



Svensk personlighetspsykiatrisk kongress, Stockholm den 7 maj 2026

Mentaliseringsfokus med sårbara föräldrar: hur kan vi stötta dem så att både föräldrarna och deras barn blir tryggare?

Anna Sylvén Natt och Dag
leg. psykolog, leg. psykoterapeut, lärare
och handledare i psykoterapi

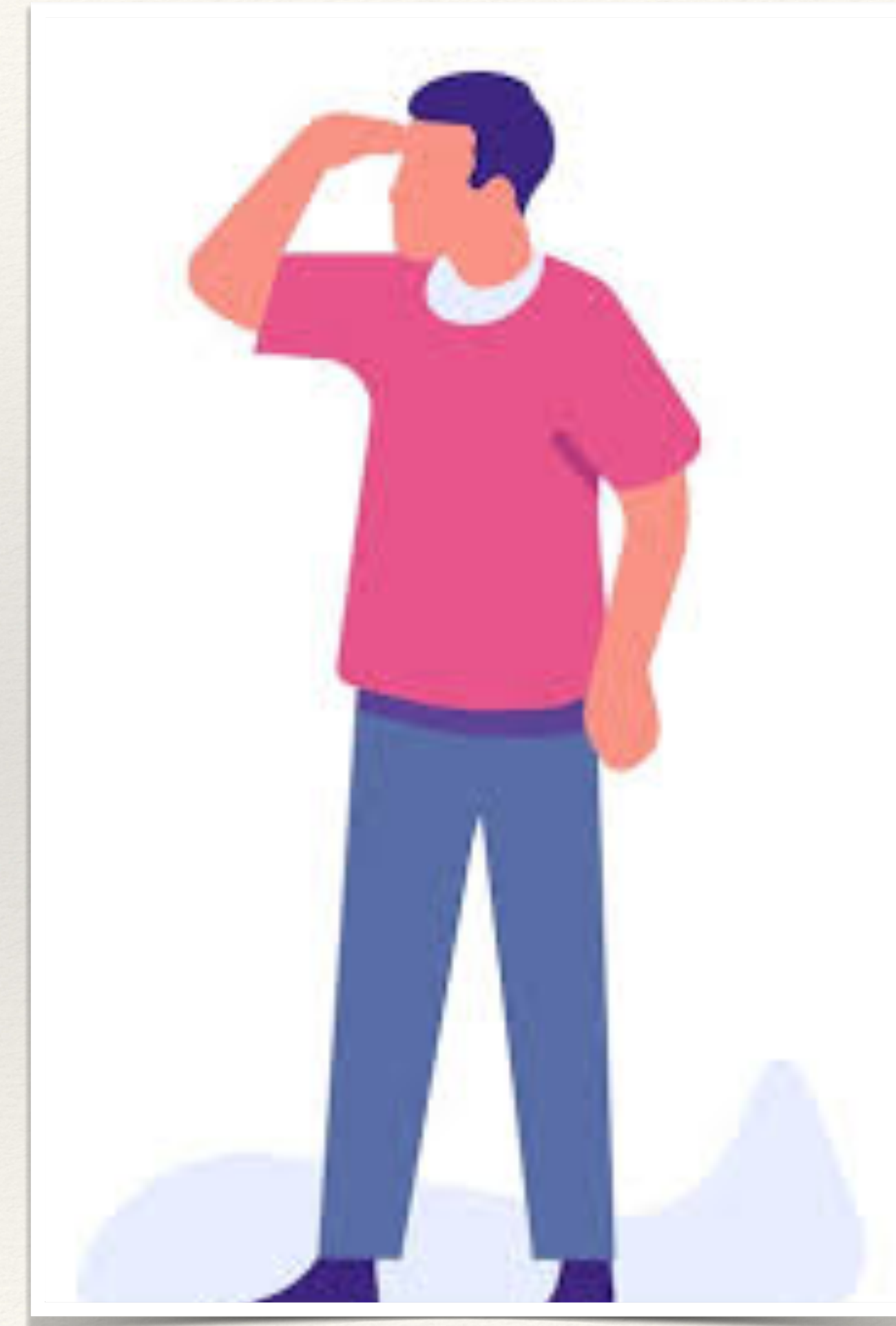


Dagens upplägg

- ❖ Föräldraskap och personlighetssyndrom-en komplex kombination
- ❖ Vägar till att öka förälderns mentaliseringsförmåga

Att jobba med sårbara föräldrar

- ❖ En stor del av patienterna i vuxenpsykiatri har barn hemma
- ❖ Det är inte alltid så mycket fokus på barnen i den traumatiserade förälderns liv, varken från föräldern eller från vården
- ❖ Bristen på epistemisk tillit gör behandling utmanande
- ❖ Ofta svårt att veta var eller om föräldrarna kan ta hjälp



Hur lär vi oss lita på andra?

- ❖ Vägen till trygg anknytning handlar om att bli sedd, förstådd och hållen i föräldrarnas inre:
 - ❖ "Jag tänker att du har ett eget inre liv"
- ❖ Barnet lär sig om sitt inre liv och sina känslor genom att bli adekvat speglad, känna sig förstådd, vilket utvecklar epistemisk tillit till föräldern
- ❖ På så vis lär sig barnet att det hon lär sig är värt att lita på, är relevant för henne och något som hon kan använda sig av i andra relationer
- ❖ Barnet lär sig lita till andra människor och att söka stöd hos andra i sitt liv
- ❖ Barnet lär sig mentalisera och utveckla agentskap

Att gissa någorlunda rätt

- ❖ Sharp, Fónagy och Goodyear bedömde mentaliseringsförmågan hos föräldrar: Betydelsen av att gissa någorlunda rätt *kring sitt barns perspektiv*
- ❖ Trauma och smärtsamma erfarenheter av att inte ha blivit sedd som barn kan komma ivägen för föräldrar med desorganiserad anknytning
- ❖ Barnet riskerar att inte bli sett och hört, och även att bli "felhört" och "felsett"
- ❖ Risk att utveckla ett främmande själv

Barnmisshandel och föräldrars mående

Metaanalyser visar att misshandel i barndomen, våld i nära relationer, föräldrars psykopatologi och låg socioekonomisk status innebär en kraftig, signifikant ökad risk för att själv utsätta sitt barn för misshandel

I Storbritannien: 25 % av unga växer upp med upplevelser av övergrepp eller försummelse under sin barndom I Sverige ca 10- 15%

Skadliga effekter på neurologisk utveckling och psykiskt fungerande

Övergrepp är förknippade med en rad negativa hälsoutfall i vuxen ålder, inklusive diabetes, hjärtinfarkt, hjärtsjukdomar, stroke, depression, cancer, fibromyalgi och funktionsnedsättning.

Övergrepp och försummelse har negativ inverkan på utbildningsprestationer, anställningsutsikter och missbruk av droger och alkohol, samt kopplas till ökat våld och brott

Parrelationer och föräldraskap

- ❖ Vanligt att patienter med personlighetssyndrom rapporterar om allvarliga konflikter med sin partner
- ❖ Ofta lätt att bli upptagen av parkonflikten
- ❖ Risk att vi tappar bort barnen



Störd mentalisering där den andre används

- ❖ När vi hamnar i ett intensivt gräl handlar bara en liten del av ämnet, större delen handlar om att:
 - ❖ poängtera sin hållning
 - ❖ göra sig blind för den andres "förvirrande" perspektiv
 - ❖ skapa sig en bild av den andre som gör att jag själv verkar sammanhängande och bortom all kritik
 - ❖ tvinga den andre att reagera för att jag ska känna mig ännu mer verklig
- ❖ (Bateman & Fonagy, 2016)



Hur påverkar parrelationens konflikter barnets utveckling?

- Den viktigaste familjefaktorn för barns ohälsa är konflikter i parrelationen
- Även passivt aggressiva konflikter har konsekvenser för barnets utveckling
- Barn till olyckligt gifta föräldrar har svårast för reglering av känslor och har höga stressnivåer
- I problematiska parrelationer förstärks skillnaderna - svårare för barnet att identifiera sig
- Barnet utvecklar ofta problem som affektregleringssvårigheter, problem med kompisar, dålig hälsa, ångest, depression, anknytningsvårigheter och låg självkänsla

- ❖ Parkonflikter som är intensiva, frekventa och handlar om barnet skrämmer barn och ökar deras försök att försöka styra upp konflikten
- ❖ Flera studier pekar på vikten av att konflikter blir lösta
- ❖ 1 av 5 par har hög konfliktnivå över tid
- ❖ Par har återkommande sätt att lösa sina konflikter (eller inte)



Because of you

<https://www.youtube.com/watch?v=Ra-Om7UMSjc>

Spillover effects

- ❖ Vissa par är föraktfulla mot varandra, gör sig lustiga och klandrar varandra
- ❖ Andra drar sig undan all kontakt
- ❖ Barn har tendens att hantera konflikter med andra utifrån sina föräldrars sätt
- ❖ Kombinationen av förakt och avstängdhet är den svåraste formen av konflikthantering som kan länkas till problem på flera nivåer i familjen



Fientlighet i
parrelationen



Bråk om
föräldraskap



Bristande
samarbete



Avsaknad av
bekräftelse



Bråkiga barn

Konsekvenser av svåra olösta konflikter

- Hos vuxna:
 - Nedsatt fysisk och psykisk hälsa
 - Ökad risk för psykisk ohälsa
 - Ökad risk för bilolycka
 - Ökad risk att dö i sjukdom
- Hos barn :
 - Depression
 - Sociala svårigheter
 - Ökad risk för sjukdom
 - Svårigheter i skolan
 - "Beteendestörningar"



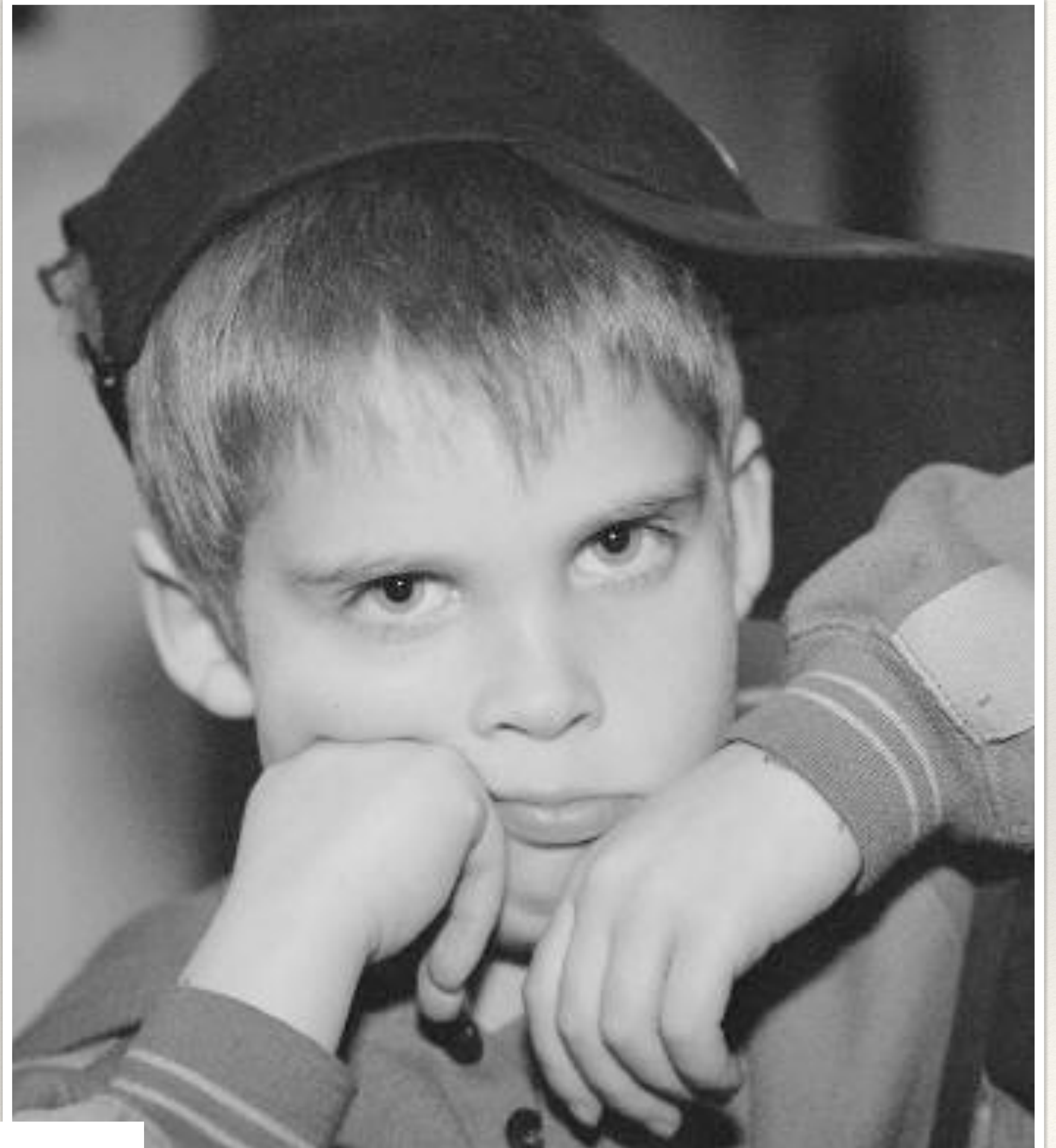
- ❖ Föräldrar som har mycket konflikter med varandra har svårt att hantera de dagliga utmaningar som ett liv med barn innebär
- ❖ De har tendens att klaga mycket över barnets beteende och kritisera barnet och även partnern
- ❖ Barnet har tendens att krångla och då bidra till destruktiva processer i familjen

Hur hjälper vi föräldrarna att få tillbaka
”barnet in mind”?

Mentaliseringsfokus i parrelationen

Fokus på vad beteenden får för
konsekvenser, snarare än underliggande
intentioner

Fokus på bristen på epistemisk tillit



Föräldraskap och personlighetsyndrom

- **Bristande affektreglering:** Föräldern har svårt att härbärgera (hålla kvar och lugna) sina egna känslor. Detta gör det nästan omöjligt att spegla barnets känslor korrekt. Barnet kan då bli föräldrarnas "känslocoach" (barnet försöker göra föräldern glad för att själv känna sig trygg).
- **Svart-vitt tänkande (Splitting):** Föräldern kan se barnet som "alltigenom gott" ena stunden och "alltigenom dåligt" nästa. Detta skapar en extrem otrygghet hos barnet då speglingen blir inkonsekvent och omarkerad
- Pre-mentaliserande lägen:
 - *Psykisk ekvivalens:* Föräldern tror att det hen känner är den absoluta sanningen (t.ex. "Om jag känner att mitt barn hatar mig, så GÖR barnet det").
 - *Låtsasläge:* Man pratar om känslor på ett ytligt plan men utan verklig känslomässig kontakt.
 - *Teleologiskt läge:* Om barnet gör inte gör som jag säger, hatar det mig.

Svårt att nå fram i behandling

- ❖ Inte många modeller som har god evidens för dessa sårbara föräldrar
- ❖ De få program som finns får ofta få frivilliga föräldrar med sig eller hög dropout
- ❖ En mentaliseringsbaserad intervention har betydelse eftersom den siktar på de anknytningsmönster som leder till att både barn och vuxna har svårt att engagera sig i ett föräldskapsprogram och överhuvudtaget ta hjälp för mental ohälsa
- ❖ Flera systematiska genomgångar av MBT-interventioner med barn, unga och familjer gav preliminär evidens för att minska psykisk ohälsa och öka den reflekterande förmågan hos barn och föräldrar

Betydande mentaliseringsvikt

- ❖ Föräldrar som gör sina barn illa har ofta svårigheter med mentalisering
- ❖ Mentaliseringssvårigheter kan utmynna i försummelse, eftersom föräldern missar barnets behov och upplevelser
- ❖ Vid hög stress eller starka känslor kan mentaliseringsvikt uppstå och föräldern kan skada barnet
- ❖ Föräldrar med mycket skör mentaliseringsförmåga har svårt att lita på andra och ta hjälp
- ❖ Svårt att lita på att barnets kommunikation är ärlig, känner sig lätt manipulerade av barnet
- ❖ Barnet beskrivs ofta som "kontrollerande", "girigt", "själviskt", som om "det var medveten om effekten på föräldern", "elak", "vet hur han ska göra mig galen"



Vad kan terapeuten göra?

- ❖ Epistemisk tillit grunden i all lyckad terapi
- ❖ Viktigt att även våra utbildningar lägger grunden för epistemisk tillit

Lighthouse MBT föräldraprogram

- ❖ Manualbaserat program speciellt framtagen för att arbeta med sårbara föräldrar som riskerar att skada sina barn
- ❖ 20 gruppträffar 1 gång/veckan
- ❖ 10 individuella sessioner 1 gång/var 14 dag
- ❖ 2-3 gruppledare utbildade i MBT och Lighthouse
- ❖ Vid första tillfället en ambassadör/erfarenhetsexpert



Lighthouse MBT föräldramodell

1. Vad är kärnan i Lighthouse MBT?

Namnet "Lighthouse" (Fyren) är en metafor för föräldrarollen. Föräldern ska fungera som en fyr:

- **Nyfikenhet:** Hålla utkik efter barnets behov och faror (trygg bas).
- **Vägledning:** Ljuset guidar barnet hem när det stormar känslomässigt.
- **Stabilitet:** Fyren står kvar även när känslorna svallar högt.

I terapin tränas föräldern på att "se barnet inifrån" och sig själv "utifrån". Man lär sig att skilja på sina egna trauman och barnets faktiska avsikter.



Fyren lyser på barnet

- ❖ Att se sig själv och andra tydligare
- ❖ Att sträva efter att se varandra tydligare
- ❖ Vi känner oss mer betydelsefulla när någon visar intresse för oss
- ❖ Vi mår bra när vi kan påverka hur andra ser oss
- ❖ Att någon försöker se oss gör att vi känner oss förstådda



Lighthousemodellen

Programmet bedrivs ofta som en kombination av gruppterapi och individuella sessioner:

- **Fokus på "Här och nu":** Fokus på konkreta situationer i vardagen där föräldern tappat tålamodet eller känt sig maktlös
- **Filmning/Video-feedback:** Ibland används video för att tillsammans med en terapeut titta på samspelet med barnet. Man pausar filmen och frågar: *"Vad tror du barnet tänkte här? Vad hände i din kropp just då?"*
- **Mentaliseringspaus:** Tekniker för att stanna upp när man blir emotionellt triggad, för att förhindra att man agerar impulsivt på ett skrämmande sätt.



- ❖ Vid varje träff en psykoedukativ del och en diskussions-reflekterande del kring föräldrarnas framgångar / svårigheter i föräldraskapet
- ❖ MBT behandlingsinterventioner
- ❖ Bilder och metaforer för att hjälpa till att greppa mentalisering, anknytning, psykoanalys
- ❖ Ett mål med behandlingen är att föräldrarna ska få epistemisk tillit till sina barn så att de kan tänka att *barnens signaler är värda att lyssna på*



Utforskande

När ditt barn leker eller skapar något, när barnet fokuserar på något, försöker något nytt, lär sig eller tränar på något, då utforskar de

När du finns där för ditt barn, då är du som en trygg hamn, du erbjuder grunderna för naturligt, flexibelt, långsiktigt lärande, förtroende och självständighet

När ditt barn känns tryggt och lätt i relation med dig, får de naturligt en lust att upptäcka, utforska och prova nya saker, och gå upp nya erfarenheter eftersom de vet att de har en trygg hamn att falla tillbaka på



Stormiga hav

- ❖ När våra barn är stressade, oroliga, rädda, arga, frustrerade, ensamma, trötta, kan man säga att de är ute på stormiga hav
- ❖ Stormiga hav är när det känns svårt för ditt barn just då, även om det inte är svårt för andra eller även om ditt barn vanligtvis inte tycker att det är så svårt
- ❖ Det finns gånger då ditt barn behöver att du guidar dem tillbaka till dig som en trygg hamn. Kanske behöver barnet tröst eller hjälp att lösa ett problem. Många gånger kanske du mest behöver finnas där



Trygg anknytning

Genom många små upprepade erfarenheter av utforskande, vara ute på ett stormande hav, bli välkomnad tillbaka till den trygga hamnen av en trygg och mentaliserande förälder, lär sig våra barn:

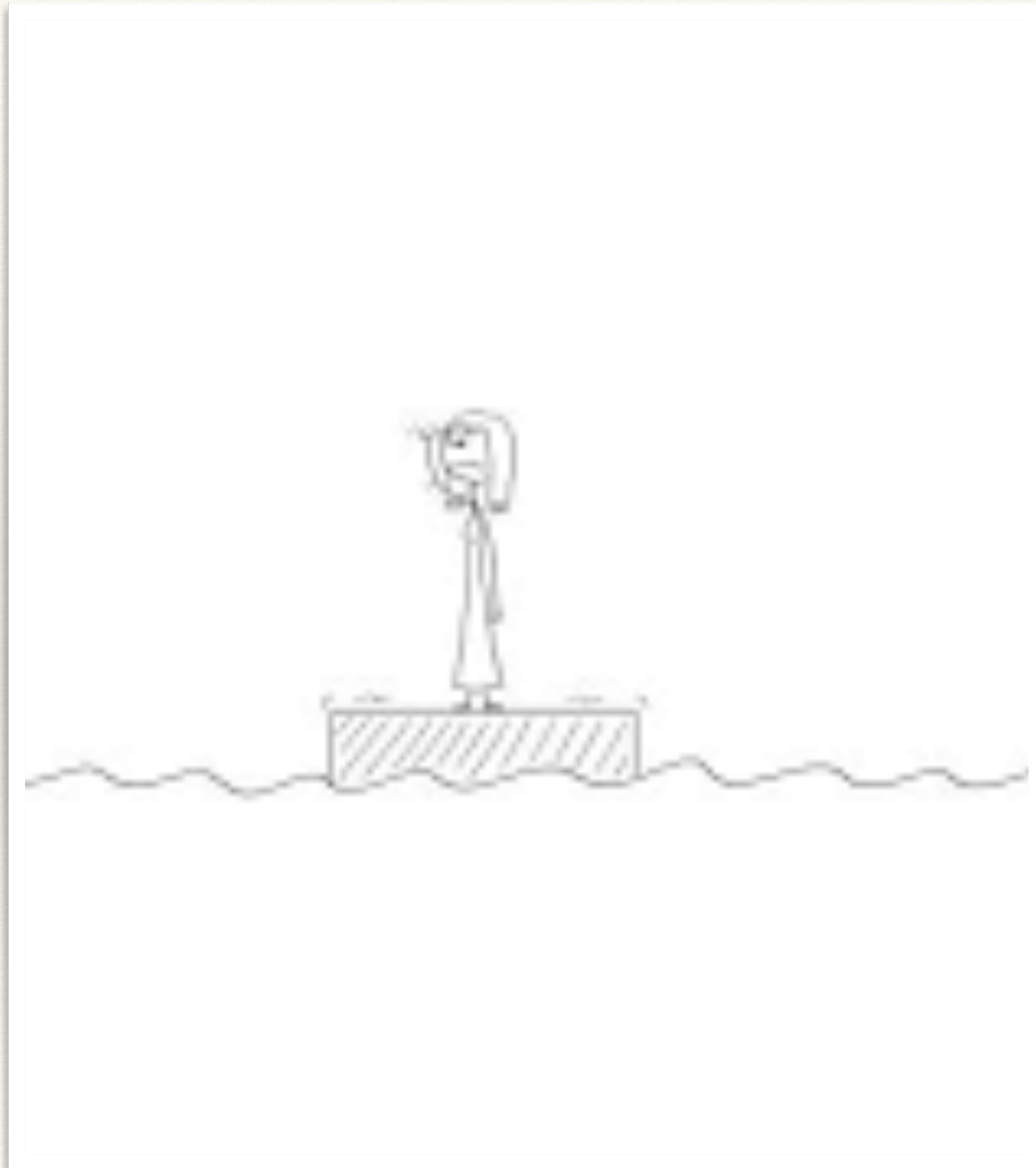
Jag är begriplig, mina erfarenheter är meningsfulla, och jag kan hantera mina känslor. Jag är värd omsorg.

Detta är basen för trygg anknytning.



Flotten

- ❖ Vilse och "behöver inget"
- ❖ När barnet / patienten säger att allt är bra medan det känns som om barnet / patienten är ledsen, rädd eller skamsen
- ❖ Omedvetet eller medvetet får det att se lugnt ut på ytan men kanske finns det mer än vi kan se
- ❖ Tecken på ointresse av dig som förälder / terapeut eller mindre entusiasm för annat med
- ❖ Kan vara en viktig överlevnadsstrategi



Pirater på havet

- ❖ Ibland kan barn / patienter ha svårt att uttrycka sina behov, svårt att finna den trygga hamnen hos oss
- ❖ Istället blir de arga, som pirater, som skyller på oss för sina egna känslor
- ❖ Kan bero på en känsla av otrygghet, övergivenhet eller värdelöshet
- ❖ Vi behöver våga vara med barnets / patientens ilska för att hitta det som finns under ytan / beteendet
- ❖ "Piraterna" blir även ofta symboler för traumaminnen som "kapar" fyren. Föräldern slutar lysa upp vägen för barnet och blir istället upptagen av sin egen inre storm.



Fallbeskrivning 1

Mikaela är ensamstående mamma till 4-årige Leo. Mikaela växte upp i ett hem med våld och missbruk, vilket har gett henne ett komplext trauma. Hon är ofta hypervigilant (ständigt på spänn) och tolkar plötsliga ljud eller ilska som hot.

Vid hämtning på förskolan vill Leo inte gå hem. Han kastar sig på golvet, skriker "dumma mamma" och sparkar mot hennes smalben.

Den oreflekterande reaktionen (Piraterna kapar fyren):

Mikaelas traumasystem triggas. Leos aggression känns inte som ett barns protest, utan som ett personligt angrepp. Hon fryser till, blir sedan iskall och hård i rösten: "Om du inte reser dig nu så går jag och lämnar dig här!" Hon skäms inför pedagogerna och känner sig som en totalt misslyckad förälder (psykisk ekvivalens – hennes känsla av misslyckande blir en absolut sanning).

Arbetet i Lighthouse / Reflekterande föräldraskap:

Mikaela får hjälp att använda **Havs bilden**. Hon lär sig känna igen att Leos utbrott är ett "stormigt hav", men att hennes reaktion styrs av "pirater" (hennes barndomstrauma).

- **Mentalisering av barnet:** Hon övar på att tänka: "Leo är inte dum. Leo har haft en lång dag och har svårt med övergångar. Han behöver att jag är hans fyr nu när han är vilse i sin storm."
- **Reparation:** När de väl kommer hem och lugnat ner sig, går Mikaela till Leo: "Förlåt att jag blev så arg på förskolan. Jag blev stressad och rädd när du sparkades, men det var inte okej av mig att säga att jag skulle lämna dig. Jag lämnar dig aldrig."

Att vara en fyr för sitt barn: Lighthouse

Lighthouse är unikt eftersom det är utformat för att möta just dessa utmaningar.

- **Stabilisera fyren:** Innan föräldern kan fokusera på barnet, måste föräldern lära sig att känna igen när deras egen "fyr" slocknar. Man arbetar mycket med att känna igen kroppsliga signaler på stress.
- **Skapa trygghet (Den trygga hamnen):** För föräldrar med trauma eller personlighetsstörning handlar det om att skapa en inre trygg hamn. Om föräldern aldrig har upplevt trygghet själv, måste terapeuten fungera som en fyr för föräldern först.
- **Bryta det intergenerationella arvet:** Genom att öva på att se barnet som en separat individ med egna tankar, minskar risken att föräldern använder barnet för att läka sina egna sår.

Resultat

- ❖ Signifikant minskning av självupplevd föräldrastress
- ❖ Signifikant ökning av självupplevd föräldraförmåga
- ❖ Signifikant ökning av föräldrarnas intoning av barnet
- ❖ "Livsomdanande förbättringar" i att ta hand om barnet
- ❖ Ökad epistemisk tillit, även till den hatade socialtjänsten (!)

Fallbeskrivning 2

Johan har en diagnos inom det emotionellt instabila spektrumet (EIPS). Han har svårt med identitetskänsla och är extremt känslig för avvisanden. Han har en dotter, Saga, som är 7 år.

Saga har börjat skolan och vill hellre leka med kompisar än att mysa med Johan på eftermiddagarna. Hon säger: "Gå ut pappa, jag vill vara själv!".

Den oreflekterande reaktionen (Bristande mentalisering):

Johan drabbas av en intensiv känsla av övergivenhet. Han tolkar Sagas behov av självständighet som att hon hatar honom. Han svarar med att dra sig undan (silent treatment) eller blir sarkastisk: "Jaha, jag duger visst inte längre nu när du har dina 'viktiga' vänner." Han projicerar sin egen rädsla för avvisande på barnet.

Arbetet i Lighthouse / Reflekterande föräldraskap:

Johan får öva på att se **Isberget**.

- **Sagas isberg:** Toppen är "Gå ut!". Under ytan finns inte hat, utan ett normalt behov av att få vara stor, självständig och utforska sin egen värld.
- **Johans isberg:** Under hans ilska finns en djup rädsla för att inte vara behövd.
- **Strategi:** Johan lär sig att använda "Jag undrar...". Nästa gång Saga ber honom gå ut, pausar han och säger till sig själv: "Det här handlar om hennes utveckling, inte om mitt värde." Han säger till Saga: "Jag undrar om du behöver lite lugn och ro efter skolan? Jag sätter mig i köket, ropa om du vill ha ett mellanmål sen." Han lyckas vara den **Trygga hamnen** som låter barnet segla ut, utan att straffa henne för det.

Vad bidrar till förändring?

- ❖ Att bli sedd
- ❖ Bli trodd
- ❖ Agentskap
- ❖ Tillhörighet
- ❖ Se saker tydligare; sig själv, barnet, andra föräldrar, de professionella
- ❖ Tillit; till barnet, de professionella, den andre föräldern....

Kanske, som Seamus Heaney skriver i

The Cure at Troy, they "leave, half-ready to believe"

–Heaney, 1990

Nu i Sverige!

- ❖ Mentalisering är en relationell trygghetsfaktor
- ❖ Lighthouse föräldraprogram är på väg till Sverige i höst
- ❖ Ny bok: Trygga barn. Hur mentalisering kan stötta ditt barns utveckling

