

# Psykisk hälsa med rätt hjälp

**Mer än vart tionde barn har minst en förälder med en psykiatrisk diagnos. Risken är förhöjd för att barnen också själva ska drabbas, men rätt metoder kan minska risken betydligt. Det visar en ny rapport som finns hos Folkhälsoguiden.**

Mellan åren 2006 och 2016 ökade andelen barn med minst en förälder med diagnosticerad psykisk sjukdom i Sverige från 8,6 till omkring 11 procent. Förmodligen är det en underskattning, eftersom den aktuella studien endast rörde föräldrar som haft kontakt med den specialiserade öppen- eller slutenvårdspsykiatrin. Det kunde handla om psykisk ohälsa som psykos, substansmissbruk, depression, ångest, personlighetsstörning, ätstörning eller adhd. Andra, internationella studier från Australien, Kanada och Storbritannien har visat att det snarare handlar om en andel på mellan 12 och 23 procent av alla barn som har minst en förälder med en psykiatrisk diagnos.

**Dessa barn har en förhöjd risk, jämfört med övriga, att själva drabbas av psykisk ohälsa. Sårbarheten är större för sociala, ekonomiska och psykiska problem både under barndomen och i vuxen ålder. Sjukvården har ett ansvar enligt Hälso- och sjukvårdslagen att hitta dessa barn och att hjälpa dem att få tidiga insatser för att öka deras möjligheter att må bra.**

I en ny [rapport](#), som tagits fram av *Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin*, har författarna tittat närmare på vilka förebyggande eller hälsofrämjande insatser som används för barn till föräldrar med psykisk ohälsa eller missbruk, vilka av dem som utvärderats och vilket vetenskapligt stöd de har. De har gått igenom 17 internationella systematiska översikter av insatser. Sju av dessa handlade enbart om barn till

föräldrar med depression, medan de övriga studerade barn till föräldrar med antingen ångest, missbruk eller olika psykiatriska tillstånd, inklusive psykos och bipolär sjukdom.

**Resultaten visade** att det finns metoder som kan minska risken för psykisk ohälsa hos barnen med 40 till 69 procent. Till exempel är programmet *Coping and Promoting Strengths (CAPS)*, en form av kbt-insats\*, effektiv för att förebygga ångestsyndrom hos barn till föräldrar med ångest. Den relativa risken för ångest minskade med 69 procent hos barnen efter tolv månaders uppföljning.

Andra analyser visade att föräldrastödsinsatser men också insatser riktade enbart till barnen, som kamratstöd, hade betydande effekter för att minska symtomen på depression och annan psykisk ohälsa hos barnen. Dessutom visade enskilda studier att insatser som föräldraskapsstöd, kbt, psykodynamisk terapi, mor-spädbarnsterapi och/eller stödsamtal fungerade för att minska utagerande eller internaliserade symtom som ångest, depression och tvångstankar hos barn.

**En av översikterna** visade att *Focus on Families*, ett familjebaserat program för att behandla missbruk och stötta föräldraskapet, bidrog till att alkohol- eller drogdebuten hos barnen senarelades (uppföljningar gjordes efter tolv år). Därtill visades att flera av de tidiga insatserna kan bidra till bättre relationer mellan föräldrarna och barnen.

Slutsatsen är att tidiga insatser som är bra finns, men också att det fortfarande saknas forskning om vilka effekter en del andra metoder har.

*"Genom stöd till familjer där föräldrar har psykisk ohälsa eller missbruk kan psykisk ohälsa hos barnen förebyggas och samspelet mellan barn och föräldrar bli bättre"*, skriver rapportförfattarna. Däremot är många studier för små och utgångspunkterna för olika för att det ska gå att säga säkert hur väl metoderna fungerar.

*Elin Engström*

*Foto: Pixabay*

\* kbt = kognitiv beteendeterapi

["Vilka evidensbaserade insatser finns för barn till föräldrar med psykisk ohälsa eller missbruksproblem? Rapport 2021:12"](#)  
kan laddas ner från Folkhälsoguiden.

---