

“...jag tror att jag hade haft en bättre barndom om de hade separerat...”

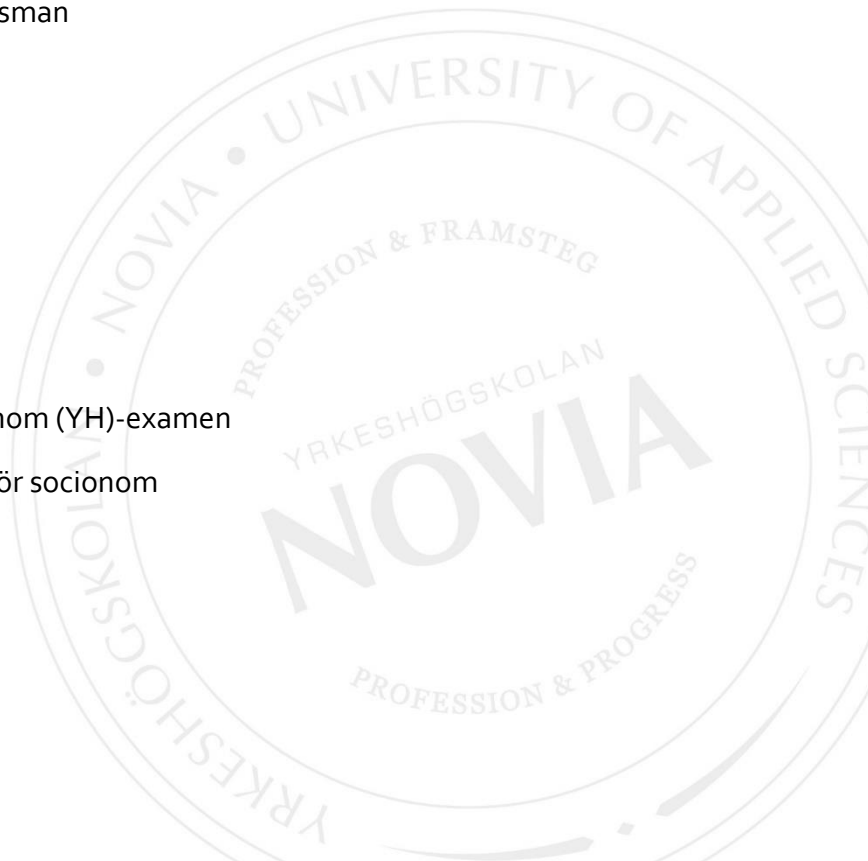
En kvantitativ studie om föräldrars separation inverkar på barnets välbefinnande och psykiska hälsa

Nicolina Nygård & Ella Näsman

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för socionom

Vasa 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Nicolina Nygård & Ella Näsman

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete

Handledare: Ralf Lillbacka & Åsa Carlsson

Titel: *"...jag tror att jag hade haft en bättre barndom om de hade separerat..."* En kvantitativ studie om föräldrars separation inverkar på barnets välbefinnande och psykiska hälsa

Datum oktober 2019

Sidantal 32

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka om och i så fall hur en separation påverkar barnets välbefinnande. Våra centrala frågeställningar är hur en separation påverkar barnet, om en separation påverkar barnets psykiska välbefinnande, och hurudana symtom på mental ohälsa en separation kan ge barnet. Undersökningen gjordes som en kvantitativ undersökning.

I teoridelen tar vi upp skilsmässoprocessen, att vara förälder och separerad, olika symtom på psykisk ohälsa samt olika stödformer.

Målet är att se om det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och separerade föräldrar. I enkätundersökningen tog vi upp olika symtom på psykisk ohälsa och respondenterna fick svara på om de har upplevt dem eller inte. I undersökningen deltog både respondenter med separerade föräldrar och icke-separerade föräldrar.

Som undersökning gjorde vi en elektronisk enkät som sändes ut till studeranden på Novia. Resultatet visade ett samband mellan separation och psykisk ohälsa i vissa avseenden.

Språk: Svenska

Nyckelord: Separation, psykiskt välbefinnande

BACHELOR'S THESIS

Author: Nicolina Nygård & Ella Näsman

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Specialization: Family work

Supervisors: Ralf Lillbacka & Åsa Carlsson

Title: *"...jag tror att jag hade haft en bättre barndom om de hade separerat..."* En kvantitativ studie om föräldrars separation inverkar på barnets välbefinnande och psykiska hälsa

Date October 2019 Number of pages 32 Appendices 1

Abstract

The purpose of our thesis is to examine if a separation affects a child's well-being. The questions we are asking are how a separation affects the child, does a separation affect the child's mental well-being and which symptoms of mental illness a separation may cause the child. The study was done as a quantitative study.

The theoretical part deals with the process of separation, to be a parent and separated, different symptoms of mental illness and different forms of support.

Our goal was to see if there is a connection between having parents that are separated and mental illness. In our survey the respondents answered if they have experienced any of the different symptoms of mental illness. The survey included both respondents with separated and none-separated parents.

Our survey was sent in electronic form to all students at Novia. The result showed a connection between mental illness and separation in some aspects.

Language: Swedish

Key words: Separation, mental health

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.2. Syfte och frågeställningar.....	2
2. Separationen	3
3. Skilsmässoprocessen	5
3.1 Att vara förälder och separerad.....	6
3.2 Barn och föräldrarnas separation	6
4. Skilsmässans inverkan på barnet	8
4.1.Kris.....	9
4.1.1 Vad innebär en kris?	10
4.1.2 Krisens förlopp	10
4.2.Barnens känslor.....	11
4.2.1 Hat.....	11
4.3 Barn och skilsmässor	13
4.4 Vad hjälper?	13
5. Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar	14
5.1 Depression.....	15
5.1.1 Depression som diagnos	16
5.1.2. Depression och hjärnan.....	17
5.1.3 Depression enligt DSM	17
5.2 Ätstörningar	18
5.3 Ångeststörningar	19
5.4 Panikångest	20
6. Resiliens.....	21
7. Stödformer för familjer	22
7.1 Regeringsprogrammet för statsminister Antti Rinnes regering 6.6.2019.....	22
7.2 Medling i familjefrågor.....	23
7.3 Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor	23
7.4 Familjearbete	24
8. Undersökning, avgränsningar och respondenter.....	24
8.1 Analys	28
8.2 Vilka känslor väcktes vid separationen?	30
8.3 Övriga kommentarer	30
9. Kritisk granskning och slutdiskussion	31

Litteraturförteckning

Bilaga Enkätfrågor

1. Inledning

Vi har valt att göra en deskriptiv kvantitativ undersökning. Vi undersöker om den mentala ohälsan är annorlunda bland ungdomar som har varit med om en separation jämfört med dem som inte har varit med om separation. Vår mening var att respondenterna skulle vara i åldern 15 - 29 år, baserat på ungdomslagen som säger att man är ungdom i den åldern. (Ungdomslagen, §3, 1285/2016).

Olika psykiska sjukdomar är en del av Finlands folksjukdomar, därför anser vi att vårt tema är av samhällsrelevans. Skilsmässor och separationer är vanliga, och vi som profilerat oss inom familjearbete ville se på saken ur barnets synvinkel.

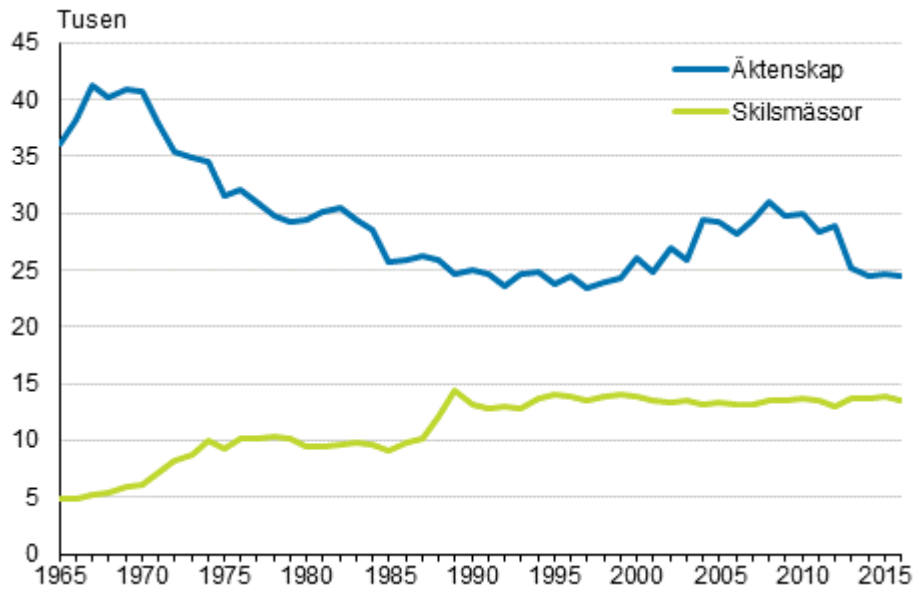
Vi upplever att det skrivs och talas mycket om separationer och mentala problem i dagens samhälle, men vi upplever också att barnens synvinkel ofta lämnas bort, och därför vill vi undersöka detta mera.

Examensarbetet är uppbyggt så att det inleds med teori om separation, skilsmässoprocessen och separationens inverkan på barnet. Det följs av kapitel om psykisk ohälsa hos barn och ungdomar, samt att vi tar upp de psykiska symtom i underkapitel som vi har med i undersökningen.

Resultat av nationella mätningar av välbefinnande och hälsa visar att man i Österbotten mår bättre än på andra ställen i Finland. Orsakerna till detta är bland annat god sysselsättning och låg sjukfrekvens. Trots detta kan man konstatera att i hela Finland, och även i Österbotten har det fysiska, psykiska och sociala illamåendet hos barn och unga ökat. Gällande familjer handlar problemen om ekonomiska bekymmer, och om svårigheter att förena familj och arbete. Barn och ungas upplevelse av brist på föräldraskap har också ökat i Österbotten. (Backman, Korpi & Niemistö, 2017).

Antalet skilsmässor bland personer i Österbotten, i åldern 25 – 64 år, år 2014, motsvarade 11,8% av 1000 gifta personer i samma ålder. Om man också beaktar upplösta samboförhållanden är talet mycket större. Gällande avtal om vårdnad av barn, umgängesrätt och boende i Österbotten, handlar det om ca 1500 per år, och enligt tingsrätten behandlar man i Österbotten mellan 40 och 50 stridiga skilsmässor per år. (Backman, Korpi & Niemistö, 2017).

Dessa siffror visar att vårt tema är ett aktuellt ämne.



Figur 1. Äktenskap och skilsmässor år 1965 – 2016 (Statistikcentralen, 2017).

1.2. Syfte och frågeställningar

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka om barn med separerade föräldrar i högre grad lider av mentala problem än de barn som inte genomgått en separation. Enkäten finns bifogad i bilagor.

Våra centrala frågeställningar är:

- Hur påverkar en separation barnet?
- Påverkar en separation barns psykiska välbefinnande?
- Vilka symtom på psykisk ohälsa kan en separation ge barnet?

I denna undersökning gör vi följande avgränsningar:

Vi har valt att inte undersöka skillnader mellan kön.

Vi har även valt att inte undersöka om åldern vid separationen har någon betydelse för måendet.

2. Separationen

I FN:s barnkonvention finns bestämmelser om barnens mänskliga rättigheter. Av de 196 länder som undertecknat konventionen och lovat att följa reglerna är USA, anmärkningsvärt nog, det enda land som inte förbundit sig till reglerna. Barnkonventionen innehåller 54 artiklar. Några av dem är följande:

”Alla barn har samma rättigheter och lika värde”

”Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn”

”Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad”

(Unicef, barnkonventionen, 1990).

Dessa punkter är även viktiga hörnstenar att komma ihåg vid en separation, för att barnets välmående ska gynnas.

Att skilja sig, eller separera, är inte något någon strävar efter, men om det krävs finns numera möjligheten. Skilsmässor är vanliga, nästan hälften av alla äktenskap slutar i separation, och bland sambor är det ännu vanligare att man väljer att separera. (Bergström, 2018, s. 19).

Bakom en skilsmässa finns en massa smärta, besvikelse och försök att lappa ihop den trasiga relationen igen. Man vill inte skilja sig, men man har försökt allt och nu återstår det minst dåliga alternativet. Det kan dock bli lyckligt i slutändan, om det känns som att man är på botten finns det bara ett håll att gå, uppåt. (Alfvén & Hofsten, 2004, s. 11).

Med en separation vill man lösa de problem som inte gick att lösa i parrelationen. Separationen ska ge mer harmoniska föräldrar, hem och barn, och en ökad livsglädje. (Bergström, 2018, s. 19).

En separation kan självklart också påverka barnet negativt. Förluster som vardaglig kontakt med ena föräldern, släktingar eller vänner på grund av en flytt är tunga motgångar, och även förluster av materiella resurser eller försämrad ekonomi kan påverka negativt. Som förälder är det viktigt att vara uppmärksam på de förluster som är betydligt svåra för barnet, så att man kan lindra inverkan av dessa. (Bergström, 2018, s. 31 - 32).

På sikt har oftast skilsmässan dock positiva följder. Den kan vara en livsbefrämjande möjlighet, som ger befrielse, lättnad och lugn och ro. Förhållandet till barnen kan bli bättre om äktenskapet tidigare kantats av påfrestande bråk och gräl. Skilsmässan behöver inte alltid vara en katastrof för barnen, utan barn till skilda föräldrar klarar sig oftast bra. Det som kan skada barnen är om skilsmässan blir en lång och tung process fylld av bråk mellan föräldrarna, man bör komma ihåg att sätta barnet först, även om man känner sig liten och skör i processen. Skilsmässans inverkan på barnen handlar alltså om *hur* man skiljer sig, inte *att* man gör det. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 12 - 13).

Självklart tar det ont som förälder att se sina barn ledsna, men värre skulle det vara om barnen inte kände någonting alls eller inte visar det. (Bergström, 2018, s. 21).

För att få avlastning är det viktigt med goda kontakter, för föräldrarna att ha en samtalspartner, som man vågar be om hjälp av. Det är viktigt att man förklarar för barnet vad som händer så de förstår situationen, och påminna dem om att föräldrarna ser till att allt kommer att lösas sig. Föräldrarna kan också uppmuntra barnet att prata med någon utomstående vuxen. Då kanske barnet öppnar sig mera om hur skilsmässan påverkar dem, och den utomstående kan ge hopp om att det blir bättre. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 16).

I de flesta fall är det kvinnan som tar initiativet till skilsmässa. Enligt en dansk studie är det kvinnan som i tre av fem fall är den som tar initiativet. Paret kan ha pratat till och från om skilsmässa i flera år, men det kan ändå komma som en chock för ena parten när den andra tycker att det är dags att gå skilda vägar. Ofta befinner man sig på olika stadier när det gäller skilsmässan. Ena kan ha träffat någon ny, eller så har man växt ifrån varandra. Om ena parten har tänkt igenom situationen länge, har den ett övertag om situationen, och den andra kan känna sig överkörd och som att hen inte kan påverka situationen. Sällan kan den som inte vill skilja sig påverka den andras val, man kan ju inte hålla kvar någon i en relation hur mycket man än vill, man måste acceptera den andras val. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 19 - 21).

Om det är möjligt ska båda föräldrarna vara med och berätta för barnen att de ska gå skilda vägar, helst på ett lugnt sätt utan bråk. Det är dock inte alltid en möjlighet, känslorna är hela tiden på ytan, och kanske börjar ena föräldern mitt i allt gråta framför barnet, vilket kan uppfattas som obegripligt för barnet. Det bästa då är att acceptera situationen och ta tillfället i akt och berätta för barnet varför man är ledsen, istället för att skjuta upp det och säga att allt är bra. Ofta vet barnen att något är fel, och känner på sig den kommande skilsmässan, men de förstår inte vad som är fel och det skapar oro.

Föräldrarna är därför skyldiga att berätta för barnen, även om de skulle vilja vänta tills allt praktiskt är ordnat först. Risken med att inte berätta i ett tidigt skede för barnen är att de lägger skulden på sig själva. Det kan tyckas finnas många skäl för att skjuta upp samtalet, och även om sanningen gör ont är det värre att ana än att veta, då slipper man ovissheten och man är mera förberedd. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 29 - 30).

Även om man vill skona barnen från smärtan en skilsmässa innebär, ska man inte ge falska förhoppningar om att man kommer flytta ihop tillbaka och att allt kommer bli som vanligt. Istället ska man ge barnen hopp om att det blir bättre när chocken och sorgen lagt sig lite. Barn är olika och upplever separationen på olika sätt. Som förälder är det viktigt att komma ihåg att inte skuldbelägga varandra inför barnen, till exempel om den ena hittat en ny och därför vill gå skilt. Känslor ska man uttrycka inför barnen, till exempel som ledsen, arg eller trött, men man ska inte skylla på den andra parten och att den är orsaken varför man känner som man gör. Barnet kan ha många frågor, och det är viktigt att ge ärliga och genomtänkta svar. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 30 - 31).

Barnen kan reagera så att säga "randigt" på beskedet om separation. Det innebär att deras reaktion kan komma i skov, och emellan skoven är allt som vanligt. Kanske beror det på att de inte upplever separationen som speciellt svår, utan reaktionen kommer senare när de förstår att båda föräldrarna inte kommer närvara vid viktiga tillställningar som skolavslutning, eller när allihop inte åker tillsammans på den årliga familjesemestern. (Bergström, 2018, s. 135).

Fysiska symtom hos barnet vid en skilsmässa är vanligt. Barnen kan få sömnproblem eller börja äta dåligt, de kan till och med gå bakåt i utvecklingen. Det är naturligt att barnen reagerar. Vid behov kan man anlita professionell hjälp. (Alfvén & Hofsten, 2004. s. 31).

3. Skilsmässoprocessen

Enligt äktenskapslagen:

"Äktenskapet upplöses när den ena maken avlider eller dödförklaras eller när domstol dömer till äktenskapskillnad mellan makarna."

(Äktenskapslagen, §3, 239/1929).

I Finland kan makarna tillsammans ansöka om skilsmässa eller endast en av makarna. Båda behöver inte vara överens om att skiljas, så länge den ena parten vill ansöka om skilsmässa är det möjligt. Skilsmässan ansöks om i tingsrätten via skriftlig ansökan. Det görs inga undersökningar om varför man vill skiljas, eller om relationen mellan makarna. Efter att skilsmäsoansökan lämnats in får makarna en betänketid på 6 månader. Skilsmässan kan beviljas utan betänketid om makarna bött åtskilt de senaste två åren. I samband med skilsmässodomen kan tingsrätten besluta om andra ärenden för paret. Sådana ärenden kan vara vårdnaden om barn och barnens boende samt umgängesrätt och/eller underhåll för barnet eller någon av makarna. (Oikeus.fi, u.å.). (InfoFinland.fi, 2019).

3.1 Att vara förälder och separerad

Att gå igenom en separation är svårt för alla familjemedlemmar. Samtidigt som föräldrarna jobbar med separationen måste de fokusera på föräldraskapet. Det som de vuxna måste gå igenom kan göra dem mindre uppmärksamma och närvarande. (Bergström, 2018, s. 156, 159).

Nu är föräldrarnas uppgift att förändra relationen från par till ett förälrateam. Det viktiga är att skapa kommunikationsvägar, fast det kan vara svårt i början, och att stötta varandra i föräldraskapet istället för att motarbeta varandra. (Bergström, 2018, s. 54 - 55).

3.2 Barn och föräldrarnas separation

När en familj genomgår en separation berör det alla familjemedlemmar. Separationen väcker starka känslor, ofta har familjemedlemmarna inte upplevt något så starkt tidigare. För att livet efter skilsmässan ska kunna börja måste man behandla känslorna från skilsmässan. De vuxna, och barnen i familjen, går igenom samma känslor, men har egna uttryck för dem. Det är viktigt att man inom familjen pratar om skilsmässan och får det stöd man behöver, annars är risken stor att separationen förblir obearbetad. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 17).

Ett tecken på att skilsmässoprocessen är bra är att man inom familjen kan prata om händelsen och sina känslor och upplevelser, utan att riva upp gamla sår. Då går det snabbare att komma över separationen, och man kan ta med sig det man lärt till kommande relationer. För barnen i familjen är det viktigt att de har vuxna omkring sig som tar avstånd från föräldrarnas konflikt och istället fokuserar på barnen, t.ex. genom att lyssna på dem och deras behov. Barnens nätverk, t.ex. skola och

dagvård, är därför mycket viktiga, och kan även ersätta släkt och vänners otillräckliga stöd. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 17 - 18).

För barnet skakar en separation om barnets upplevelse av trygghet, och kan få livet att verka hotfullt. Det är alltid föräldrarnas uppgift att se till att barnet klarar sig bra i livet. Då familjen genomgår en separation och splittras, skakas barnets tro på livet som något kontinuerligt. Framförallt små barn kan vara rädda för döden eller för att bli lämnade ensamma. Ofta är barnets känslor irrationella och så starka att barnet inte förstår dem. För att barn ska klara av att gå vidare i processen, är det de vuxnas uppgift att ge barnet den trygghet de behöver. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 18).

Barnets föräldrar upplever också, speciellt den lämnade partnern, en hel del känslor, vilket innebär att hen sällan klarar av att ge barnet det stöd som hen behöver. Därför är det viktigt att också de vuxna har ett stödjande nätverk, så att de i sin tur kan hjälpa sina barn under separationen. Om föräldern är upprörd kan hen inte ge det stöd som barnet behöver, och i värsta fall kan hen öka barnets rädslor. Om föräldern känner skuld över skilsmässan kan hen ha svårt att faktiskt lyssna på barnet. Om den vuxna ska kunna fungera som en trygg auktoritet behöver hen kunna agera rationellt. Om föräldern, även under separationen, tar ansvar och sätter gränser för barnet, kan hen frigöra barnet från en del oro och rädslor. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 18 – 19).

Det är vanligt att man är rädd för att bli lämnad och övergiven. Tidigare generationers separationer kan framkomma i barnets liv om de inte har fått bearbeta separationen. I de fallen, går bristen på tillit i arv från en generation till en annan. Barn har svårt att förstå orsakerna till separationen, vilket ofta leder till att de tror att de själva är orsaken. Det är också vanligt att barnet blir inåtvänd, för att skydda sig ifall något värre skulle hända. Barnet upplever ofta att ingen förstår det. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 19).

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är barnet som har valt separationen, och är därför alltid den övergivna parten. Det är vanligt att barnet upplever att det står mitt emellan föräldrarna. Barnet vill ofta vara opartisk men föräldrarna drar in barnet i sina konflikter. Man vet att separationer orsakar sorg i barns liv, men om man under trygga omständigheter hjälper barnet att berätta om sina erfarenheter, sorg, och besvikelse, hjälper vi barnet att utforma en överlevnadshistoria. Som vuxen kan man stärka barnet genom att lyssna uppriktigt när det vill berätta, när barn upplever att de är viktiga stärks deras självkänsla. Under skilsmässoprocessen behöver barnet mer positiv uppmärksamhet än vad det behövt tidigare. Närhet med föräldern, som att sitta i famnen eller få en kram, är bra mot känslorna av övergivenhet. Det är också bra om man i skolan och dagvården kan

prata om skilsmässor, och kan inkludera de barn som kommer från skilsmässofamiljer. Då får barnet se att det finns andra barn som har gått eller går igenom samma sak, vilket leder till att barnet upplever sig som ”normal”, och accepterad av de andra. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 20).

4. Skilsmässans inverkan på barnet

Rädda Barnen i Sverige startade ett projekt som handlade om barnens synvinklar och erfarenheter av föräldrarnas skilsmässa. Rädda Barnen hade tre mål med projektet, vilka var att erbjuda barn möjlighet att få stöd och råd från oberoende professionella vuxna, antingen via mejl, telefon eller personliga besök. Att samla kunskap om deras tankar, känslor och behov var det andra målet. Det tredje målet var att sedan sprida den kunskap de samlat. (Arnö, 2008, s. 9 – 10).

Under de två åren som projektet pågick, tog drygt 700 barn och ungdomar kontakt. 80% av dem var flickor, och åldern varierade mellan 6 – 18 år. Medelåldern var cirka 11,5 år. Många av barnen som hörde av sig skrev att de saknade någon att prata med, de kände sig övergivna och ensamma med sina känslor. (Arnö, 2008, s. 9 – 10).

Det vanligaste barnens mejl handlar om är bråk. Barnen berättar att de känner sig oroliga, övergivna och rädda när deras föräldrar bråkar med varandra. Barnen uttrycker också en önskan om att kunna påverka bråken, många barn undrar hur de kan få sina föräldrar att sluta bråka. Boende är det näst vanligaste temat i barnens mejl. Många av barnen är missnöjda med boendearrangemanget. De vill bo mer eller mindre hos den ena föräldern än vad de faktiskt gör. Ofta upplever de också att deras önskemål varken blir hörda eller tagna på allvar. Många av barnen berättar också att de brottas med en lojalitetskonflikt, de vågar inte säga sina egna behov eftersom de är rädda att såra sina föräldrar. Det tredje vanligaste temat är barnens upplevelser i styvfamiljer. Många av barnen känner sig ofta utanför när deras föräldrar har träffat en ny partner. De saknar egen tid med sin förälder. (Arnö, 2008, s. 11).

4.1.Kris

Nästan alla barn som hörde av sig till projektet beskriver föräldrarnas skilsmässa som en kris. Det är naturligt att reagera så starkt inför en så omvälvande och stor förändring i livet.

Att utsättas för nya krav utan att ha någon större möjlighet att påverka gör att människor blir stressade. Barnen behöver få tid att sörja förlusten av den hela familjen, och tid att anpassa sig till de nya livsvillkoren. (Arnö, 2008, s. 29).

Citat av ett barn som deltagit i projektet:

”Jag känner mig ensam och ledsen, ser inget positivt i det. Mamma är ensam. Pappa är ensam. Alla är ledsna. Det känns så orättvist också. Varför ska alla andra ha lyckliga gifta föräldrar, och inte jag?” – Christine, 14 år (Arnö, 2008, s. 29).

Det finns också barn som ser skilsmässan som en lättnad, t.ex. de som levt i en familjesituation som varit präglad av olika former av hot, våld och övergrepp. Det har forskats mycket om effekterna av skilsmässor. Forskningen visar att föräldrarnas separation nästan alltid har en tillfällig negativ effekt på barnets personliga anpassning, många barn stannar upp i sin utveckling under en period. Mycket av barnets kraft går åt till att hantera förändringen. (Arnö, 2008, s. 30).

Det finns trots allt goda möjligheter för barnet att komma ur krisen. De barn som har föräldrar som förstår att samarbeta brukar ha lättare att på sikt anpassa sig till den nya situationen, de mår inte generellt sämre som vuxna. Har man däremot upplevt en skilsmässa präglad av destruktiva konflikter påverkar det den psykiska hälsan även i vuxen ålder. (Arnö, 2008, s. 30).

Hur barnet reagerar och anpassar sig till föräldrarnas skilsmässa är individuellt. Det beror också på en del olika faktorer, t.ex. ålder, kön, anknytning till föräldrarna och personlighet. När det gäller barnets ålder förstärker eller hämmar krisen ofta de utvecklingsuppgifter som är aktuella för barnet just då. Till exempel kan ett barn i trotsåldern bli ännu mera trotsigt, eller sluta trotsa helt. En tonåring kan börja gå ut mer, sluta umgås med familjen och växa upp i förtid, eller tvärtom, sluta umgås med kompisar och istället stanna hemma och vaka över sina föräldrar. Det finns studier som visar att flickor och äldre barn generellt har lättare att anpassa sig. Små barn förstår inte alltid varför en av föräldrarna plötsligt försvinner, vilket kan göra att de har svårare att hantera omställningen. (Arnö, 2008, s. 31 – 32).

Andra saker som påverkar barnets reaktioner och förmåga att anpassa sig till situationer, är hur relationen är mellan barnet och föräldrarna, och även om barnet har tillgång till stöd från annat håll. De barn som känner sig sedda, bekräftade och får möjlighet att reagera, har lättare att ta sig igenom krisen. Något som också kan spela roll är när och hur barnet får information. De barn som fått klara och tidiga besked om skilsmässan och dess orsaker verkar ofta ha lättare att anpassa sig till situationen. (Arnö, 2008, s. 32).

4.1.1 Vad innebär en kris?

Vad betyder ordet ”kris” egentligen? När man till vardags pratar om att man befinner sig i en kris innebär det att man är i en situation som till stor del är svår att hantera. (Fahrman, 1993, s. 9).

”En kris uppkommer då det råder obalans mellan å ena sidan styrkan och svårighetsgraden hos problemet och å andra sidan våra omedelbara inre resurser att inom en viss tidsrymd komma fram till en lösning.” (Fahrman, 1993, s.9)

Ordet ”kris” i psykologisk mening innebär inte enbart något negativt. Hur man hanterar krisen beror bland annat på vår inre förmåga att hitta lösningar. Grundtryggheten är en viktig faktor som påverkar hur man klarar av krisen, ju större trygghet desto större chanser att klara av en kris. Grunden till tryggheten läggs under barndomen. En annan viktig faktor för att klara av en kris är vilket stöd man får av viktiga personer i den närmaste omgivningen. Hur man hanterar kriser beror till stor del på hur ens första levnadsår har sett ut. Grundtryggheten är viktig. Har man inte fått sina grundläggande behov tillfredsställda, är möjligheterna att hantera svårigheter i livet, sämre. En trygg barndom innebär inte att man inte upplever olika kriser i livet, men att man har bättre förutsättningar för att klara av dem. (Fahrman, 1993, s. 9 – 10).

4.1.2 Krisens förlopp

Barn reagerar på olika sätt när de får reda på att föräldrarna ska skiljas, men ofta reagerar de med förnekelse. De tror inte att det är sant, och behöver få tid att smälta beskedet. Senare börjar frågorna komma, de börjar fundera på hur det ska bli i framtiden, och oroar sig för både sig själv och resten av familjen. Ofta upplever barnen också sorg och ilska över det de har förlorat, de sörjer den faktiska familjen men också upplevelsen av sig själv som en del av en given enhet. Efter ett tag börjar de gradvis acceptera den nya situationen. I regel handlar det inte om ett linjärt förlopp, utan barnet rör sig mentalt i cirklar mellan olika känslor. Ofta är det ett bra tecken att barnet kan röra sig flexibelt

mellan olika känslor. De barn som däremot fastnar i en känsla, kan ha svårt att komma vidare i sin bearbetning. (Arnö, 2008, s. 44 – 45).

4.2. Barnens känslor

Många av barnen som hörde av sig till projektet uttryckte en stark känsla av ensamhet och osynlighet. Det är vanligt att barn och ungdomar inte visar sina egna känslor och behov när de märker att föräldrarna mår dåligt. Istället för att visa sina känslor blir barnen tysta och följsamma, för att inte oroa sina föräldrar, som redan är oroliga. Barnen kan också känna skam över att föräldrarna ska skiljas. (Arnö, 2008, s. 35).

Enligt projektet är vanliga reaktioner hos barn efter en skilsmässa bland annat förnekelse, ilska och aggression, depression, regression, oro och klängighet, sömnsvårigheter, koncentrationsproblem, magont och andra fysiska symptom, till exempel huvudvärk. (Arnö, 2008, s. 35).

I samband med projektet hade Rädda Barnen också en enkätundersökning, om hur barnen kände sig efter skilsmässan. Sorg, oro och ilska var de känslor som flest förknippade med skilsmässan. Tre av fyra ungdomar kände sig ledsna, och hälften var oroliga för hur det skulle bli för dem i framtiden. Ungefär hälften kände sig oroliga för sina föräldrar. Ungefär hälften uppgav också att de kände sig arga. (Arnö, 2008, s. 36).

Citat av ett barn som deltagit i projektet:

”Jag gråter mig till sömns i alla fall 5 av 7 nätter i veckan och jag vet inte vad jag ska göra” – Martina, 17 år. (Arnö, 2008, s. 37).

Den ilska barnen upplever handlar oftast om det som sker just här och nu, men när det kommer till sorgen rymmer den många olika delar och tidsaspekter. Barnen sörjer förlusten av familjen som den har varit, samtidigt som de också sörjer känslan av sammanhang och kontinuitet. (Arnö, 2008, s. 37).

4.2.1 Hat

Av alla känslor som väcks under en skilsmässa, är hat den känsla som varar längst och som är mest problematisk. När man pratar om hat som uppstår vid en skilsmässa är det inte frågan om vardaglig irritation eller ilska, utan om ett stort hat eller avsky. Ett sådant hat kan visa sig i destruktiva former,

och leda till ännu mera problem. Det är inte ovanligt att barnen används som en mellanhand i föräldrarnas stridigheter och då utsätts för de vuxnas ilska. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 21).

”Långa rättegångar är ofta en följd av det hat som uppkommer vid en separation – ett hat som har lett till ett krig mellan de separerade och dessutom dragit in barnen i stridens hetta.” (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 21).

Hat är inte nödvändigtvis en negativ känsla. Det beror helt på hur man hanterar sin vrede. Det aggressiva beteendet är negativt, men inte känslan av hat i sig är det. Under separationer, och andra tillfällen i livet, är det viktigt att kunna uttrycka vreden konstruktivt. Om de vuxna klarar av att uttrycka sina känslor på ett konstruktivt sätt, kan de befria både sig själva och barnen från hat, och istället bygga upp fungerande relationer. Om man inte får utlopp för sin ilska och sitt hat, kan det leda till t.ex. depression. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 21).

Barn ges inte samma rätt att uttrycka sig som de vuxna, vilket innebär att barn ofta håller in sin vrede i en lång tid, ibland i flera år efter separationen. När barnet sedan uttrycker sina känslor, kan de vuxna inte koppla ihop känslorna med separationen. De vuxna ser beteendet istället som något störande, och bestraffar då barnet. Det innebär att barnet inte får den hjälp det behöver för att bearbeta sina känslor och gå vidare. Vissa barn reagerar dock med ilska i början av separationen. Ilskan kan då ta sig uttryck i att barnet börjar mobba, eller blir olydigt. I dessa fall kan man stöda barnet genom att dra tydliga gränser och visa att ett sådant beteende inte accepteras. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 22).

Det ordnas nuförtiden stödgrupper för barn vars föräldrar har separerat. Där får barnen möjlighet att uttrycka sina känslor utan att behöva vara rädda för sina föräldrars reaktioner.

Både vuxna och barn behöver en plats där någon lyssnar på en och förstår ens vrede. Skilsmässogrupper har visat sig vara väldigt effektiva för både barn och vuxna, eftersom de får hjälp att bearbeta sina känslor på ett konstruktivt sätt. (Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 22 – 23).

Hat orsakar ett spänningstillstånd i kroppen, blodtrycket höjs och man blir lätt rastlös. Alla uttrycker sin ilska på olika sätt. Många får ut sin ilska genom t.ex. fysisk ansträngning, genom att ropa och skrika, eller förstöra något föremål. Det är viktigt att man ser till att barnen förstår att de har rätt att vara arga, och att det är en naturlig reaktion på en separation. I bästa fall klarar de inblandade av att frigöra sig från sina känslor av hat tillräckligt mycket inom ett halvår, så att de sedan kan börja handla

konstruktivt. Tyvärr händer det inte alltför ofta inom skilsmässor, och det är vanligt att de inblandade styrs av hat i många år. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 22 – 23).

4.3 Barn och skilsmässor

Det går inte att bevisa att barnet mår dåligt enbart på grund av själva skilsmässan. En skilsmässa eller separation innebär oro, ångest och konflikter inom familjen. Om relationen mellan föräldrarna är dålig påverkar det barnet negativt. Oron och ovissheten i samband med skilsmässan är det som skadar barnet mest. Det har framkommit att själva oron och ovissheten hos barnen har lett till olika symptom. När man har förnekat att något är på gång i familjen och bortförklarat t.ex. mammas gråt, har man sett att barnen lättare utvecklar olika symptom, t.ex. koncentrationssvårighet, ångest och sängvätning. Däremot har man märkt att konkreta besked om skilsmässa har lett till att symtomen har försvunnit hos barnen. (Fahrman, 1993, s. 35 – 36).

Barn som upplever en kris behöver ha någon vuxen som ser barnet, och visar att hen finns där för barnet. (Fahrman, 1993, s. 43).

4.4 Vad hjälper?

Ju mer barn tillåts reagera, desto bättre blir förutsättningarna för att bearbetningen ska kunna ske. Det utrymme barnet får för sina reaktioner, tar de. I enkäten som Rädda Barnen hade på Lunarstorm, kom det fram att de barn som upplevde stöd från sina föräldrar, sörjde mer än de som inte fick stöd. Det krävs en viss trygghet för att man ska ha ork att sörja. Sorgen är en del av bearbetningen, alltså är det viktigt att kunna sörja. (Arnö, 2008, s. 45).

Den reaktion som är lämplig för barnet är inte alltid lämplig för föräldrarna, det är vanligt att föräldrarna känner sig misslyckade när barnet gråter. De vuxna kan få ångest av barnets uppgivenhet. I värsta fall kan ångesten leda till att de skuldbelägger och straffar barnet. Barnen vill ha vuxna som bryr sig, som lyssnar och låter dem reagera, utan att sedan bli bestraffade för sina känslor. (Arnö, 2008, s. 45).

Det är viktigt att föräldrarna står för sina val och försöker göra det begripligt för barnen. De vuxna behöver vara tydliga med att visa att de har separerat. Om föräldrarna umgås för mycket trots separationen kan det vara förvirrande för barnet. Det kan också påverka barnets möjlighet att påbörja

bearbetningen av separationen. Barnen behöver hjälp av vuxna för att definiera den nya tillvaron, de behöver tydliga strukturer. Föräldrarnas samarbete är också en viktig del i barnets bearbetning. Om föräldrarna samarbetar bra och låter barnet vara i fokus underlättar det barnets bearbetning. (Arnö, 2008, s. 46).

5. Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar

I detta kapitel tar vi upp de symtom på psykisk ohälsa som vi har haft med i vår undersökning. Vi ville se om det finns ett samband mellan separation/skilsmässa och något av dessa psykiska symtom.

Under de senaste årtionden har barns psykiska hälsa allt mer uppmärksamrats. Undersökningar visar på psykiska problem hos barn och ungdomar, så pass svåra att de ger lidande för barnet och/eller deras omgivning. En av de vanligaste psykiska sjukdomarna hos barn är depression. (Von Knorring, 2012, s. 7).

Hur ett barn uttrycker sin psykiska ohälsa beror till viss del på barnets ålder. Barn i låg ålder visar kroppsliga symtom, som oro och skrik. De barn som är lite äldre kan lättare uttrycka sig med hjälp av språket och beskriva sina känslor. Barn kan agera utåt och anses då som svårhanterliga. Svårare är när barn vänder känslorna inåt, och visar symtom genom att bli tystare och ängsliga. Skillnader mellan könen förekommer också. Prepubertala pojkar med psykiska problem är oftast bråkiga. Flickorna vänder ofta känslorna inåt och deras problem visar sig vanligtvis efter puberteten, vilket också syns på barnpsykiatriska avdelningar var flickorna är flest. (Von Knorring, 2012, s. 8).

Något som ofta förekommer oberoende hur barnet visar sin psykiska ohälsa, är koncentrationssvårigheter och aggressivt beteende. Detta gör att barnet inte har full tillgång till sina resurser. Svårigheterna kan bero på till exempel neurologisk omognad, men de kan också vara orsakade av depression, och visa på att barnet har mycket funderingar kring familje- eller kompisbekymmer. (Von Knorring, 2012, s. 8).

5.1 Depression

”Att lida av en depression betyder att man är nedstämd eller nedtryckt.” (Olsson, 2013, s. 21).

Ordet depression betyder ”att vara nedtryckt.” I dagligt tal förknippas man ordet nedstämdhet med depressiva tillstånd. (Nilzon, 1995, s. 18).

Om man har drabbats av allvarlig depression brukar man uppvisa en del olika typer av symptom: känslomässiga symptom, beteendemässiga symptom, tankemässiga symptom, och fysiologiska symptom. De känslomässiga symptomen kan t.ex. vara känslor av nedstämdhet, gråtattacker, ångestkänslor och skuldkänslor. De beteendemässiga symptomen kan t.ex. vara social tillbakadragenhet, koncentrationssvårigheter och allmän passivitet. Tankemässiga symptom kan vara självmordstankar, känslor av hopplöshet inför framtiden, och väldigt självkritiska tankar. De fysiologiska symptomen kan t.ex. vara aptitlöshet och viktnedgång, och sömnproblem. (Nilzon, 1995, s. 18 – 19).

Man hör ofta att tonåringar är deprimerade, men det innebär inte samma sak som att de faktiskt lider av en depression i psykiatrisk bemärkelse. Det finns kriterier på vilka symptom man ska ha för att det ska vara en egentlig depression. Det är viktigt att komma ihåg att vanlig ledsenhet, som alla upplever någon gång i livet, ofta i samband med motgångar och svårigheter, inte är samma sak som sjukdomstillståndet depression. Ledsenheten håller sig på en nivå som hör ihop med omständigheten, om man är ledsen över något som har hänt, förväntar man sig att ledsenheten går över inom en rimlig tid. Till exempel när man har gjort slut med sin partner kan tonåringen ofta visa upp symptom på depression, men symptomen går oftast över inom två veckor. Två veckor är minimitiden för att man ska kunna ställa diagnosen depression i psykiatrisk mening. (Olsson, 2013, s. 12 – 13).

”En egentlig depression innebär påtagliga försämringar av kraft och energi både fysiskt och mentalt.” (Olsson, 2013, s. 13).

Störningar i sömn och matlust uppstår, och förmågan att koncentrera sig försämras. Tankarna fastnar i negativa mönster och man har svårt att se det positiva i livet. Det räcker inte med enbart förändringar i humöret eller stämningläget för att det ska handla om en egentlig depression, utan när det sker förändringar i både humör, tankar och även kroppsliga funktioner, samtidigt som det leder till en allmän nedsatt förmåga att fungera i olika sammanhang, finns det skäl att se det som en depression. (Olsson, 2013, s. 13).

Egentlig depression handlar om förändring i stämningläget. Glädje byts ut till ledsenhet, optimism till pessimism, tillfredsställelse till missnöjdhet, och lust att göra saker byts ut till håglöshet. Tonåringen blir inåtvänd, okoncentrerad i skolan, otålig och irriterad. Tankarna börjar domineras av skuld och övergivenhet, och livet känns meningslöst. Beteendet hos tonåringen präglas av kraftlöshet, ointresse och bristande vilja och kraft till socialt umgänge. När det finns en förändring i känslan, förmågan att tänka och koncentrera sig, och i de grundläggande kroppsliga funktionerna som t.ex. energi, matlust och sömn, är det frågan om en egentlig depression. (Olsson, 2013, s. 14).

Att vara deprimerad innebär alltså så mycket mer än att enbart känna sig ledsen. Det är viktigt att inte ställa en psykiatrisk diagnos på en ledsenhet som är en helt vanlig reaktion på en motgång i livet. Det är normalt att vara ledsen ibland, speciellt när man möter motgångar och svårigheter. (Olsson, 2013, s. 14).

En till två procent av alla skolbarn lider av depression, medan siffran för tonåringar är tre till åtta procent. Hos tonåringar är det tre gånger fler flickor än pojkar som drabbas av depression. Könsskillnaden tror man att bland annat beror på könsroller och hormonella faktorer. (Svirsky, 2012, s. 102 – 103).

5.1.1 Depression som diagnos

Grunden för att man ska få diagnosen depressiv episod är att det ska finnas en förändring i stämningläget, nedstämdhet eller oförmåga att känna glädje. När dessa förändringar är så genomgripande och inte står i rimlig proportion till negativa händelser och livsförhållanden, finns det skäl att se på det som ett sjukligt tillstånd. Symptomen leder till en nedsättning i den dagliga livsfunktionen, samtidigt som det finns försämringar i tankeförmågan, de fysiska funktionerna och i energinivån. Om en person har flera depressiva episoder kallas det för recidiverande, som betyder återkommande. (Olsson, 2013, s. 21 – 22).

De känslor och beteende som finns hos människan, beror på att det sker förändringar i hjärnans funktion. Antidepressiva mediciner kan vid depression återställa de störda funktionerna. (Olsson, 2013, s. 22).

5.1.2. Depression och hjärnan

Trots att depression är en sjukdom, finns det inte enbart en orsak varför man drabbas. Vid depression är det frågan om en bristande funktion i hjärnans signalsystem. Man vet inte ännu alla orsaker varför obalansen uppstår, men man vet att det handlar om en kombination av arv och miljö. Depression är genetiskt, och vissa gener gör att man drabbas lättare av depression. Det krävs också yttre stressande faktorer för att en depression ska bryta ut. Man har också kommit fram till att immunologiska faktorer verkar vara inblandade. Trots att orsakerna till depression är varierande och påverkas av arv och miljö, verkar förändringarna i nervsystemet vara desamma. Medicinerna som användas mot depression har en aktiverande verkan på hjärnans signalsystem. Svår stress bryter ner viktiga nervceller som är inblandade i känslor, inlärning och minne. Antidepressiva mediciner aktiverar ett ämne i hjärnan som hjälper till att bygga upp nervcellerna igen. (Olsson, 2013, s. 22 – 23).

5.1.3 Depression enligt DSM

För att få enhetliga begrepp för psykiatriska diagnoser, har man skapat ett system där det krävs vissa symptom för att man ska kunna fastställa en diagnos. En kombination av vissa bestämda symptom bildar ett syndrom, som ges i en diagnostisk beteckning. Dessa definitioner utgår från en beskrivning av varje symptom, men tar inte ställning till de bakomliggande orsakerna. Det amerikanska psykiatriska klassifikationssystemet DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), används i all forskning. (Olsson, 2013, s. 23).

Det har kommit ut flera versioner av DSM-systemet, och i den tredje versionen från år 1980, har man samma definition hos barn och tonåringar som man har hos vuxna. Den enda skillnaden är att man hos de unga kan ersätta nedstämdhet som huvudsymptom med irritabilitet. DSM-systemet bygger på att vissa angivna symptom måste finnas för att en diagnos ska ställas. För att det ska räknas som en egentligen depression ska symptomen pågått minst två veckor och minst fem av nio symptom ska ha varit påtagliga större delen av tiden. De ska också ha orsakat nedsatt funktion och/eller lidande. Ett av symptomen måste dessutom ha att göra med stämningsläget, vilket innebär nedstämdhet, irritabilitet eller oförmåga att känna glädje. (Olsson, 2013, s. 23).

Kriterier för en depressiv episod hos tonåringar enligt DSM-5 (2013)

Fem av följande nio symptom, där nummer 1 eller 2 måste ingå, har funnits större delen av tiden under minst två veckor i följd och ha inneburit en försämrad daglig funktion:

1. Nedstämdhet eller irritabilitet.
2. Tydligt minskat intresse och glädje i aktiviteter.
3. Markant minskad eller ökad matlust.
4. Svårigheter att sova eller alltför stort sömnbehov.
5. Psykomotorisk hämning eller agitation.
6. Trötthet, brist på energi.
7. Känslor av värdelöshet eller överdriven skuld.
8. Minskad förmåga att koncentrera sig, tänka, fatta beslut.
9. Återkommande tankar på döden eller på att ta sitt liv.

(Olsson, 2013, s. 24).

5.2 Ätstörningar

Mat kan ha både dåliga och bra associationer. Man äter för att fira, men samtidigt är det något som är förbjudet. De vanligaste förekommande ätstörningarna är Bulimia nervosa och Anorexia nervosa. Bulimi innebär hetsätning, ofta följt av kräkningar. Anorexi är självsvält. Anorexi börjar vanligtvis med bantning, och en stor ändring av matvanorna. Den som är sjuk vill ha kontrollen över hurudan mat som lagas i familjen och hur den lagas. Den som är sjuk i anorexi hoppar ofta över måltider, och säger att man ätit någon annanstans, som i skolan eller hos en kompis. Vid långvarig svält börjar kroppen ta skada. Organen krymper och hjärnan påverkas. Det är också vanligt med humörsvängningar, och om ätstörningen kommer samtidigt som puberteten kan det vara väldigt svårt för omgivningen att märka vad humörsvängningarna beror på. Vid svält bromsar också kroppen produktionen av östrogen, vilket gör att de flickor som svälter sig får bortfallen menstruation. Hjärtat ansträngs och pulsen och blodtrycket sjunker, samt kroppstemperaturen. Det är en vanlig vanföreställning bland anorektiker att kroppen förbränner fler kalorier ifall man fryser. (Davidsson & Lillman-Ringborg, 2001, s. 16 - 19).

Den vanligare, men mindre omtalade, ätstörningen är hetsätning, alltså bulimi. Det innebär att den sjuka äter på kort tid stora mängder mat. Efteråt vill man kompensera, antingen genom kräkningar, laxering eller motion. Det är också vanligt att den sjuka lever anorektiskt mellan hetsätningssattackerna. Kroppsliga skador som bulimin orsakar är frätskador i mun och hals, svullna spottkörtlar och tarmarna blir påverkade av överdriven konsumtion av laxeringsmedel. Ofta lider bulimiker också av näringsbrist, trots att de äter mycket mat, men sällan behåller de maten eller så är det näringsfattig mat. (Davidsson & Lillman-Ringborg, 2001. s. 20 - 21).

Gemensamma varningssignaler för dessa ätstörningar är förändringar i ätande, umgänge, humör och aktivitet. Enligt DSM IV, ett internationellt definitionsinstrument, finns det ett antal kriterier för att diagnostiseras med en eller annan ätstörning. För Anorexia nervosa är det bland annat amenorré (utebliven menstruation), enorm viktnedgång och en stor och intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli överviktig. För Bulimia nervosa är kriterierna hetsätning och därpå följande kompensatoriskt beteende (kräkningar eller användning av laxativa) och att dessa förekommer minst två gånger i veckan i minst tre månader. (Davidsson & Lillman-Ringborg, 2001. s. 23).

5.3 Ängeststörningar

Det är mycket vanligt att de som lider av ätstörningar också får olika psykiska problem. Risken för självmord är bland anorektiska tonårsflickor tjugo gånger högre än hos friska ungdomar. (Wasserman, 1998. s. 118).

Alla upplever någon gång ångest, det är en helt normal och grundläggande känsla. Men ångest kan också vara ett stort problem för många. (Freeman & Freeman, 2013. s. 11).

Ångest är en känsla. En känsla är ett sammansatt fenomen som påverkar våra kroppar, tankar och beteende. Våra känslor speglas i våra ansiktsuttryck och kan även ha en egen fysiologisk reaktion. Ångest uppstår för att hjälpa oss att helt kunna fokusera på ett plötsligt hot mot vårt liv. (Freeman & Freeman, 2013. s 16, 21).

Utan rädsla, en känsla som ofta förknippas med ångest, och ångest skulle människan ha dött ut för länge sedan. Ångest kan visa sig på tre olika sätt:

1. I vad vi säger och tänker, till exempel att oroa sig för ett problem eller ge uttryck för rädsla

2. I hur vi beter oss, till exempel att undvika vissa situationer eller ständigt vara på vakt mot problem
3. Fysiska förändringar, till exempel förhöjd puls eller andnöd och i ansiktsuttryck

(Freeman & Freeman, 2013. s 22).

Rädsla och ångest används ofta synonymt. Det som skiljer ångest från rädsla är att i situationer var man känner sig rädd, vet man oftast *varför* man känner sig rädd. Vid ångestkänslor behöver man däremot inte veta varför man har ångest. Rädsla kan vara en intensivare känsla än ångest, och just därför kan ångesten vara svår att bli av med, ångestkänslan kan vara så vag och då är det också svårt att hantera känslan. (Freeman & Freeman, 2013. s 24 - 25).

5.4 Panikångest

Panikattacker kan slå till när som helst, och kan kännas både skrämmande och oberäkneliga. Panikångest är plötsliga och återkommande attacker av panik eller svår ångest. Situationen behöver inte vara kopplat till något farligt för att en panikattack ska inträffa. Man upplever en intensiv känsla av obehag eller rädsla, och får hjärtklappningar, tunnelseende, yrsel och känslan av att mista kontrollen, och känna sig övertygad om att det här är slutet. (Lithander, 2019. s. 15).

DSM presenterade år 1980 tretton stycken symtom på panikångest, och om man känner igen fyra av dem och symtomen har utvecklats samtidigt är det enligt DSM högst troligt att man drabbats av panikångest. Har man upplevt färre än fyra, beskrivs det enligt kriterierna som begränsad panikattack (Lithander, 2019. s. 17 - 18).

- darrningar
- svettningar
- kvävningsskänsla
- andnöd
- illamående
- hastig puls eller bultande hjärta
- frossa eller värmevallningar
- dödsskräck
- domningar eller stickningar

- smärta eller obehag i bröstet
- svindel, matthet eller ostadighetskänslor
- rädsla för att tappa kontrollen eller bli galen
- en känsla av att försvinna från verkligheten, så kallad derealisation eller depersonalisation

(Lithander, 2019. s. 17 - 18).

Panikattacken utspelar sig oftast under en kortare period, vanligtvis några minuter, men kan också hålla i sig längre, till och med upp mot en timme. Efter att attacken avtagit, känner man sig ofta orolig, trött, olustig och helt slut. (Lithander, 2019. s. 19).

Panikångest kan höra ihop med andra sjukdomar. Social fobi, depression, posttraumatiskt stressyndrom och generaliserat ångestsyndrom är några diagnoser var panikångest kan uppkomma. Också vissa fysiska sjukdomar kan förorsaka ångestattacker eller liknande symtom. För lågt blodsocker, giftstruma, störningar i ämnesomsättningen, hjärtsjukdomar samt drogpåverkan eller abstinens vid missbruk kan trigga igång panikattacker. Men panikångest kan också ge upphov till att man utvecklar andra sjukdomar, till exempel depression. (Lithander, 2019. s. 20 - 21).

6. Resiliens

Är man som barn med om något jobbigt, bearbetar man det på olika sätt. Föräldrars separation kan vara tungt för barn, men deras resiliens har inverkan på hur det påverkar barnet och dess framtid.

”Resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem.” (Borge, 2012, s. 16).

Resiliens syns hos barn som, trots kriser och hotande omgivningar, visar en effektiv och framgångsrik anpassning. Alla har egna individuella sätt att reagera på risk eller stress. För att få en tydligare bild av vad resiliens innebär, kan man tänka att de olika reaktionssätten går från en positiv till en negativ pol. En del barn klarar sig bra, och befinner sig därför nära den positiva polen. Det innebär alltså en god utveckling hos riskbarn, något som är i närheten av resiliens. Vissa barn reagerar med avvikelse och befinner sig då närmare den negativa polen, vilket innebär en problemfylld utveckling. Alltså är resiliens den positiva polen i barnens reaktioner på elände och stress. (Borge, 2012, s. 16),

En central poäng gällande förståelsen av resiliens är att det är något annat och mer än att bara kunna undgå en tillvaro fylld med problem. En lagom dos av risk är en viktig och nödvändig förutsättning

för att man ska kunna utveckla resiliens. Det handlar alltså om att kunna handla ”riktigt” i riskfyllda sammanhang. (Borge, 2012, s. 16).

Begreppet resiliens kommer direkt från det engelska ordet ”resilience”. Det finns inget svenskt ord som innefattar hela ordets betydelse, men motståndskraft och bemästring är två alternativa ord som fungerar bra. Orden resiliens och resilient är inte synonymer. Ordet resilient lägger tonvikten på det som finns ”i barnet”, och kan låta som ett personlighetsdrag. I förhållande till vissa påfrestningar i miljön, kan barn vara resilienta, men inte till andra påfrestningar. Inom en del områden kan barn visa upp resilienta resultat, men inte inom andra. (Borge, 2012, s. 16).

7. Stödformer för familjer

7.1 Regeringsprogrammet för statsminister Antti Rinnes regering 6.6.2019

I det nya regeringsprogrammet, 6.6.2019, är ett av målen att barnfamiljernas ställning ska förbättras. Det är främst försörjningen för ensamförsörjare och familjer med många barn som ska förbättras.

Med hjälp av metoder som t.ex. ändring av bostadsbidrag ska regeringen förbättra barnfamiljernas ställning.

”Regeringen förbättrar försörjningen för barnfamiljer med små inkomster. Regeringen följer utvecklingen av förutsättningarna för barnfamiljers försörjning och agerar konsekvent för att minska fattigdomen i barnfamiljer under regeringsperioden och gör en bedömning av konsekvenserna för barn i allt beslutsfattande.” (Regeringsprogrammet för statsminister Antti Rinnes regering, 6.6.2019, 3.6.2. reform av den sociala tryggheten.).

Det ensamförsörjandetillägget till barnbidraget höjs också, så att de familjer som är beroende av utkomststöd också ska ha nytta av det förhöjda barnbidraget. Andra stöd som höjs är barnbidragen för det fjärde och femte barnet, samt underhållsstödet och försörjarhöjningen till studiepenningen. (Regeringsprogrammet för statsminister Antti Rinnes regering, 6.6.2019, 3.6.2. reform av den sociala tryggheten.).

7.2 Medling i familjefrågor

Medling i familjefrågor är en specialtjänst som man kan få från socialvården. Det föreskrivs om det inom äktenskapslagen, och är något man kan anlita när det uppstår konflikter inom familjen. Den vanligaste orsaken till att man anlitar medling är när makarna överväger skilsmässa eller redan har skilt sig. Man kan också använda sig av medling för att lösa konflikter som kan uppstå efter separationen, t.ex. frågor som rör barnet. Medlingens syfte är att genom förhandlingar och avtal lösa konflikter mellan makarna. Medlarens viktigaste uppgift är att trygga barnets ställning. (Oikeus.fi, u.å.).

Man behöver inte vara gifta för att få medling, även sambor och partner i ett registrerat partnerskap kan använda sig av medling för att få hjälp med familjefrågor. Medlingen i familjefrågor är alltid konfidentiellt. Det är kommunens uppgift att genom socialvården ordna medling. (Oikeus.fi, u.å.).

År 2018 hänvisades totalt 15 526 brott- och tvistemål till medling i brott- och tvistemål. Antalet brottmål var 14 789 och tvistemål var 737. Från 2017 till 2018 ökade siffrorna med cirka 2 %. 49% av alla brott- och tvistemål som hänvisades till medling var våldsbrott. (THL, 2019).

7.3 Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor

Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor är enligt socialvårdslagen en socialtjänst. (Socialvårdslagen, §14, 1301/2014).

Rådgivningen innebär sakkunnig tjänst när man inom familjen har svårigheter. Rådgivaren kan vid behov även ge utlåtande till andra myndigheter. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.).

Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor kan ges när

- barnets utveckling, beteende eller känsloliv vållar oro
- barnet har problem i dagvården, skolan eller med sina kompisar
- föräldrarna behöver stöd för sitt föräldraskap eller hjälp med att reda ut konflikter i sin parrelation
- familjen har upplevt sorg eller svåra livssituationer

- föräldrarna överväger att skiljas eller familjemedlemmarna behöver stöd för att klara av en skilsmässa. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.).

De sakkunniga som arbetar inom uppfostrings- och familjerådgivningen är utbildade till t.ex. psykologer, läkare, och socialarbetare. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.).

7.4 Familjearbete

I socialvårdslagens 18 paragraf definieras familjearbete som följande:

“Med familjearbete avses att välfärden stöds genom social handledning och med annan nödvändig hjälp i situationer där klienten och hans eller hennes familj eller den person som svarar för klientens vård behöver stöd och handledning för att stärka sina resurser och förbättra den ömsesidiga interaktionen.”

(Socialvårdslagen, §18, 1301/2014.).

Inom kommunens familjearbete borde det erbjudas i alla fall tre olika tjänster. Barnskyddets-, förebyggande-, samt hemservicens familjearbete. För att kunna använda sig av barnskyddets familjearbete måste familjen vara klienter inom barnskyddet. Förebyggande familjearbete kan därför vara mer aktuellt om man i familjen behöver stöd, det riktar sig till alla kommuninvånare med barn. Inom det förebyggande arbetet vill man stöda familjen som helhet men också ge individuellt stöd. Familjearbetarna stöder och hjälper i vardagen, och vill stöda utvecklingen och samspelet mellan föräldrarna och barnen. De vägleder och lyssnar. (Innoby, 2019).

8. Undersökning, avgränsningar och respondenter

Vi har gjort en kvantitativ undersökning i form av en elektronisk enkät. Vi valde att göra en kvantitativ undersökning eftersom vi vill ha ett stort perspektiv och så många svar som möjligt. För att skydda personernas integritet har vi valt att inte fråga namn eller kön på respondenterna, samt informerat respondenterna om att svaren är konfidentiella och behandlas endast i detta arbete. Enkäten skapades i Google forms. Enkäten skickades ut till alla studeranden på yrkeshögskolan Novia. Vår mening var

att respondenterna skulle vara i åldern 15 - 29 år, baserat på ungdomslagen som säger att man är ungdom i den åldern. (Ungdomslagen, 2016).

Tanken var att vi även skulle skicka ut enkäten i en gymnasieskola, men vi valde bort det eftersom vi fick så många svar från yrkeshögskolestuderanden. Baserat på ”övriga kommentarer” i enkäten kan man anta att vissa respondenter är äldre än 29 år. Dock är de flesta studeranden mellan 19 och 29 år, och det går inte att kontrollera respondenternas ålder vid val av vår metod.

Enkäten besvarades av 309 stycken respondenter. Av de svarande hade 60,5% icke separerade föräldrar och 39,5% hade separerade föräldrar.

Här är resultatet från vår undersökning, presenterat i tabeller enligt varje fråga i enkäten.

Tabell 1. Ångest

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Totalt n=309
Icke separerade	19,3%	27,3%	29,4%	13,9%	10,2%	100% n= 187
Separerade	21,3%	22,1%	28,7%	20,5%	7,4%	100% n= 122
Chi Square=3,515, (df=4), p=0,476						

Här finns det inget samband

Tabell 2. Panikångest

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Totalt n=309
Icke separerade	49,7%	27,8%	16,6%	3,2%	2,7%	100% n= 187
Separerade	47,5%	32,0%	13,1%	6,6%	0,8%	100% n= 122
Chi Square 4,223, (df 4), p=0,337						

Här finns det inget samband

Tabell 3. Ätstörningar

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Totalt n=309
Icke separerade	70,1%	15,5%	10,7%	1,6%	2,1%	100% n= 187
Separerade	58,2%	14,8%	18,0%	3,3%	5,7%	100% n= 122
Chi Square 8,140, (df 4), p=0,087						

Här finns det inget samband.

Tabell 4. Nedstämdhet

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Totalt n=309
Icke separerade	8,0%	29,9%	42,8%	13,4%	5,9%	100% n= 187
Separerade	13,1%	15,6%	41,0%	23,0%	7,4%	100% n= 122
Chi Square 12,457, (df 4), p=0,014						

Här finns ett samband på att vara nedstämd och att ha separerade föräldrar.

Tabell 5. Depression

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Totalt n=309
Icke separerade	46,5%	22,5%	18,2%	10,2%	2,7%	100% n= 187
Separerade	40,2%	22,1%	18,9%	16,4%	2,5%	100% n= 122
	Chi Square 2,986, (df 4), p=0,560					

Här finns det inget samband.

Tabell 6. Jag har en bra relation till min pappa

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt	Totalt n=309
Icke separerade	65,2%	22,5%	8,6%	3,7%	100% n= 187
Separerade	41,0%	27,0%	11,5%	20,5%	100% n= 122
	Chi Square 29,092, (df 3), p=0,00				

Här finns det ett samband som visar att de som har separerade föräldrar har en sämre relation till sin pappa än de som inte har separerade föräldrar.

Tabell 7. Jag har en bra relation till min mamma

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt	Totalt n=309
Icke separerade	74,3%	16,6%	6,4%	2,7%	100% n= 187
Separerade	63,9%	27,9%	1,6%	6,6%	100% n= 122
	Chi Square 11,978, (df 3), p=0,007				

Här finns ett samband som visar att de som har separerade föräldrar har en sämre relation till sin mamma än de som inte har separerade föräldrar.

Tabell 8. Jag tror att min relation till mina föräldrar har påverkat mitt psykiska välbefinnande negativt

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt	Totalt n=309
Icke separerade	11,2%	16,6%	17,1%	55,1%	100% n=187
Separerade	18,0%	40,2%	19,7%	22,1%	100% n= 122
Chi Square 37,639, (df 3), p=0,00					

Här finns ett samband som visar att de som har separerade föräldrar tror att relationen till föräldrarna har påverkat deras psykiska välbefinnande mera negativt än de som inte har separerade föräldrar.

Tabell 9. Jag tror att min mentala ohälsa beror på separationen

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt	
Separerade	3,4%	37,5%	28,4%	30,7%	100% n=122

Den här frågan svarade bara de med separerade föräldrar på. Väldigt få av respondenterna var av helt samma åsikt. En liten majoritet var delvis av samma åsikt, skillnaden på ”delvis av annan åsikt” och ”helt av annan åsikt” var liten.

8.1 Analys

En separation kan ha både positiva och negativa följder. Med en separation vill föräldrarna ha ett mer harmoniskt liv, förhållande och hem. Det viktigaste i en separation är att tänka på **hur** man separerar. Som förälder är det jobbigt att balansera föräldraskapet och sina egna känslor kring separationen, avlastning är viktigt för föräldrarnas ork och välbefinnande.

Barnet upplever ofta separationen som en kris. Oftast klarar sig barn till separerade föräldrar bra, men om processen blir lång och svår kan det påverka barnet.

Vid en separation kan barnet uppleva förluster, både mänskliga och materiella. Kontaktförluster till personer inom släkten kan uppstå, och ekonomiska omställningar är vanligt. Separationen orsakar sorg, och nästan alltid en tillfällig negativ effekt och barn kan periodvis stanna upp i utvecklingen under en separation. Viktigt är att behandla känslorna som uppstår, och att som familj prata om dem, så de inte lämnar obearbetade.

Separationen kan också upplevas som en befrielse och lättnad. Om man upplevt våld eller övergrepp i familjen, är separationen en väg ut mot ett bättre liv.

Det som barn oroar sig mest kring vid en separation är bråk och boende. Det skapar oro hos barnet. Om förhållandet varit stormigt och kantats av bråk, kan en separation göra familjeförhållandena bättre. Det framkommer även i de öppna frågorna som vi hade i vår enkät. Respondenterna minns hur föräldrarna har bråkat i samband med separationen, och att det påverkat dem. Vissa har blivit glada över separationen, för att de märkt av hur dålig relation föräldrarna har haft. Flera respondenter kommenterade också boendesituationen, att de varit oroliga hur och var de ska bo.

Vid analysen av enkätsvaren, var 309 respondenter deltog varav 60,5% inte hade separerade föräldrar och 39,5% hade separerade föräldrar, visade vissa symtom på psykisk ohälsa ett samband.

De symtom på psykisk ohälsa som **inte** visade ett samband var:

- ångest
- panikångest
- depression
- ätstörningar

Resultatet visade att de med separerade föräldrar har en sämre relation till sin pappa, än de som inte har separerade föräldrar. Undersökningen visar också att de som har separerade föräldrar upplever att de är mera nedstämda än de som inte har separerade föräldrar. Däremot visar vår undersökning inga skillnader på de med separerade föräldrar och icke separerade föräldrar när det gäller symptomen ångest, panikångest, depression och ätstörningar.

Starkast samband i resultatet var på frågan ”*Jag tror att min relation till min/mina föräldrar har påverkat mitt psykiska välbefinnande negativt*”. Det innebär att de med separerade föräldrar tror till

större grad att den relation de har till sin/sina föräldrar har påverkat deras psykiska välbefinnande negativt.

8.2 Vilka känslor väcktes vid separationen?

En av de öppna frågorna i enkäten var respondenterna kunde formulera sig fritt var hurdana känslor som separationen väckte hos dem. Det kom många kommentarer och det var många respondenter som hade upplevt liknande känslor angående föräldrarnas separation. Flera ansåg sig också inte ha förstått vad som hände, bland annat på grund av ung ålder. Flera respondenter ansåg att själva separationen inte var det värsta, utan det som skedde efteråt, med mycket bråk och ouppklarade känslor familjemedlemmarna emellan. Också oro över boupdelningen och fördelningen av gemensamma saker uttryckte respondenterna som jobbigt. Det fanns även respondenter som upplevt beskedet som något bra, och/eller konstaterat efter att de fått smälta beskedet att det är någonting positivt för deras familj. Vissa kände sig lättade, och hade hopp om att familjerelationerna skulle förbättras efter separationen. Dessa citat är av respondenter med separerade föräldrar.

Exempel på känslor som respondenterna uttryckte om separationen:

”Sorg, rädsla, skuld känslor, nedstämdhet, otillräcklighet, ångest”

”En sorg över att aldrig göra saker som en ”hel” familj igen. Till exempel resa och fira högtider tillsammans. Det var en svår tid i stunden.”

”Skam då skilsmässa var så ovanligt bland mina kompisar”

”Hunger. Nä men inget extra”

”Skönt.”

8.3 Övriga kommentarer

Sista frågan på enkäten kallade vi ”övriga kommentarer” var respondenterna fick skriva fritt. Även här kom många svar och personliga åsikter från respondenterna. Flera anser att själva separationen inte borde påverka barnets psykiska välbefinnande, utan hur situationen hanteras. Till exempel kan atmosfären i hemmet efter separationen påverka mera negativt än själva upprottet, enligt respondenterna. Några har även önskat att föräldrarna hade skilt sig, eftersom föräldrarnas relation

varit så dålig eller stormig. Någon har känt sig som en belastning för föräldern efter separationen, ekonomiskt och känslomässigt. Det har känts som att man som barn fått ”sköta sitt” utan stöd från vuxna, eftersom de vuxna haft sina egna saker att tänka på. Dessa citat är både av respondenter med separerade föräldrar och icke-separerade föräldrar.

”Mina föräldrar är fortfarande tillsammans men jag tror att jag hade haft en bättre barndom om de hade separerat. Min mamma är narcissist och jag hade önskat att få bo med min pappa. Tyvärr har de inte gått skilda vägar. Min psykiska hälsa har påverkats mycket negativt av min mamma och av den ostabila miljö jag växte upp i.”

”Barn mår aldrig bra av en separation. Varför skaffar man barn om man inte älskar varandra och vill dela livet tillsammans?”

”Mina föräldrar ändrade helt och hållet efter separationen. De blev båda fantastiska människor från att ha varit obehagliga pga deras irritation/gräl. Allt blev bättre.”

”De va skönt när de skilde sig men nu när jag tänker tillbaka påverkade de mig mycket mer än jag skulle kunnat tro, mycket skitsnack och blev förvirringar som nu 5 år senare inte fortfarande fått svar på.”

9. Kritisk granskning och slutdiskussion

Syftet med detta examensarbete var att undersöka hur eller om en separation påverkar barnets välbefinnande, och att se om det finns ett samband mellan att föräldrarna separerar och psykisk ohälsa. För att få reda på det har vi i vårt arbete använt oss av en enkätundersökning. I detta kapitel kommer vi att sammanfatta och diskutera om vi har lyckats få svar på våra frågeställningar.

Vi har valt att profilera oss inom familjearbete, och barnets välmående är centralt inom familjearbete och inom socionomyrket. Separationer och skilsmässor är idag vanliga och som socionomer kommer vi möta barn och föräldrar som genomgått en separation. En separation väcker många känslor och som professionell är det viktigt att vara medveten om hurdana reaktioner som kan uppstå hos barnen och föräldrarna, som är våra blivande klienter. Vi kan bättre hjälpa familjen om vi förstår varför de

reagerar som de gör, och om vi har en professionell och teoretisk, inte endast personlig, kunskap om separationer och skilsmässor.

Barn kommer i sin uppväxt i kontakt med många professioner, genom skolan, fritidsaktiviteter och privatlivet. För att kunna stöda barnet i uppväxten och hjälpa hen genom en eventuell kris som en separation orsakar, är det relevant att omgivningen och de professionella vet hur man bemöter familjen.

Inom familjearbetet och till exempel mödra- och skyddshemmet ordnas stödgrupper för barn som varit med om en separation, och även kurser för studerande och utbildade om dessa stödgrupper. Vi har själva deltagit i utbildningen för stödgruppen ”Barnet vill prata” som mödra- och skyddshemmet i Vasa ordnat. Stödgruppen går ut på att få barnen att uttrycka och bearbeta sina känslor kring separationen och den nya livsstilen. (Barnavårdsföreningen i Finland, 2017).

Våra frågeställningar var ” *Hur påverkar en separation barnet?*”, ”*Påverkar en separation barns psykiska välbefinnande?*” och ”*Vilka symtom på psykisk ohälsa kan en separation ge barnet?*”.

Vi skickade ut vår enkät till alla som studerar på Novia, och fick 309 svar. Av de 309 respondenterna hade 60,5% icke separerade föräldrar och 39,5% hade separerade föräldrar. För att få ett ännu mera tillförlitligt svar hade det varit bra om uppdelningen skulle ha varit 50%/50%

En av våra huvudfrågeställningar var om en separations påverkar barns psykiska välbefinnande. I enkäten frågade vi om respondenterna har upplevt några av dessa symptom; ångest, panikångest, ätstörningar, nedstämdhet och depression. Enligt resultatet från vår undersökning fanns det ett visst samband mellan nedstämdhet och separerade föräldrar. Alltså att de som har separerade föräldrar lider av nedstämdhet i större utsträckning än de som inte har separerade föräldrar. Gällande de andra symptomen fanns det dock inga samband mellan separationen och symptomen, vilket visar att det inte var någon skillnad på om man hade separerade föräldrar eller inte.

I undersökningen kom det också fram att en liten del av respondenterna anser att deras mentala ohälsa beror på separationen. 37,5% av de med separerade föräldrar var delvis av samma åsikt, medan 30,7% var helt av annan åsikt.

En annan av våra frågeställningar var hur en separation påverkar ett barn, och genom våra öppna frågor i enkäten fick vi en liten inblick i det. En fråga i enkäten var vilka känslor som väcktes när man fick höra om separationen. Många svarade att de blev rädda och ledsna. En stor del svarade att

de var så unga att de inte visste vad en separation innebar. En del svarade att de tyckte att separationen var bra, vissa blev lättade när de fick höra om separationen.

I de flesta frågorna i vår enkät är det inte så stora skillnader på svaren från de med separerade föräldrar och de med icke separerade föräldrar. Vi hade förväntat oss lite större skillnader. Det kan hända att skillnaderna hade varit större om vi hade haft ännu mera respondenter. Vi anser ändå att vi har ett bra antal respondenter till vår undersökning.

Det var väldigt intressant att läsa svaren på de öppna frågorna, där kom det tydligt fram vilka känslor och tankar som väckts när föräldrar har separerat. En kommentar var *"Barn påverkas olika. Jag tror att barnen mår bättre om föräldrarna har en god relation även om det skett en separation."* Den kommentaren stämmer överens med vår teori, att de barn vars föräldrar samarbetar brukar ha lättare att anpassa sig till den nya situationen.

Litteraturförteckning

- Alfvén, M., Hofsten, K., (2004) *Skilsmässan, om barn och föräldrar*. Prisma.
- Arnö, S. (2008) *Skiljas. Barnen berättar*. Värnamo: Fälth & Hässler.
- Barnvårdsföreningen i Finland rf. (2017) *S som i skilsmässa N som i nyfamilj. Samlade berättelser*.
- Bergström., M., (2018) *Att skiljas med barn*. Bonnier fakta.
- Borge, A., I., H., (2012) *Resiliens. Risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Davidsson, B., Lillman-Ringborg, C, (2001) *Matkampen: om ätsörning i familjen*. Gothia förlag.
- Fahrman, M., (1993) *Barn i kris*. Lund: Studentlitteratur.
- Freeman, D., Freeman., J. (2013) *Kort om Ångest*. Fri tanke Förlag.
- Infofinland. (2019) *Skilsmässa*. [Online] <https://www.infofinland.fi/sv/livet-i-finland/familj/skilsmassa> [Hämtat 20.3.2019].
- Lithander, A., (2010) *Jag är inte galen, En bok om panikångest*. Bonnier existens.
- Nilzon, R., K. (1995) *Barn och depression*. Lund: Studentlitteratur.
- Oikeus.fi. (u.å.) *Upplösning av äktenskap*. [Online] <https://oikeus.fi/sv/index/Broschyre/avioliittolaki/avioliitonpurkaminen.html> [hämtat 26.2.2019]
- Oikeus.fi. (u.å.) *Medling i familjefrågor*. [Online] <https://oikeus.fi/sv/index/Broschyre/avioliittolaki/perheasioidensovittelu.html> [Hämtat 30.9.2019]
- Olsson, G., (2013) *Depressioner i tonåren. Ung, trött och ledsen*. Stockholm: Gothia fortbildning.
- Social- och hälsovårdsministeriet, (u.å.) *Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor samt medling* [Online] <https://stm.fi/sv/uppfostrings-och-familjeradgivning>). [Hämtat 22.1.2019]
- Statistikcentralen. (2017) *Ändringar i civilstånd*. [Online]. http://www.stat.fi/til/ssaaty/2017/02/ssaaty_2017_02_2018-11-14_tie_001_sv.html [hämtat: 18.3.2019]

Svirsky, L. (2012) *Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga. Fakta, bemötande, behandling*. Stockholm: Gothia Förlag.

THL. (2019) *Medling i brott- och tvistemål*. [Online] <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik/statistik-efter-amne/social-service-for-vuxna/medling-i-brott-och-tvistemal> [Hämtat 1.9.2019]

Unicef. (u.å.) *Barnkonventionen*. [Online] <https://unicef.se/barnkonventionen> [hämtat 18.3.2019].

Von Knorring, A-L. (2012) *Psyisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.

Wasserman, D., (1998) *Depression, en vanlig sjukdom. Symtom, orsaker och behandlingsmöjligheter*. Borås: Natur och Kultur.

Finlands författningssamling

Socialvårdslagen 30.12.2014/1301 [Online] www.finlex.fi [hämtat 1.4.2019].

Ungdomslagen 21.12.2016/1285 [Online] www.finlex.fi [hämtat 7.2.2019].

Äktenskapslag 13.6.1929/234. [Online] www.finlex.fi [hämtat 20.4.2019].

Påverkas barns välmående av föräldrars separation

Vi vill undersöka om en skilsmässa/separation påverkar barnets psykiska välbefinnande. Vi ber er alltså svara på enkäten även om ni inte har separerade föräldrar, eftersom vi vill se om det finns en skillnad. Svaren är anonyma och behandlas konfidentiellt.

1. Har du separerade föräldrar? (Om inte, hoppa över nästa fråga)

JA NEJ

2. Hur gammal var du när dina föräldrar separerade?

Ålder:

3. Har du upplevt något av dess symtom?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
Ångest					
Panikångest					
Ätstörningar					
Nedstämdhet					
Depression					

4. Har du fått diagnos på något av det du kryssade i? I så fall vilken?

5. Jag har en bra relation till min pappa

Helt av samma åsikt Delvis av samma åsikt Delvis av annan åsikt Helt av annan åsikt

6. Jag har en bra relation till min mamma

Helt av samma åsikt Delvis av samma åsikt Delvis av annan åsikt Helt av annan åsikt

7. Jag tror att min relation till min/mina föräldrar har påverkat mitt psykiska välbefinnande negativt

Helt av samma åsikt Delvis av samma åsikt Delvis av annan åsikt Helt av annan åsikt

8. Jag tror att min mentala ohälsa beror på separationen

Helt av samma åsikt Delvis av samma åsikt Delvis av annan åsikt Helt av annan åsikt

9. Vilka känslor väcktes hos dig när du hörde att dina föräldrar ska separera?

10. Övriga kommentarer.