluta dricka, vilket inte gick. Det här ledde till att en stor oro skapades inom henne vilket gav fysiska symtom. Hon kände även en stor skam över honom.

För kvinna 2 blev konsekvenserna av henne uppväxt att hon började ifrågasätta sig själv och sitt värde. I podcast avsnittet säger hon:

”Det var jobbigt, och det gjorde att jag också många gånger såklart ifrågasatte mig själv. Liksom varför vill inte pappa vara med mig? Varför vill han hellre dricka? Varför lämnar han mig? Varför sticker han iväg utan att höra av sig? Han kunde ju också vara borta i månader ibland och utan att höra av sig. Älskar han inte mig? Bryr inte han sig om mig?”

Hennes slutsats i det här var att han inte brydde sig om henne eftersom han hellre drack alkohol. Kvinnan nämner att hon även fick väldigt svårt att koncentrera sig i skolan vilket ledde till dåliga betyg i många ämnen. Hon började också blanda ihop sina osäkerheter kring pappan i förhållanden med pojkvänner. Hon ifrågasatte pojkvänner och testade dem för att se om de verkligen gillade henne på riktigt. En till konsekvens var att hon själv började att dricka i väldigt tidig ålder. När hon var femton år gammal kunde hon inte längre

kontrollera sitt alkoholintag och hade inget stop på sitt drickande. Det här ledde till att hon själv utvecklade ett alkoholmissbruk redan som tonåring.

Kvinna 3 säger att under sin barndom bodde hon hemma med hela familjen, men hennes pappa led av psykisk ohälsa. När hon var yngre så kunde hennes pappa gå in i olika depressioner. Dessa depressioner bestod främst av att pappan kunde bli manisk i stället för depressiv. När hon var runt femton år gammal började hennes pappa vända sig till alkohol för att hantera sin depression. Detta ledde till att han utvecklade ett alkoholmissbruk.

När kvinnan var sjutton år gammal, två år senare, lämnade mamman familjen eftersom hon inte orkade med pappans problematik längre, kvinnan lämnades då att bo ensam med honom. Det här slutade med att hon fick ett större ansvar över pappan och hans depressionerna blev bara värre.

Konsekvenserna av det här var för kvinna 3 att hon blev väldigt rebellisk i tonåren och började ställa till med problem för sig själv. Hon berättar att hon nästan blev en version av pappan. Hon säger i podcast avsnittet: *"Jag började ställa till med problem för mig själv och tänkte att jag ändå hade ärvt hans gener och att det inte gick att göra något åt."*

Kvinnan berättar att hon själv började dricka i tidig ålder för att dämpa sin egen ångest, precis som pappan gjorde med sin depression. Hon tyckte att det var jobbigt hemma hos pappan och ville inte vara där eftersom hon aldrig visste vad hon skulle möta när hon kom hem. I längden ledde det här till att hon började allt mer strunta i sig själv och började tappa bort vem hon var som person. Kvinnan nämner även att hon inte hade någon trygg vuxen i sitt liv som hon kunde vända sig till, trots att många var medveten om situationen hon var utsatt för.

I mannens livsberättelse berättar han att inte har vuxit upp i en bra hemmiljö. Hans mamma hade antisociala drag och en tydlig brist på empati, hon kunde inte känna sympati för andra människor. Hon utsatte honom för psykiskt våld och manipulation vilket gjorde honom väldigt förvirrad som barn. Mannens pappa var enligt honom medberoende till mamman och tog oftast mamman sida, pappan var inte till mycket stöd för honom.

Mannen säger att han inte riktigt förstod vad som pågick när han var barn eftersom han inte hade något annat att jämföra med, men undermedvetet kände att han något inte stod rätt till. Han inte fick den omsorg hemifrån som han skulle ha behövt. Han nämner att konsekvenserna till det här var att han började känna sig otillräcklig, rädd och gick runt med en stor klump i magen. Andra känslor han kände var ilska, ledsamhet, skuld-känslor och ångest. I hemmet så kände sig mannen väldigt ensam som barn. På grund av föräldrarnas omsorgsbrist kände han ingen kärlek eller gemenskap i familjen. Det var ingen som visste något om hans hemsituation. En av orsakerna till det här är enligt honom på grund av att man som kille inte pratar om känslor lika mycket. Till slut försökte han hitta orsaker till att inte vara hemma, eftersom han började må så pass dåligt av det, och var borta väldigt mycket.

De här individerna har växt upp i ett hem utan en trygg och stabil anknytning vilket ledde till känslomässiga svårigheter. Borge (2012, s. 89 – 91) berättade att en otrygg uppfostran betyder att det finns allvarliga brister i familjen, samt att föräldrarna saknar förmågan att fostra barnen. Den gemensamma nämnaren från livsberättelserna är att alla fyra kände sig osedda och otrygga när de var i sin hemmamiljö.

Att växa upp i en miljö som saknar omsorg och trygghet innebär att man befinner sig i en traumatisk livssituation, det här är något som Cajvert (2022, s.35 - 36) diskuterade kring. Utgående från min analys av livsberättelserna kan jag konstatera att alla maskrosbarn har befunnit sig i en traumatisk livssituation. Något alla individer hade gemensamt i deras livsberättelser är att de har växt upp med en eller två föräldrar som inte har kunnat ge dem den trygghet och omsorg som de skulle ha behövt.

Borge (2012, s. 91, 100 – 105, 106) skrev att det finns tre typer av familjerisk. Dessa var allvarliga och fortlöpande gräl mellan föräldrarna, alkoholmissbruk och grov omsorgsbrist. Utgående från maskrosbarnens livsberättelser kan det konstateras att samtliga har utsatts för någon av dessa familjerisker under sin uppväxt. Reuter (2019) skrev att riskfaktorer ökar chanserna för ett barn att utveckla problem i framtiden. Cajvert (2022, s.35 - 36) lyfte fram att när man är utsatt för traumatiska situationer så kan det ha djupa och långvariga konsekvenser för individen. Becker – Weidman (2009, s. 3 – 4) lyfter även fram att när barn växer upp under traumatiska hemförhållanden så störs deras utveckling av en trygg

anknytning och de löper större risk för att få bland annat allvarlig psykisk ohälsa, antisocialt beteende eller missbruk. Konsekvenserna av maskrosbarnens utsatthet är något som kommit fram i varje livsberättelse. Fastän en del av konsekvenserna skiljer sig åt så kan man konstatera att deras utsatthet är en direkt orsak till de negativa konsekvenserna de fått.

Bruno och Becevic (2020, s. 72) förklarade vikten av att snabbt identifiera och behandla psykisk ohälsa, eftersom obehandlad psykisk ohälsa kan öka risken för problem i barnens framtid. De skrev vidare att konsekvenserna av detta kan handla om att personen på grund av psykisk ohälsa får en psykisk sjukdom, vilket i värsta fall kan leda till självmordsförsök, samt att de kan ha svårt att klara av skolan. Maskrosbarnens uppväxt påverkade dem på olika sätt men konsekvenserna för dem var bland annat psykisk ohälsa som resulterade i ensamhet, koncentrationssvårigheter i skolan, dålig självkänsla, dåligt självförtroende, utåtagerande, självmordsförsök och alkoholmissbruk. Psykisk ohälsa är en märkbar konsekvens av alla fyra individernas barndom och uppväxt.

Alla fyra hanterade svåra känslor och situationer på olika sätt och utvecklade egna copingstrategier. Brattberg (2008, s.9, 37) förklarade att coping innebär att en person kan genom ansträngningar bemästra en utsatt situation och hantera psykologisk stress, men att det är något som först sätts på prov då man är i en påfrestande situation. I kvinnornas fall blev det ett negativt sätt att hantera känslorna på, till exempel missbruk av alkohol för att dämpa sitt dåliga mående som var en konsekvens för kvinna 2 samt kvinna 3. Eller att man tar sig an en roll för att skydda sig själv från situationen man är utsatt för, som kvinna 1 gjorde i sin situation. Citat från kvinna 2: *"...jag drack ju så mycket eftersom det var så jobbigt att vara i mina känslor, så det var skönare att få en blackout."*

7.2 Vändpunkter

Cederlund & Berglund (2017, s. 93 - 94) skrev att begreppet vändpunkt innebär att man har varit med om något som gett en goda skäl till att göra en positiv förändring på den negativa situationen man är i. För kvinna 1 var vändpunkten i hennes situation att hon fick egna barn vid 21 års ålder och barnen gav henne en anledning till att leva. Innan hon fick barn så berättar hon att hon var orädd om sitt eget liv och tyckte att alla andra var dumma i

huvudet. Hon kände sig nästan odödlig och brydde sig på samma gång inte om ifall hon dog eller inte. Därför blev hennes första barn vändpunkten och något som räddade hennes liv eftersom från och med den dagen så kände hon att hon har chansen att göra en förändring. Hon bestämde sig för att bli världens bästa mamma. Hon bestämde sig för att hon kan förändras och att hon vill förändras, så hon gjorde det. Hon säger i podcast avsnittet: *”Tragiskt nog så kom det inte förrän då. Hade jag haft någon vuxen kanske i min närhet tidigare, så hade det säkerligen kommit tidigare. Men det gav mig en anledning till att leva.”*

När det kommer till resilienta barn trots familjerisk skrev Borge (2012, s. 107) att när riskbarn själva blir vuxna och får egna barn, så är det först då som de kan avgöra ifall de har styrkan att bryta den onda cirkeln som de ”ärvt” från föräldrarna. Denna styrka är något som kvinna 1 visade sig ha när hon tog sig an föräldrarollen.

Vändpunkten för kvinna 2 var när hon under sitt alkoholmissbruk vid 20 års åldern fick hon chansen att ta en del av en stödgrupp och träffa andra unga tjejer som också hade alkoholmissbruk. Dessa tjejer hade även vuxit upp med en eller båda föräldrar som haft alkoholmissbruk. I den här gruppen kände sig kvinnan inte ensam i sin situation och hon kände att andra förstod vad hennes utmaningar var, eftersom de hade samma utmaningar som henne.

Att få träffa andra personer som varit i samma situation som henne och som hade lyckats ta sig ur det och bli nyktra, gjorde så att hon fick hopp inom sig själv. Hon förstod att det är bara hon själv som kan göra en förändring. Hon bestämde sig där och då för att inte gå i samma fotspår som sin pappa, utan valde att välja en annan väg, en bättre väg. Det här är något som Borge (2012, s. 102) lyfte fram angående Werner och Smiths Kauai undersökning (Werner, 1986). Undersökningens resultat var att resilienta barn till föräldrar med alkoholmissbruk har en stark tro och ambition på att de kan få ett bättre liv än vad deras föräldrar hade.

Kvinna 2 hittade även positiva sätt att hantera sina negativa känslor på, vilket var yoga och meditation. Genom yoga och meditation så behövde hon inte vända sig till alkoholen som hon gjorde förut. Kvinna 2 säger i podcast avsnittet:

”Det går ju verkligen att förändra och det går att jobba med sig själv. Jag kände någonstans där när jag var tjugo att fan nu har jag hamnat på sjukhus många gånger och jag går hos drog- och alkoholtvättning och allt sånt här. Men jag vill ju inte gå i min pappas linje...Och kände att det behöver inte betyda att mitt liv ska gå i samma spår. Utan jag kan faktiskt hoppa på ett annat tåg och välja vart det ska åka.”

Vändpunkten för kvinna 3 i hennes situation blev när pappan var med om en olycka som de inte trodde att han skulle överleva. Den här allvarliga olyckan fick henne att börja gå hos en psykolog där de började prata om livssituationen hon var i. Borge (2012, s. 107 – 108) diskuterade om en uppföljningsstudie av misshandlade barn som gjordes av Byron Egeland. Tack vare den här studien kunde man konstatera att terapi och behandling har en stor betydelse när det handlar om att kunna bryta den onda cirkeln man är utsatt i. Det var genom samtalen hos psykologen som kvinna 3 började inse för vem skull hon faktiskt gör saker. Kvinnan säger i avsnittet:

”Det var väl också då jag började inse för vem jag gör saker för, för vems skull. Då insåg jag att inget av det jag gör är ju faktiskt för att jag själv vill det. Det blev vändningen, eller iallafall ett första steg.”

I mannens livsberättelse fick han ingen omsorg hemma, men den omsorgen hittade han i stället hos vänner och genom idrott. I hans fall så var hockeyn något som hjälpte honom väldigt mycket. Genom idrotten fick han vara med i en grupp och gemenskap som han annars saknade. Han mådde även fysiskt bra av att träna och träningarna blev ett avbrott från att vara hemma. Idrotten blev hans fristad och paus från den annars jobbiga vardagen och han fick även den bekräftelse som han inte fick hemifrån. Genom idrotten så fick han bekräftelse på att han dög och var duktig.

Själva vändpunkten för mannen i hans liv var då han tack vare hockeyn fick möjligheten att få betalt för att spela, vilket blev hans räddning. Tack vare detta kunde han flytta hemifrån då han var sjutton år gammal eftersom han då hade möjlighet att betala sina egna räkningar och skapa ett eget liv för sig. Mannen säger i sitt avsnitt:

”Jag tror helt ärligt det var att jag fick en möjlighet att flytta hemifrån och jag tog den ganska snabbt. Oavsett vad det finns för konsekvenser. Som sagt jag brann inte så otroligt mycket för hockeyn, så att jag såg det lite som en räddning. Sen var jag ju tvungen att spela hockey för att någon skulle betala min hyra.”

Borge (2012, s. 93 – 94) berättade om en undersökning om barn i disharmoniska familjer, som gjordes av Jennifer Jenkins och Marjorie Smith. I undersökningen kom kvinnorna fram till att det fanns två viktiga skyddsfaktorer i barnens resiliensprocess. En av dem var att de hade en förmåga att ignorera de problem de utsattes för och kunde aktivt dra sig undan dem. Det här är en inre skyddsfaktor som mannen hade inom sig. Han var medveten om hur situationen hemma påverkade honom och valde därför att spendera så mycket tid han kunde på hockeyn och vänner för att komma bort från sin utsatta situation. Vilket i slutändan var det som räddade honom.

Borge (2012, s. 15 – 16) diskuterade att alla barn som utsätts för risk och stress utvecklar inte allvarliga psykiska problem och kan anpassa sig på ett lyckat sätt. Borge menar att orsaken till detta är att de har haft en bra psykosocial funktion trots sin utsatthet för riskfaktorer, med andra ord god resiliens förmåga. Utifrån maskrosbarnens livsberättelser så har de visat sig ha en bra resiliens, vilket enligt Arbetarskyddscentralen (u.å.) är avgörande ifall man övervinner svåra faser eller inte.

7.3 Maskrosbarnens inre skyddsfaktorer

Vändpunkterna är en stor bidragande faktor till att maskrosbarnen kunde ta sig ur den utsatta situationen som de var i. För att verkligen kunna ta vara på vändpunkten krävs det även att personen själv känner att hen vill göra en förändring. Reuter (2019) skrev att skyddsfaktorer har en viktig roll när det kommer till att utveckla resiliens i svåra livssituationer. De har en dämpande effekt på de riskfaktorer barnet är utsatt för, vilket i sin tur ökar barnets resiliens. Resiliens är ett samspel mellan inre skyddsfaktorer och yttre skyddsfaktorer. I den här delen kommer jag att enskilt gå igenom varje maskrosbarns inre skyddsfaktorer som har gjort att en förändring har kunnat ske i deras liv.

Kvinna 1 hade en destruktiv barndom och hittade sitt sätt att hantera situationen på genom att ta på sig en tuff roll. Senare i livet insåg hon att den här tuffa rollen bara var en fasad som var hennes sätt att skydda sig själv. Det var hennes sätt att hantera sin utsatthet på. Den här copingstrategin visar på god resiliens och självinsikt, hon hade en förmåga till att reflektera kring sig själv och sitt beteende.

Flera styrkor som kvinna 1 hade var att hon hade förmåga att känna ansvar och kärlek då hon fick reda på att hon var gravid med sitt första barn, vilket var vändpunkten i hennes livsberättelse. När hon fick barn så förändrades synen på sig själv och livet. Genom att välja att bli världens bästa mamma för sina barn, visar hon förmågan till att känna empati, förmåga att ta ansvar samt vilja till förändring.

Kvinna 2 hade positiv copingstrategi som inre styrka, vilket innebär att hon i stället för alkohol började använda yoga och meditation som ett sätt att hantera sina negativa känslor på. Hon hade även förmåga att identifiera mönster och bryta dem då hon insåg att hon är på väg att följa samma spår som sin pappa. Då bestämde hon sig för att ta en annan väg. Det här visar även på vilja till förändring samt självmedvetenhet.

Kvinna 2 hade även mod till att söka professionell hjälp för sitt alkoholmissbruk samt psykisk ohälsa, då hon gick på alkohol- och drogmottagning samt tog emot stöd från tjejgruppen, vilket blev hennes vändpunkt i livet. Det är inte alla som vågar ta emot utomstående hjälp på grund av bland annat skam, men hon vågade möta sina problem och öppna upp sig för andra. Det här innebär att hon har modet att visa sig sårbar och kan ta ansvar över sig själv och sin situation.

Kvinna 2 hade inre styrkor som god empati och omsorgsförmåga. Hon tog hand om sin pappa trots att det hade en negativ effekt på henne själv. Trots att hon själv var i en utsatt situation så kunde hon ge omsorg till någon annan. Kvinna 3 hade även här mod till att söka professionell hjälp för sin psykiska ohälsa. För henne krävdes det även mod att möta sina känslor och gå igenom sitt liv genom samtalsterapi.

Terapi blev för kvinna 3 vändpunkten eftersom hon då fick viljan till att göra en positiv förändring till den negativa situationen hon var fast i. Hon hade förmågan att reflektera kring vem hon är och vad hon faktiskt vill göra i livet för sig själv. Här visar hon på god förmåga till självreflektion, viljan att utvecklas som person samt viljan att göra en förändring.

Mannens inre skyddsfaktorer var att han hade förmågan till att vara självständig då han fokuserade på vänner och hockey. Han förstod tidigt att allting inte var som det skulle där hemma och insåg att han måste bättre av att vara någon annanstans, så han sökte sig till det som gav honom en paus i vardagen och förbättrade hans psykiska ohälsa. Han hade även förmåga att hitta andra källor till trygghet, eftersom det inte var något han fick hemma. Han hittade trygghet i gemenskapen från hockeyn, vilket i hans fall är en positiv copingstrategi.

Reuter (2019) skrev att skyddsfaktorer kan finnas hos individen själv, vilket är något som alla fyra maskrosbarn hade. Deras livsberättelser visar att de har god resiliens och uthållighet. En gemensam styrka som alla fyra maskrosbarn hade var en stark inre förändringskraft. Alla bestämde sig för att inte föra vidare det destruktiva mönstret som de själva utsattes för till nästa generation.

För flera av maskrosbarnen hade en känsla av sammanhang en stor betydelse på deras positiva förändringsprocess. Kunskapsguiden (2023) skrev att detta är något som KASAM kännetecknar, alltså "känslan av sammanhang". När man känner att man tillhör en gemenskap så klarar man av att hantera svåra situationer och får en känsla av att livet har betydelse.

Alla maskrosbarn visar på en stark inre drivkraft till att vilja skapa ett bättre liv för sig. Trots att alla fyra saknade kärlek och trygghet hemifrån så hitta de olika sätt att bygga ett liv på egen hand. Det här tyder på att de har en stark inre vilja och en stark motståndskraft till att stå emot svåra omständigheter, vilket är något som de alla lyckades göra.

7.4 Skyddsfaktorer i omgivningen

Efter att ha analyserat dessa fyra livsberättelser såg jag en gemensam faktor i deras individuella vändpunkter, vilket var yttre skyddsfaktorer. Trots att individerna har vuxit upp under svåra hemförhållanden har yttre skyddsfaktorer som externa resurser, omständigheter och relationer hjälpt dem att hantera det svåra och skyddat dem från att stanna kvar i negativa mönster eller destruktiva beteenden.

Yttre skyddsfaktor för kvinna 1 var då hon fick barn vid 21 - års åldern, hon berättar att det räddade hennes liv. Från den dagen hon fick barn så bestämde hon sig för att bli världens bästa mamma och hon kände att hon nu har chansen att göra en förändring. Hennes barn gav henne en anledning till att leva och hon bestämde sig för att förändra sin familjs historia och skapa ett tryggt och kärleksfullt hem för sina barn, vilket hon även gjorde.

Dessa yttre skyddsfaktorer har handlat om att kvinna 2 tog sig ur sitt eget missbruk när hon fick träffa andra unga tjejer som hade lyckats med det hon försökte, vilket var att bli nykter. De hade även vuxit upp med föräldrar som varit alkoholist. Hon insåg då att hon inte var ensam i sin situation vilket hjälpte henne att känna sig förstörd och mindre ensam. Hon fick hopp i sin situation och förstod att det är bara hon själv som kan göra en förändring, med de andra tjejerna som stöd.

Kvinnan 3 fick hjälp av en psykolog efter att hennes pappa varit med om en allvarlig olycka. Samtalen med psykologen var stärkande och fick henne att inse att inget av det hon gör i sitt liv är för att hon själv vill det, utan för alla andra. Hon berättar att den här insikten var det första steget till att hon började göra en förändring i situationen hon var i.

Mannens yttre skyddsfaktor var hockeyn, eftersom där hittade han en gemenskap han fick vara en del av med kompisar och andra vuxna. Hemma saknades den här gemenskapen vilket gjorde att han kände sig ensam, men hockeyn gav han den bekräftelsen han sökte och fick höra att han var duktig. Idrotten blev hans fristad där han fick en paus från vardagen och var den slutgiltiga faktorn som bidrog till att han kunde flytta hemifrån.

Reuter (2019) skrev att yttre skyddsfaktorer kan finnas i uppväxtmiljön och i omgivningen, vilket har för flera av maskrosbarnen varit en bidragande faktor till att de tagit sig ut ur sin utsatta situation. Dessa individers yttre skyddsfaktorer inkluderar positiva sociala nätverk, professionellt stöd och hobbyverksamhet. Tack vara de yttre skyddsfaktorerna så har individerna kunnat hantera den svåra situationen de varit i och klarat av att skapa en positiv förändring och tagit sig framåt i livet.

Borge (2012, s.19) förklarade att det inte finns någon specifik "maskrosegenskap" som fungerar som ett mirakelverktyg som hjälper individer att göra en positiv förändringsprocess. Han menade att genom samverkan mellan barnets inre egenskaper och de egenskaper som finns i hens omgivning så uppnås resiliens. Den här samverkan kommer tydlig fram i samtliga livsberättelser.

8 Sammanfattande slutdiskussion

Syftet med det här examensarbetet har varit att ta reda på *hur* maskrosbarn har lyckats klara sig i livet trots svåra omständigheter och utmaningar i barndomen. Detta har jag beskrivit genom min analys av fyra personers livsberättelser. Metoden jag har använt mig av har varit en kvalitativ tematisk innehållsanalys och tack vare den har jag fått en djupare förståelse över personernas livserfarenheter och vändpunkter. Deras livsberättelser visar en komplex men hoppfull bild av barndomstrauma, resiliens och förändring.

Min första frågeställning var: "På vilket sätt beskrivs maskrosbarnens tidiga uppväxt?". Min analys av livsberättelserna visar tydliga mönster av bristande omsorg, trygghet och stabilitet från maskrosbarnens förälder/föräldrar och i deras uppväxtmiljö. Alla fyra maskrosbarn har haft förälder/föräldrar som inte varit kapabla till att möta deras grundbehov, detta på grund av riskfaktorer som separationer, alkoholmissbruk, psykisk ohälsa, våld och försummelse. De riskfaktorer som maskrosbarnen utsattes för gav dem allvarliga konsekvenser i form av psykisk ohälsa, missbruk, dålig självkänsla, sociala problem, svårigheter i skolan och känslor av utanförskap.

Arbetets andra frågeställning var: "Hur beskriver maskrosbarnen stärkande faktorer hos sig själva och i sin omgivning?". Genom analysen kan jag tydligt se att både inre och yttre skyddsfaktorer är aktuella i livsberättelsernas vändpunkter. De inre styrkor som jag har identifierat hos maskrosbarnen är självreflektion, viljestyrka, empati, ansvarstagande och mod till att söka professionell hjälp. Alla dessa har varit avgörande för maskrosbarnens vändpunkter. Alla maskrosbarn har även utvecklat copingstrategier för att hantera den utsatta situationen de har varit i. Några av maskrosbarnens copingstrategier har dock från början inte varit hälsosamma som till exempel stor användning av alkohol som lett till alkoholmissbruk. Med tiden så har dessa copingstrategier tagit en mer positiv riktning vilket är ett tecken på maskrosbarnens goda resiliens.

Maskrosbarnen har även haft yttre skyddsfaktorer som varit avgörande för deras vändpunkter. Dessa skyddsfaktorer i omgivningen har varit stöd från vänner och meningsfulla fritidsaktiviteter, professionell hjälp och möten med likasinnade. De här skyddsfaktorerna har gett maskrosbarnen känsla av tillhörighet och sammanhang, samt bekräftelse. Allt det som deras förälder/föräldrar inte kunde ge dem i uppväxtmiljön.

Den tredje och sista frågeställningen var: "Finns det specifika vändpunkter i maskrosbarnens liv som har varit avgörande för deras utveckling och framgång?". Efter att ha analyserat maskrosbarnens livsberättelser så kan jag svara på denna frågeställning med ett tydligt ja. Varje vändpunkt i livsberättelserna skiljer sig från varandra, detta på grund av att maskrosbarnen och deras livsberättelser även gör det. Något maskrosbarnen har gemensamt är att de alla har lyckats bryta det negativa och destruktiva mönstret som de har varit utsatta för på grund av deras förälder/föräldrar. Det här har maskrosbarnen lyckats göra tack vare deras vändpunkter som väckte en inre drivkraft hos dem vilket gjorde att de lyckades göra en förändring och ta sig ur den utsatta situationen de var fast i. Vändpunkterna i maskrosbarnen liv blev en början på en ny riktning i livet, men det gav också dem en ny identitet där de såg sitt eget värde.

Resultatet av min analys är att trots maskrosbarnens svåra uppväxtmiljöer har både inre och yttre skyddsfaktorer haft en avgörande roll i att de har kunnat göra en positiv förändring i sin livssituation och kunnat ta sig framåt i livet. Maskrosbarnens inre resurser som till exempel vilja till förändring, självinsikt, ansvarstagande, empati och mod har varit

grundläggande till deras positiva förändringsprocess. Alla maskrosbarn har haft en inre drivkraft hos dem som har gjort att de lyckats bryta ett destruktivt mönster och skapa ett bättre liv för sin egen skull men också för andras.

Yttre skyddsfaktorer som positiva sociala nätverk, tillgång till fritidsaktivitet och professionellt stöd är också viktiga faktorer i deras förändringsprocess. Dessa yttre skyddsfaktorer har gett dem trygghet i deras otrygga uppväxtmiljö. De har även gett maskrosbarnen nya perspektiv på sitt liv och haft en främjande och påskyndande effekt i deras förändringsprocess.

Maskrosbarnens livsberättelser visar att de har blivit utsatta för djup smärta men också lyckats bibehålla en stark motståndskraft till det de har blivit utsatta för. Trots svåra hemförhållanden så har de tack vare inre och yttre skyddsfaktorer kunnat bryta negativa familjemönster. Det här visar människans förmåga till resiliens och att stöd vid rätt tidpunkt kan ha en avgörande skillnad i någons liv.

Det här arbetet framhäver hur viktigt det är att vuxna människor i barns omgivning vågar se bakom fasader och konfrontera samt agera på det som de blir utsatta för. Det är viktigt att barn och unga får tillgång till olika faktorer som kan ha en skyddande påverkan på situationen de är i, så som meningsfulla sammanhang och stödjande relationer. Det här arbetet lyfter inte bara fram vikten av maskrosbarnens egna styrkor, utan också det ansvar som samhället har när det kommer till att möjliggöra positiva vändpunkter för barn som är i utsatta situationer.

Arbetet belyser hur viktigt det är med ett helhetsperspektiv när det kommer till barns uppväxtvillkor. Identifiering av skyddsfaktorer och riskfaktorer är avgörande och samhället borde satsa på insatser som stärker barns egna resurser, samt skapa miljöer som gör det möjligt för barnen att återhämta sig på och utvecklas i. Med en kombination av inre skyddsfaktorer och stödjande skyddsfaktorer i omgivningen är en positiv förändring inte enbart möjlig, utan fullt genomförbar. Maskrosbarnens livsberättelser bevisar att det går att resa sig, men att ingen gör det ensam.

9 Källförteckning

Ahrne, G. & Svensson, P. (2022). *Handbok I kvalitativa metoder*. (Upplaga 3:1). Stockholm: Liber AB.

Arbetskyddscentralen. (u.å.). *Resiliens i arbetet och i vardagen*. Hämtat från <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/10/Resiliens-i-arbetet-och-i-vardagen.pdf>.

Barnets rättigheter. (u.å.). *Konventionen om barnets rättigheter*. Hämtat från <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/konventionen-om-barnets-rattigheter/>.

Barnombudsmannen. (u.å.). *Krisen för barnens psykiska hälsa angår hela samhället*. Hämtat från https://lapsiasia.fi/sv/-/stallningstagande_barnens-psykiska-halsa.

Becker – Weidman, A. (2009). *Effects of Early Maltreatment on Development: A Descriptive Study Using the Vineland Adaptive Behavior Scales – II*.

Borge, A., I., H. (2012). *Resiliens: Risk och sund utveckling*. (2., rev.uppdaterade och utök. uppl). Lund: Studentlitteratur.

Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: SAGE Publications Ltd.

Brattberg, G. (2008). *Att hantera det ohanterbara: om coping*. Stockholm: Värkstaden.

Bruno, L. & Becevic, Z. (2020). *Barn & unga i utsatta livssituationer - perspektiv från forskning och praktik*. Stockholm. Liber.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2. uppl.). Malmö: Liber.

Bryman, A. & Bell, E. (2017). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. (3:e uppl.). Stockholm: Liber AB.

Cajvert, L. (2022). *Att möta människor i trauma*. (Upplaga 2). Lund: Studentlitteratur AB.

Cederlund, C. & Berglund, S.-A. (2017). *Socialpedagogik: Pedagogiskt socialt arbete* (Upplaga 2). Stockholm: Liber AB.

Cronström, S. (2003). *Dansa med träben: maskrosbarn och andra - om överlevnadens konst och pris*. Stockholm: Mareld.

Fejes, A. & Thornberg, R. (2024). *Handbok i kvalitativ analys*. (Upplaga 4). Liber AB: Stockholm.

Holme, I., M. & Solvang B., K. (1991). *Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur: Lund.

Institutet för hälsa och välfärd. (2023). *Psykisk hälsa som en resurs*. Hämtad 22.4.2025 från <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/nationell-strategi-for-psykisk-halsa-2020-2030/psykisk-halsa-som-en-resurs>.

Kunskapsguiden. (2023). Skydds- och riskfaktorer. Hämtat 22.4.2025 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/barn-och-unga/vagledning-for-elevhalsa/halsoframjande-skola/skydds--och-riskfaktorer/>.

Maskrosbarnpodden. (2020). #12. Hämtat från Spotify.

Maskrosbarnpodden. (2020). #32. Hämtat från Spotify.

Maskrosbarnpodden. (2020). #34. Hämtat från Spotify.

Maskrosbarnpodden. (2022). #60. Hämtat från Spotify.

Mieli. (2024). *Psykiska hälsa i livets olika skeden*. Hämtad 17.4.2025 från <https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/livsskeden/>.

Mieli. (u.å.). *Psykisk ohälsa*. Hämtad 17.4.2025 från <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/>.

Mieli. (2024). *Vad är psykisk hälsa?*. Hämtad 24.4.2025 från <https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/vad-ar-psykisk-halsa/>.

Moeller, A., R. Becnel, E., K., Francis, T., Hoyle, M. & Noblitt J. (2023). *Dandelions and Orchids – Finding Picture Books to Support Youth Facing Fear and Anxiety*. Children & Libraries.

Psykosociala förbundet. (u.å.). *Vad är psykisk hälsa?*. Hämtad 12.3.2025 från <https://www.fspc.fi/radgivning/om-psykisk-halsa>.

Reuter, A. (2019). *Rikshandboken Barnhälsovård – För professionen. Identifiera skyddsfaktorer och riskfaktorer*. Hämtat 12.3.2025 från <https://www.rikshandboken-bhv.se/halsobesok/identifiera-skyddsfaktorer-och-riskfaktorer/>.

Socialstyrelsen. (2021). *Långsiktiga konsekvenser av att få depression eller ångestsyndrom som ung*. Hämtad 27.3.2025 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-12-7721.pdf>.

Wahlström & Widstrand. (u.å.). *Ami Lönnroth*. Hämtad 1.5.2025 från <https://www.wwd.se/forfattare/16385/ami-lonnroth/>