

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES ACE

Malin Lindholm socionom/Leg
psykoterapeut

www.kbtlindholm.se

Innehåll

- ▶ Vad är ACE poäng
- ▶ Bakgrund till studien
- ▶ Coping
- ▶ Konsekvenser
- ▶ Vad är ett trauma
- ▶ ACE Sverige



Hur började allt?

- ▶ Obesitas 1985
- ▶ Folkhälsomyndigheten och Kasier Permanente 1995 (Felitti & Adna)



ACE-studien- Adveres Childhood Experiencie

▶ Dysfunktion i hemmiljön

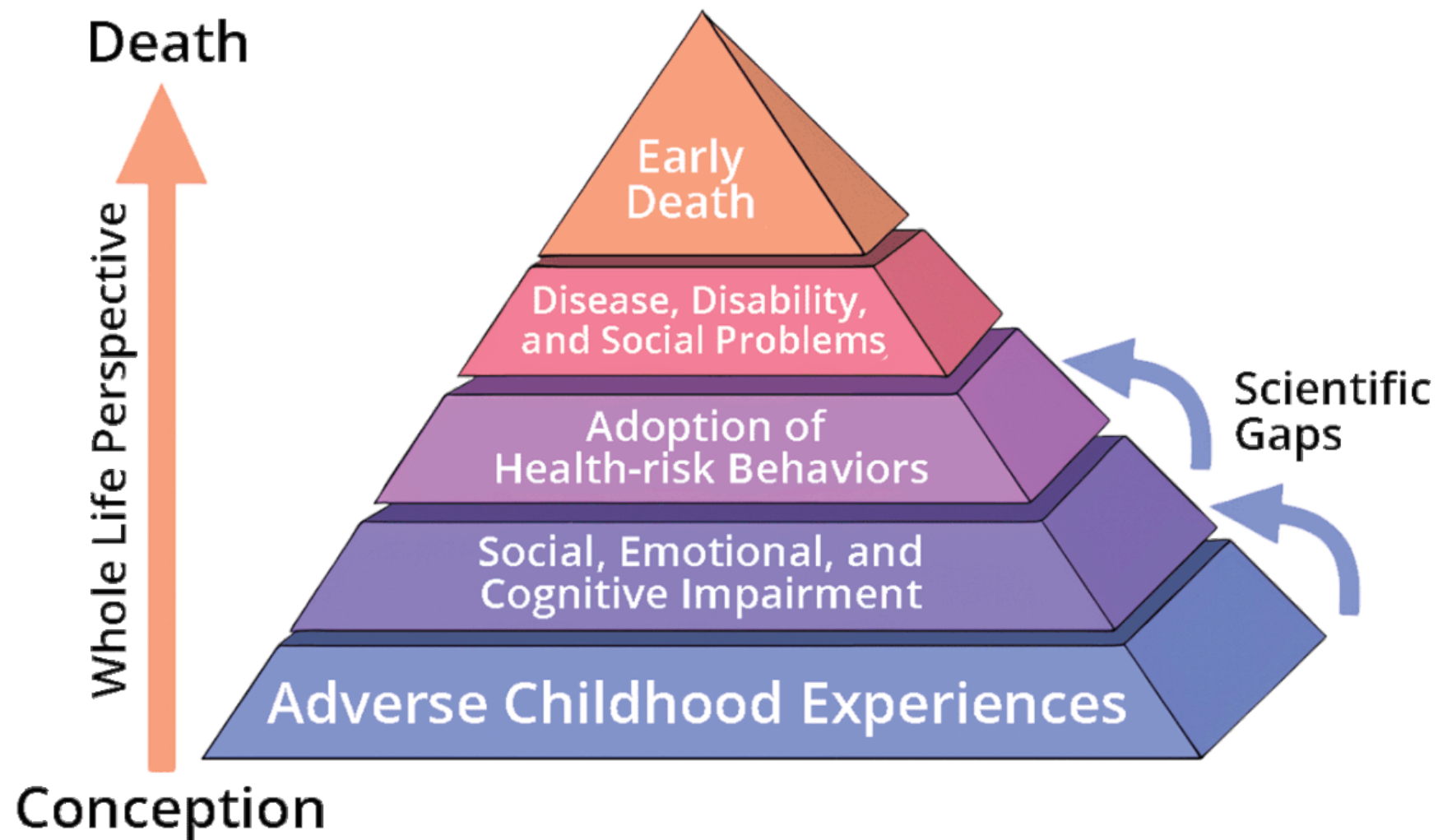
- ▶ Missbruk
- ▶ Förlust av förälder
- ▶ Psykisk sjukdom
- ▶ Våld i hemmet
- ▶ Kriminalitet

▶ Försummelse

- ▶ Känslomässig
- ▶ Fysisk

▶ Misshandel

- ▶ Fysisk
- ▶ Psykisk
- ▶ Sexuell



- ▶ Hjärnans utveckling
- ▶ Immunförsvaret
- ▶ DNA

ACE-STUDIEN

ACE-STUDIEN - ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

- ▶ Negativa händelser i barndomen är mycket vanligt
- ▶ Det finns ett starkt samband mellan tidiga negativa händelser i barndomen och sämre psykisk och fysisk hälsa senare i livet

Anda & Felitti, 1998



Höga ACE ökar risken för:

- ▶ Tre dubbel risk för hjärt-kärlsjukdomar
- ▶ Tre dubbel risk för lungcancer
- ▶ 19,7 års lägre livslängd
- ▶ Suicid (6 ACE 3 100% ökning)
- ▶ Kronisk depression (4 ACE 60% kvinnor, 35% män)
- ▶ Missfall
- ▶ Diabetes

Studien

- ▶ 26 000 Amerikaner
- ▶ 17 337 sa ja 50% kvinnor, 50% män
 - ▶ 80% vita
 - ▶ 10% asiater
 - ▶ 10 färgade
 - ▶ 74% universitetsutbildade
- ▶ Man följde dem i 20 år:
 - ▶ Läkemedelskostnader
 - ▶ Läkarbesök/besök akuten
 - ▶ Sjukhusvistelser
 - ▶ Död

Coping

- ▶ Det som ofta uppfattas av oss professionella som ett problem är ofta människans/klientens försök till en lösning på problemet.
- ▶ Nått som ”nästan” fungerar.

COPING

Att kunna hantera miljö, yttre omständigheter samt inre känslor och impulser

COPINGSTRATEGIER

De medvetna och omedvetna strategier som vi utvecklar för att klara av externa utmaningar, starka känslor och impulser

KÄNSLOR
IN

KÄNSLOR
UT



- ▶ Tänk er att det här hade varit ett bekämpningsmedlen eller en kemikalie

”Man mår varken psykiskt, fysiskt eller socialt bättre av att bita ihop och förtränga det förflutna. Tvärtom – viftar vi bort det förgångna har vi det framför oss i annan form.”

Hur barndomstruama påverkar hälsan under livstiden

Etiska prövningsnämnden sa NEJ

130 000 Patienter

- ▶ Vi lyssnar
- ▶ 35% mindre läkarbesök
- ▶ 11 % mindre besök till akuten

VAD ÄR ETT TRAUMA?

En psykiskt påfrestande händelse som ligger utanför människors erfarenhetsområde och som ofta innebär en känsla av intensiv rädsla, skräck eller hjälplöshet.

Bruce Perry

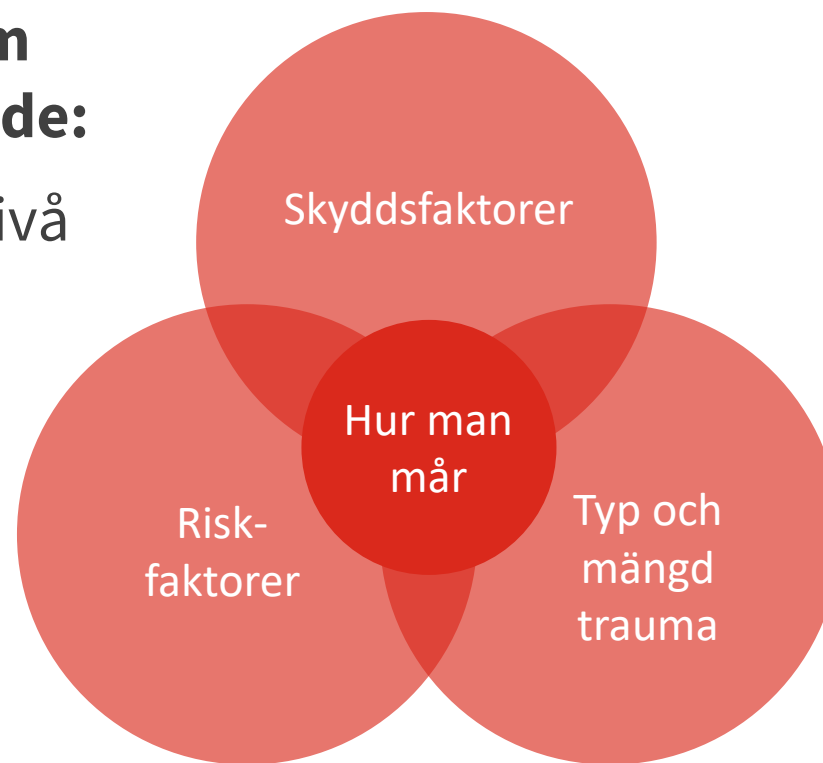




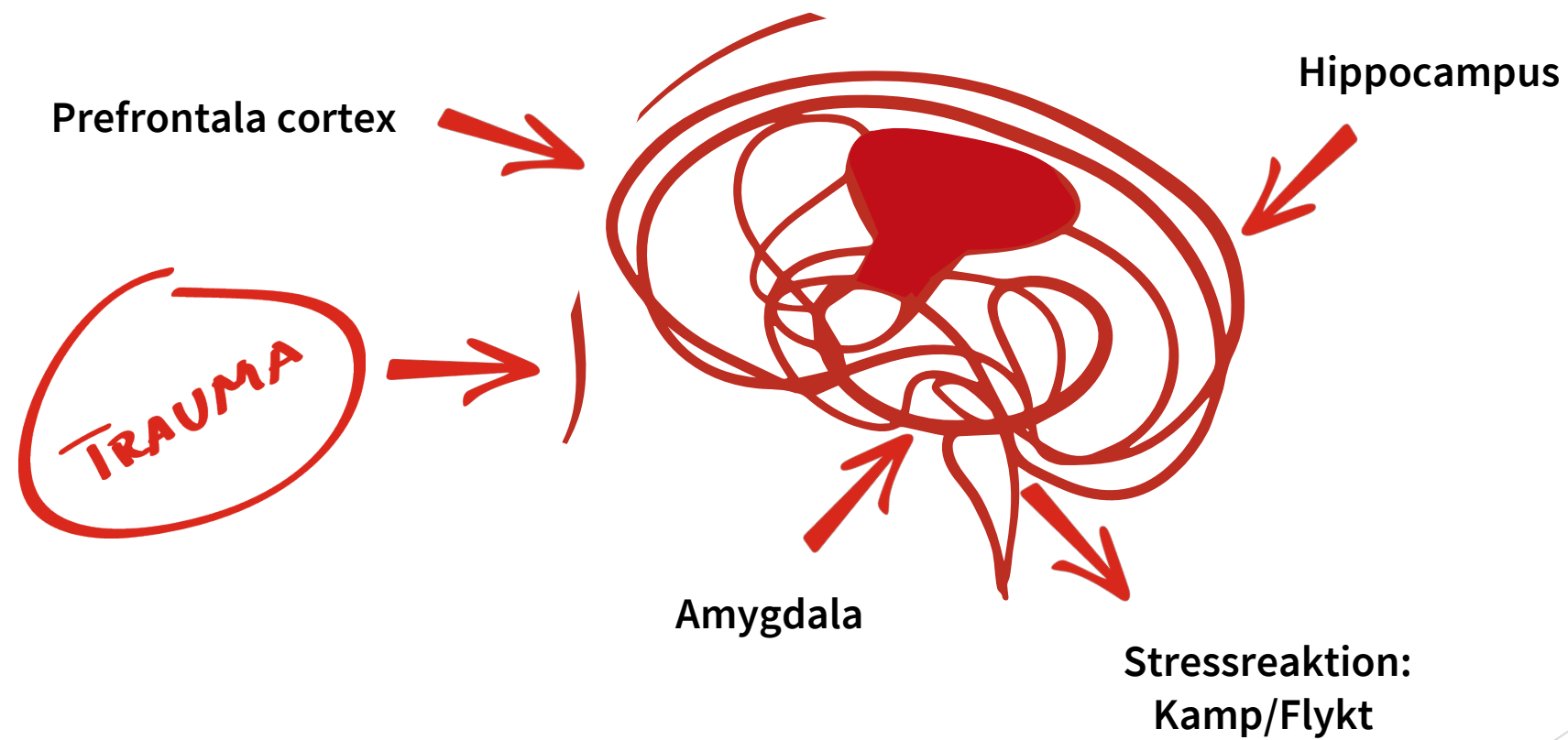
POTENTIELLT TRAUMATISKA HÄNDELSE

► Ex på faktorer som påverkar om en händelse blir traumatiserande:

- Personlighet, ålder, utvecklingsnivå
- Grad av exponering
- Tolkning av egen roll
- Socialt stöd



STRESSRESPONSEN





TRAUMATISK STRESS

Trauma medför stressreaktioner som utlöses ofrivilligt, upprepade gånger med känslor som skräck, ilska, skam och hjälplöshet





Överaktiverad alarmsystem, under aktiverat regleringssystem

Traumatiserade barn och unga har en *översensibiliserad* amygdala som har förlorat förmågan att urskilja mellan säkerhet och fara. Den signalerar felaktigt fara och fientlighet överallt.

TRAUMA PERSPEKTIV

Vad är det för
fel på dig

Vad har du
varit med om



Barnets/ungdomens beteende



**Barnets/ungdomens känslor,
tankar, förväntningar och
uppfattningar**



James Gabarino

Listening to killers



ACE Sverige

- ▶ Uppsala universitet Par studie