

# Trotssyndrom

## Vad är trotssyndrom?

Alla barn blir arga ibland. De kan känna sig orättvist behandlade eller tycka att någon har varit dum eller elak. De flesta barn hamnar också någon gång i bråk med andra. Men om det blir bråk och utbrott flera gånger i veckan under flera månader, och bråken leder till problem hemma eller i skolan, kan det handla om trotssyndrom.

Trotssyndrom är en diagnos som beskriver ett mönster av negativt, fientligt och trotsigt beteende, som påverkar barnet eller ungdomen, familjen och ibland barnets skolgång på ett kraftfullt negativt sätt. Symtom på trotssyndrom kan vara att barnet ofta får ilskeutbrott, är argt eller väldigt lättretligt. Det kan också vara att barnet ofta trotsar eller vägrar att följa uppmaningar från föräldrar eller lärare, argumenterar emot, skyller på andra eller gör saker medvetet för att andra ska bli arga.

När det blir så här, är det vanligt att både barnet och föräldrarna mår dåligt. Då är det viktigt att få hjälp att bryta den negativa spiralen.

## Varför blir det så här?

Vi föds alla med olika temperament, och en del av oss har lättare för att snabbt brusa upp och reagera med ilska. Det gäller både barn och

vuxna. Ibland kan just hetsigt temperament vara en del av orsaken till trotssyndrom. Andra vanliga orsaker kan handla om funktionshinder hos barnet, hur familjen mår, hur relationerna och föräldrarollen fungerar, erfarenheter av trauma, att familjen är pressad och stressad, att någon annan i familjen mår psykiskt dåligt, svårigheter i skolan eller problem med kompisar. Ofta finns det flera orsaker till utvecklingen av trotssyndrom.

Ibland förekommer trotssyndrom samtidigt med andra diagnoser. Adhd, depression, ångestproblem och trauma är vanligt vid trotssyndrom.

## Behandling

All behandling börjar med att ta reda på vad som ligger bakom utvecklingen av trotssyndrom i den specifika familjen. Det är viktigt för att behandlingen ska kunna fokusera på rätt saker.

### Fokus på relationen

Först arbetar vi med att få till en mer positiv relation mellan barn och vuxna. Därför deltar föräldrarna alltid i behandlingen av trotsyndrom. När relationen är mer positiv, kan vi fortsätta att arbeta med strategier för att minska beteendeproblemen.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

## Föräldraträning

Föräldraträning är den metod som rekommenderas i första hand för att behandla trotssyndrom hos barn mellan tre och tolv år. Föräldraträningen bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT), och du som förälder får lära dig tekniker för att på ett lugnt sätt minska bråk och konflikter och öka barnets positiva beteenden. Vi arbetar hela tiden med att stötta dig så att du kan få en bättre relation till ditt barn, om det behövs. Vi lär dig också hur du kan ge tydliga uppmaningar och att jobba med konsekvenser som inte riskerar att försämra relationen till barnet.

Det finns ett föräldraträningsprogram som heter Komet, som har visat sig ge god effekt.

## Behandlingar för barn och tonåringar

Vid svår trotsproblematik är det ibland till hjälp att även barnet får KBT-behandling. Då får barnet träna på att kontrollera sin ilska och att hitta smartare lösningar på de problem som väcker ilskan.

För tonåringar finns det behandlingsprogram som Tonårskomet och Funktionell familjeterapi, som har visat sig fungera bra.

## Läkemedelsbehandling vid trotssyndrom

Läkemedel rekommenderas inte i första hand vid trotssyndrom, men kan provas om de behandlingsmetoder som vi beskrev tidigare inte ger effekt. Läkemedel kan också användas för att behandla andra diagnoser som barnet kan ha samtidigt som trotssyndrom, som till exempel adhd.

## Vad kan du som förälder göra?

Här kommer några tips på vad du kan göra för att stötta ditt barn.

- Jobba först på att bygga upp en god relation till ditt barn. Försök att hitta stunder varje dag där ni gör saker tillsammans som ni trivs med. För mindre barn är det lätt att få till genom lek. För äldre barn kan det handla om att titta på Youtubeklipp eller film, spela spel, spela fotboll, pyssla, klättra eller något annat som barnet tycker om att göra.
- Uppmärksamma positiva saker. Lägg mer fokus på det som barnet gör bra än på det som barnet gör mindre bra.
- Förbered barnet på saker som ska hända.
- Ge tydliga uppmaningar där du undviker ord som "sluta" och "gör inte ...". Berätta vad du vill att barnet ska göra så konkret och tydligt som möjligt. Var sedan snabb med att uppmärksamma bra saker som barnet gör.
- Fundera över situationer som triggar utbrott och försök att förstå vad som blir problem utifrån barnets perspektiv.
- Problemlös tillsammans med barnet, och koncentrera er på de problem som leder till konflikt. Försök att hitta lösningar som blir bra både för barnet och dig. Skriv ner och utvärdera.

## Vill du veta mer?

- Läs boken "Fem gånger mer kärlek" av Martin Forster.
- Läs mer på [bup.se](http://bup.se).
- Läs mer på [1177.se](http://1177.se).