

Fredrik Almqvist betonar långsiktighet: "Understöd personlighetens positiva sidor"

I barnpsykiatri är det viktigt med en öppen inställning till olika metoder, för det finns goda sidor i nästan alla terapiinriktningar.

– Framför allt har det visat sig att resultatet i hög grad beror på terapeuten eller läkaren, säger Fredrik Almqvist, som är emeritusprofessor med över trettio års erfarenhet att luta sig mot, för det viktigaste är att knyta an och skapa en förtroendefull relation med kontinuitet, så att klienten känner sig accepterad oavsett diagnos, symptom och individuella egenskaper.

Först år 1960 blev barnpsykiatri en medicinsk specialitet i Finland, påminner Almqvist, och länge var bilden av hur det stod till med finländska barns mentala hälsa mycket vag. Att den behövde preciseras var faktiskt en av anledningarna till att han drogs in i kartläggningsarbetet – och långt senare, efter många tillfälligheter, landade högst upp i tornet på Barnets Borg i Helsingfors som barnpsykiatriprofessor och överläkare. Därifrån pensionerades han år 2011, men fortsatte ytterligare några år med forskning och privatpraktik och

var vikarierande överläkare och landshovsman på Åland.

Det var en slump att han blev läkare. Pilot drömde han om att bli i ungdomen. Drömmen sprack när han inte klarade ett psykologiskt test i flygvapnets finskspråkiga inträdesprov. Medan han övervägde andra yrkesalternativ passade han på att avtjäna värnplikten i Dragsvik.

När alla värnpliktigas tjänstgöring sedan förkortades med en månad våren 1965 bestämde sig Almqvist för att åka till Helsingfors för att träffa sin bror, som studerade medicin, och den vägen kom det sig att han en kväll satt i en bastu med blivande läkare och slogs av tanken att läkarbanan var ganska intressant. Det ledde till att han deltog i inträdesförhören. Men genast när de var över drog han söderut för att lifta i Europa. Det förklarar varför han befann sig på Champs-Élysées i Paris senare den sommaren och köpte Hufvudstadsbladet i en Drugstore. Där hittade han sitt namn bland dem som hade antagits till medicinska fakulteten vid Helsingfors universitet.

Under studietiden arbetade han en tid vid institutionen för folkhälsovetenskap. Där kom han i kontakt med Gustav Amnell, som blev psykoanalytiker, men som för sin doktorsavhandling följde med Helsingforsbarn födda år 1955 tills de fyllde 14. Fredrik Almqvists uppgift blev att följa upp de här barnen från 15 till 21 års ålder genom att gå igenom alla tänkbara, relevanta register. Den vägen lärde han sig en hel del om kohortstudier. Det var också tack vare Amnell han blev intresserad av barnpsykiatri.

– Redan tidigare under studietiden tipsade en annan kollega att det fanns plats för en timavlönad läkare på Folkhälsans tonårspoliklinik. Jag fick jobbet. Det hade stor betydelse för min fortsatta ut-



Fredrik Almqvist trivdes i vackra Barnets Borg med fasadreliefer av Sakari Tohka. Tiden här gav både bildligt och bokstavligt vida vyer.

veckling, för där fanns inte bara en stark forskningstradition utan också ett öppet förhållningssätt till sjuk- och hälsovård med stor beredskap att möta barns och ungdomars psykiska, fysiska, sociala, gynekologiska och pedagogiska behov.

På Folkhälsan gjorde han sedan bland annat en uppföljande studie av de barn och ungdomar, som Max Frisk hade skrivit en doktorsavhandling om. Vad tyckte de här tidigare klienterna om den vård som de hade fått och hur mårde de nu?

– Det visade sig att de var mycket nöjda och framför allt att tillräckligt mycket tid hade ägnats åt de problem som de sökt hjälp för. Det var starka argument för att det borde finnas en specialitet för att hette ungdomsmedicin. En sådan fick vi aldrig, men på 1980-talet blev ungdomspsykiatri en egen specialitet.

Fredrik Almqvist tyckte att materialet hade kunnat byggas ut till en doktorsavhandling vid Helsingfors universitets institution för folkhälsovetenskap, och efteråt har han tänkt att det hade kunnat bli en banbrytande studie, men i stället blev han uppmanad att följa upp Gustav Amnells material och år 1983 kunde han doktorera.

Då hade han redan stor bredd på sitt kunnande. Dels hade han även fungerat som skolläkare i Helsingfors, dels hade han arbetat med barn i socialvården och på Lappvikens sjukhus. På Lappviken hade han dessutom kommit i kontakt både med vuxenpsykiatri och med olika utbildningsprogram på området, för han hade engagerats som kurssekreterare av psykiaterföreningen som på den tiden ordnade psykoterapiutbildning för läkare. På det sättet kom han i kontakt med landets bästa psykoterapeutiska expertis.

Det råkade sig dessutom så, att han under sin tid som skolläkare i Helsingfors deltog i kurser i inlärningsterapi, kognitiv terapi och miljöterapi i Sverige, vilket ytterligare vidgade vyerna.

– Redan under arbetet med doktorsavhandlingen hade jag insett att det inte fanns någon forskarutbildning i barnpsy-

kiatri i Finland. Därför tog jag initiativ till ett första Nordiskt forskarutbildningsseminarium som hölls i Lappnor år 1982. Under de följande tjugofem åren ordnade vi sedan nästan varje år en cirka en veckas forskarkurs för barn- och ungdomspsykiatriker i Norden med erfarna forskare och vetenskapsmän från hela världen som föreläsare.

Viktiga impulser

Andra viktiga impulser har Almqvist fått via facklitteratur. Han nämner bland annat Donald W. Winnicotts *Handling, Handling and Object Presenting*, som handlar om vikten av att hålla ett barn i famnen, umgås aktivt med det och liksom sträcka ut armen och säga: Här är världen. Den är till för dig och det lönar sig att gå ut i den och göra vad du kan, för man kan lita på människorna där ute.

Men den viktigaste boken i hans liv är *Barnet och samhället* av Erik H. Erikson.

– Jag är ingen bokmal, för jag har läs- och skrivsvårigheter, men den här boken har jag läst många gånger.

I skolan, förklarar han, var häftena i rättskrivning och finska fulla med lärarnas röda markeringar och han fick villkor flera gånger, kanske delvis för att han hade börjat i skolan för tidigt.

– När jag var sex år gick jag ensam till skolan för att anmäla mig och när de sade att det krävdes prästbetyg för skolstart så gick jag hem och bad föräldrarna skaffa det.

Referensram

Eriksons bok fick han av en skolöver-sköterska under sin tid som skolläkare i Helsingfors.

– För mig blev den en referensram för en humanistisk syn inte bara på sjuk- och hälsovård, psykiatri och mentalvård utan också bland annat på pedagogik, ja på hela samhället.

Bokens centrala begrepp är livscykeln, hur personligheten byggs upp, utvecklas och mognar i samspel med omgivningen.

– Allt börjar med trygghet, alltså vuxnas förmåga att möta barns behov rätt och tillräckligt snabbt. Då förstår barnet instinktivt att behoven kommer att tillfredsställas och personlighetens struktur stärks om sättet att fylla behoven har kontinuitet. När behoven småningom förändras gäller det att svara också på dem med liknande konsekvens. På det sättet knyter barn och föräldrar an till varandra.

Almqvist blev så fascinerad av Eriksons människosyn att han lovade sig att åka till USA för att träffa honom, men Erikson dog innan det lät sig göras.

– För mig har det varit viktigt med en grundsyn som gör det möjligt att analysera grundläggande behov och processer utgående från en stabil modell. Den har varit till hjälp också när det gällt att bedöma någon ny idé eller ideologi. Med livscykelbegreppet blir det tydligt vad som är relevant och vad som är humbug.

Sedan upptäckte Almqvist den gruppsykoanalytiska metod som Henrik Carpelan hade kommit i kontakt med i Schweiz och hämtat till Finland.

– Jag började läsa om grupphenomen, gick sedan en lång gruppsykoanalytutbildning och blev också familjeterapeut och utbildare inom familjeterapi.

En intressant detalj är att Almqvist via gruppterapin bland annat lärde sig förstå en händelse i sitt liv som antagligen hade påverkat hans yrkesval, för genom terapin fick han kontakt med en tidig känsla av övergivenhet.

– När jag var ett spädbarn hade mamma tuberkulos och då sattes jag på barnhem i Malax några månader, så som man gjorde på den tiden.

Många utsiktsplatser

Fredrik Almqvist blev specialist i barnpsykiatri år 1977, verkade sedan några år som biträdande lärare på Barnets Borg, tjänstgjorde även som överläkare och föreståndare för Tonårspolikliniken och blev som nybliven doktor först biträdande professor i barn- och ung-

domspsykiatri i Tammerfors innan han installerades i den ledigblivna professuren där år 1987.

– Och jag hade tänkt flyttat till Tammerfors för gott när professor Terttu Arajärvi på Barnets Borg meddelade att hon tänkte avgå. Då sökte jag hennes professur och fick den i konkurrens med flera sökande. Visserligen försökte någon sabotera valet genom att påstå att jag inte kunde finska, men jag hade klarat stora språkprovet två gånger.

Vag bild av behov

Redan när Almqvist arbetade med sin avhandling insåg han att det fanns förvånansvärt lite kunskap om den barnpsykiatriska situationen i Finland.

– Man visste över huvud taget inte hur stor del av barnen som hade psykiska störningar, hur sjukdoms- och symptom-spekret såg ut och hur liten del av dem som hade psykisk störning som fick vård.

Under Tammerforstiden föddes idén till en omfattande nationell kohortstudie av en hel finländsk årsklass.

– Men först måste vi utbilda de forskare som skulle genomföra projektet, tänkte jag, och därför föreslog jag ett samarbete mellan de barnpsykiatriska enheterna i Helsingfors, Åbo, Tammerfors, Kuopio och Uleåborg. Utbildningsprocessen skulle räcka flera år och jag satt och skrev förslag till forskarutbildningsprogram och forskningsplan i Tammerfors på nätterna.

Det ledde först till att 30 barnpsykiatriker i 3–4 år deltog i flera seminarier årligen och dessutom åkte på kurser till England. Sedan gjorde vi en pilotstudie för att evaluera metoderna innan den egentliga LAPSET-undersökningen kom igång.

– Det handlade om screening av åttaåringar i klass två och både barn och föräldrar intervjuades. Undersökningen har sedan lett till ett stort antal doktorsavhandlingar och talrika vetenskapliga artiklar. Det har varit givande att följa med allt som den resulterat i.

Fast på en punkt är Almqvist besviken. När allt material i den första omgången var insamlat och flera publikationer redan var skrivna eller under arbete ansökte han om fortsatt finansiering av Finlands Akademi för uppföljning och när det blev avslag blev han arg och krävde Akademien på en förklaring. Det visade sig att ansökan hade avslagits på osakliga grunder. Allt slutade ändå väl tack vara gott samarbete mellan de engagerade forskarna i projektet och de fem finländska professorerna i barnpsykiatri. Senare har speciellt André Sourander varit en drivande kraft och Lapset-undersökningen är i dag ett av världens största prospektiva barnpsykiatriska forskningsprojekt.

Många initiativ

För Almqvist har karriären genomgående handlat om att först hitta en riktning och sedan bygga upp ett arbetsfält.

– Det har jag inte gjort ensam, men jag har ofta tagit initiativ och kunnat inspirera andra. Många har sedan fortsatt på egna vägar.

När han blev professor i barnpsykiatri i Helsingfors från början av år 1990 fick han välja vilken avdelning han ville bli överläkare för.

– De hade nog väntat sig att jag, som länge arbetet på Folkhälsans Tonårspoliklinik, skulle välja ungdomspsykiatri, men jag valde den småbarnpsykiatriska verksamheten. Det kändes inspirerande att börja med något nytt och utveckla det.

Han hade vid det laget stor erfarenhet av att leta rätt på nya undersökningsmetoder, översätta och implementera dem och den erfarenheten kom till användning i många år.

Terttu Arajärvi som var landets första professor i barnpsykiatri när hon tillträdde 1972 hade egentligen varit pediatriker. Det fanns ett stort behov av förbättrad och mer mångsidig barn- och ungdomspsykiatrisk forskning, tyckte Almqvist när han tog över, men han möttes av ett visst forskningsmotstånd på ”kommunalt styrda” Barnets Borg.

Själv har han alltid betonat tillgång till bra klinisk dokumentation. Han hade tidigt märkt hur slarviga och osystematiska anteckningarna vanligen var i sjukjournaler. Samtidigt lärde han sig av sin egen doktorsavhandling att bra dokumentation ger värdefull kunskap. När han studerade vad som hade hänt med de barn som han hade följt upp tills de fyllde 21 framgick det sig till exempel att en betydande del av barnen i den lägsta socialklassen trots sjukdom och problem i barndomen hade klarat sig bra under ungdomsåren.

– Men avhandlingen visade framför allt, att ju fler riskfaktorer ett barn har – sjukdom, psykisk störning, inlärnings-svårigheter, splittrad familj, låg ekonomisk status – desto mer stiger risken för psykisk sjukdom senare i livet och det gör den nästan exponentiellt. Slutsatsen blir att man redan genom att åtgärda en enda riskfaktor kan minska risken för problem senare i livet betydligt.

Kompenserande resurser

När de första resultaten av den stora epidemiologiska barnpsykiatriska undersökningen Lapset kom ut visade den att i stort sett vart femte finländskt barn hade sådana psykiska problem, som skulle kräva sakkunnig hjälp.

– Inte nödvändigtvis kontakt med psykiatrisk klinik, för i ungefär vartannat fall räcker det med rådgivningsbyrå, skolhälsovård eller andra primärinsatser. Men cirka 10 procent skulle ha haft behov av specialiserad vård.

Ändå hade bara en av tre med svåra problem fått hjälp av den specialiserade vården och en följdstudie visade att de nedskärningar och den arbetslöshet som recessionen i början på 1990-talet medförde hårdast drabbat den grupp som hade haft svårigheter redan tidigare.

– Men det fanns också en mindre grupp med stora svårigheter som hade klarat sig bra och det berodde framför allt på att föräldrarna hade haft någon resurs att kompensera med, så att barnet inte led. Det är alltså oerhört viktigt att

också i en utsatt situation ta vara på de resurser som finns.

Även om både familjer och samhälle har det kärvt så klarar sig 10–20 procent av de mest utsatta barnen sannolikt bra – på grund av en buffert ”i huvudet, plånboken eller släkten”, som Almqvist uttrycker saken. Eller kanske tack vare någon lärare som engagerar sig.

Cirka 20 procent av barnen och ungdomarna i en årsklass har så stora problem under uppväxtåren att de borde få sakkunnig hjälp och ifall de får det klarar sig minst två tredjedelar av dem bra senare i livet, medan resten kommer att behöva hjälp och stöd. Om man å andra sidan betraktar den grupp som behöver professionell hjälp senare i livet så visar det sig att bara en tredjedel av dem har fått hjälp även tidigare, medan resten inte har haft problem som skulle ha krävt sådan hjälp. Ungefär så sammanfattar Almqvist resultaten både av sin avhandling om barn och ungdomar på 1960- och 70-talen av Lapset-projektet och det, anser han, kan gälla som tumregel även i dagens samhälle.

Behov av identitet

En annan intressant aspekt gäller identiteten och Almqvist konstaterar att betydelsen och behovet av identitet framträder starkt, oberoende av vilken infallsvinkel man har på människans mentala utveckling och sociala liv.

– Identitet är grovt taget en människas uppfattning om sig själv, och att den blir bekräftad av personer som är viktiga för en. Men identiteten kan vara bra eller dålig – och dessutom falsk eller sann. Ja, behovet av identitet är så starkt att barn och unga hellre väljer en dålig identitet än ingen identitet alls.

Ett aktuellt exempel är invandrarungdomar som reser för att kriga, konstaterar Almqvist.

– För dem är det attraktivare att ta en IS-identitet som bekräftas av jihadisterna än att känna sig missanpassade och förvirrade i vårt välfärdssamhälle.

Allt det här visar hur viktigt det är att inte tappa tron på en människa utan hålla ut och ge feedback också på alla små, positiva element, för de styr utvecklingen i positiv riktning. Och det ger en känsla av hopp hos både unga och vuxna, som samhället måste infria, först i form av möjlighet till skolgång, utbildning och försörjning, sedan till ett eget hem, nära relationer och familjebildning.

Insikter som den här har förresten gjort att Fredrik Almqvist inte bara har bemödat sig om att sprida kunskap i sitt eget fack. Han har också engagerat sig politiskt, suttit både i Esbos stadsfullmäktige och stadsstyrelse och varit ordförande för social- och hälsovårdsnämnden där. Dessutom har han ställt upp för SDP i riksdagsval.

– Har man bra basinformation vill man förstås påverka.

Positiv utveckling

Fredrik Almqvist anser att utvecklingen under hans tid som psykiater i stort sett har varit positiv. De flesta finländska barn har fått det bättre och när han talar specifikt om barnpsykiatri säger han så här:

– Jag tänkte tidigt att utvecklingen måste bli mångfasetterad, med samarbete över teoretiska och ideologiska gränslinjer. Och att det är viktigt med forskning, trots att mänskligt liv är så komplicerat att man aldrig hittar ultimata lösningar utan får lov att nöja sig med det som är tillräckligt bra.

Först präglades finländsk psykiatri av humanister som Martti Kaila, Kalle Achté och Veikko Tähkä, påminner han. Sedan följde en stor entusiasm för analytisk psykiatri, som en tid ville dominera och inte godta något annat. Småningom vann också familjeterapi genom Yrjö Alanen och inlärnings- och beteendearikningar in. Och nu har man kommit till att en viss terapi ofta verkar passa bättre för vissa problem och störningar, men att resultaten också väldigt mycket beror på terapeuten – allt från den personens utbildning till personlighet, förhållningssätt och engagemang.

– Fortfarande återstår frågan om problemen sitter i hjärnan eller i själen, om de är av somatisk och neurologisk eller psykologisk och samspelsmässig natur. Svaret är väl för det mesta både och.

Vilket betyder att såväl psykofarmaka som olika samtalsterapier är viktiga i behandlingen, så länge inget går till överdrift, för det bästa är en kombination, på ett upplyst sätt.

– Hjärnan sköter inte bara en rad nödvändiga funktioner utan dess struktur kan påverkas, bland annat med terapeutiska samtalsmetoder, kognitiva metoder och motorik.

Utvecklingen inom barn- och ungdomspsykiatri har alltså varit omfattande på alla plan och Almqvist anser att kunskapen och erfarenheterna bättre än hittills borde utnyttjas för att utveckla familjepolitik, barnomsorg och skola, kort sagt för att förebygga psykiskt lidande och möjliggöra tidigt stöd till de barn som har problem.

Text: Mardy Lindqvist

Foto: Cata Portin

Vem och vad

Fredrik Almqvist, född 1945.

Född i Nykarleby, nu bosatt i Kumlinge, Åland.

Familj: fru och fyra barn.

Fritidsintresse: Friluftsliv, samhällsengagemang, motion i olika former, byggnadsarbete.

Okända sidor: Skrev kåserier om sin barndom i Jakobstads tidning på 1990-talet.

Gillar att hålla i hammare och såg allt sedan han sommarlovat 1961 sändes till Lappland för att lära sig finska och fick hjälpa timmermän att bygga gjutformar, när vattenkraftverket i Seitakorva vid Kemi älv byggdes.

Beskriver sig i tre ord som uthållig, vidsynt, tillbakadragen.