

# (P)ACE i skolan – medvetenhet och påverkansmöjligheter

Saija Westerlund-Cook

Folkhälsan / Turun yliopisto



Photocredit: Unsplash

# ACE (Adverse Childhood Experiences)

## Allmän kategorisering:



### VÅLD

Emotionellt  
Fysiskt  
Sexuellt



### OMSORGSSVIKT

Emotionellt  
Fysiskt



### UTMANINGAR I HEMMET\*

Missbruk  
Mental ohälsa  
Suicid  
Separation  
Våld  
Fängelse

## Andra erfarenheter:



Våld / Mobbning  
Utanförskap  
Naturkatastrofer  
Krig & Flyktingskap  
Upprepat flyttande

\*Om barnet bor hemma där en eller flera vuxna upplever

# Tidiga erfarenheternas långa skuggor...

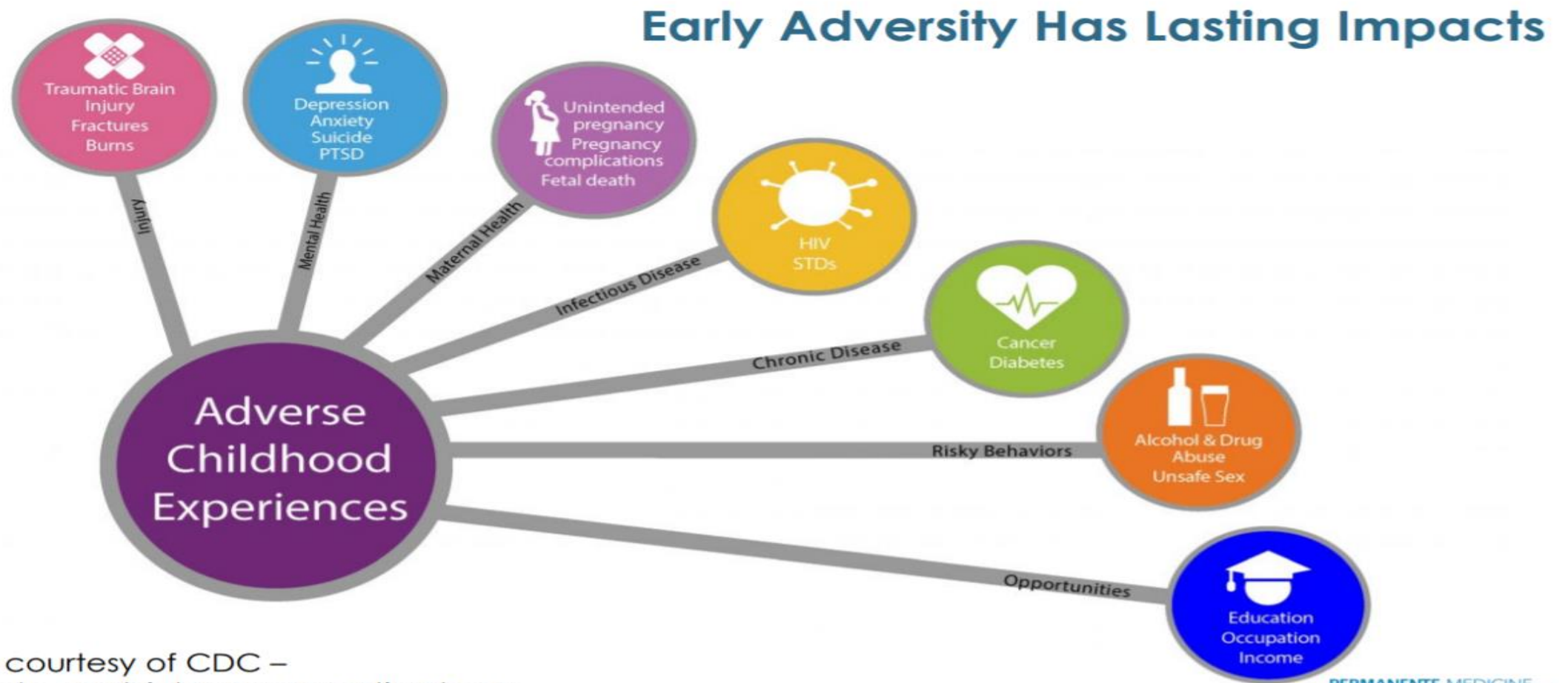


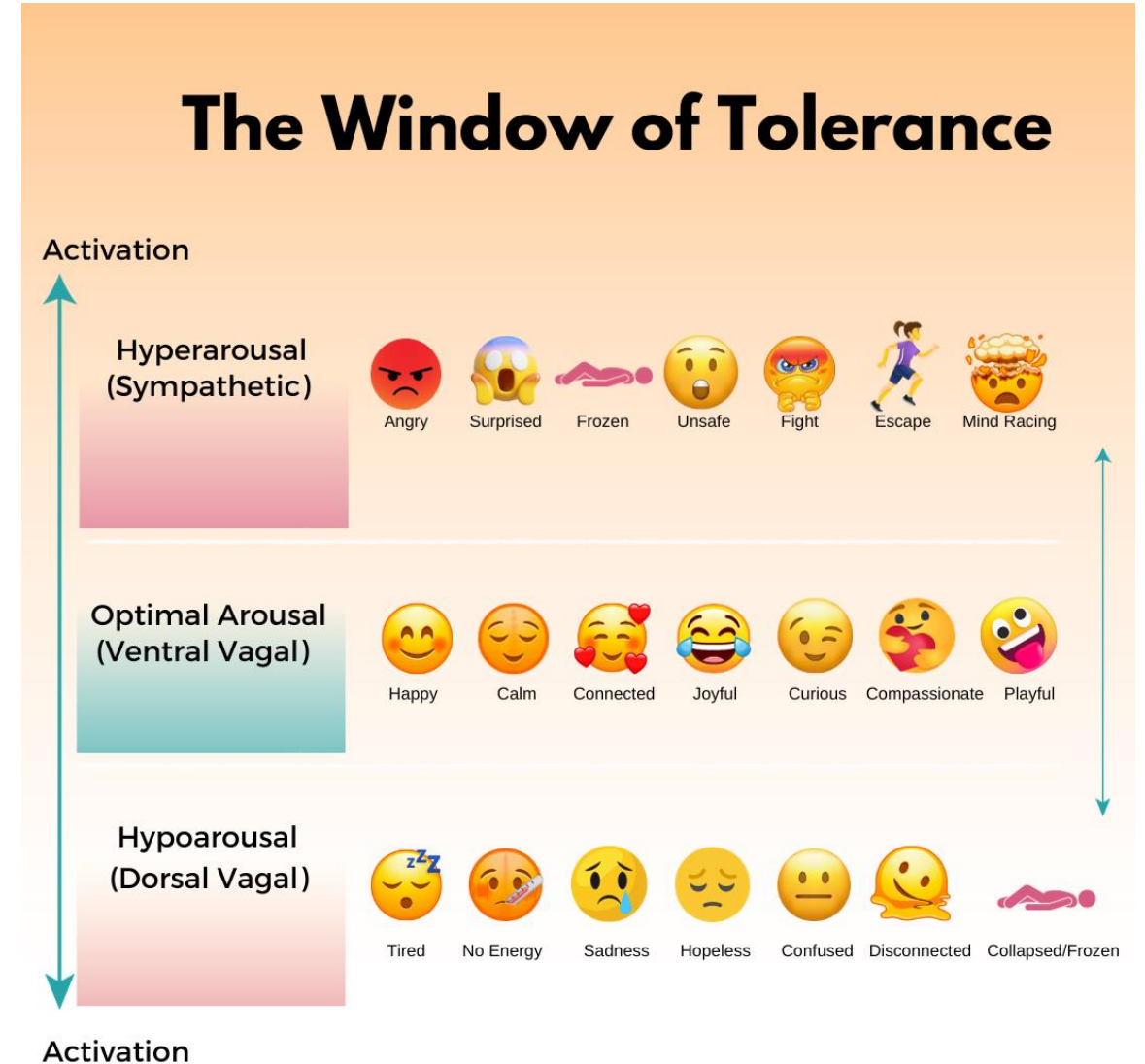
Image courtesy of CDC –  
[www.cdc.gov/violenceprevention/aces](http://www.cdc.gov/violenceprevention/aces)

PERMANENTE MEDICINE®  
The Permanente Medical Group



# Toleransfönster

- OPTIMAL → inlärningszonen



## ACE & skolan:

- Inverkar på både skolnärvaro och prestationer.
- Kroniska ACE → vitsord
- Riskfaktorer: våld & missbruk men också 2+ ACE
- Rekommendation: 2+ ACE och / eller kronisk frånvaro → OBS!

Hilary Stempel, Matthew Cox-Martin, Michael Bronsert, L. Miriam Dickinson, Mandy A. Allison, Chronic School Absenteeism and the Role of Adverse Childhood Experiences, Academic Pediatrics, Volume 17, Issue 8, 2017





## ACE och våld i skolan:

- Relationsbaserad och fysiskt våld, vandalism och vapen i skolan (både upplevd och utövad).
- 2013 Minnesota Student Survey ( $n \sim 37,000$ ).
- **Elever som har ACE (speciellt inom familjen):**
- 19% har inte upplevt våld alls, 38% har varit offer,
- *40% har varit utövare och 63% både offer och utövare.*
- →STARKT SAMBAND!

Forster, M., Gower, A. L., McMorris, B. J., & Borowsky, I. W. (2020). Adverse Childhood Experiences and School-Based Victimization and Perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(3–4), 662–681. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1177/0886260517689885>



## Rekommendationerna:

- ACEn tas till tals i skolan, speciellt med unga som har upplevt våld.
- Inom en traumainformerad infrastruktur.

# ACEs → PACEs

*Positiva* erfarenheter:

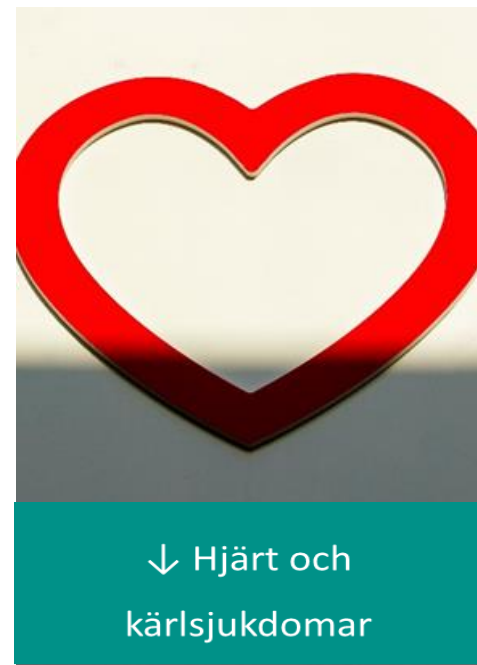
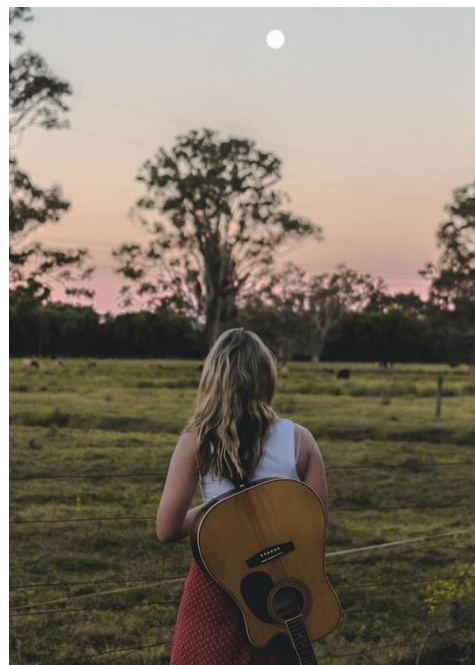
- Ökar **hälsa och välmående**
- Möjliggör starka **relationer** och gemenskap
- Positiv självbild och **egenvärde**
- Känslan av att **höra till** och **vara betydelsefull**
- Ökar förmågorna som bygger **resiliens**



# Skyddande upplevelser (PCE):

1. **Känslor & att prata om dem**
2. Familjens stöd
3. **Rutiner och traditioner:  
“vardagstakt”**
4. **Gemenskap**
5. Vänners stöd
6. **Vuxna utanför familjen som stöd**
7. Stöd och skydd från minst en vuxen  
där hemma





Höga PCE poäng skyddar hälsa i vuxen ålder  
(men effekterna syns redan i tonåren)!

2021 Tennessee BRFSS Data

TN Department of Health. PCEs among Tennesseans 2021. <https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/PCEs-Factsheet%202021.pdf>



AVSAKNADEN AV SKYDDANDE ERFARENHETER ÄR  
SKADLIGARE ÄN OGYNNSAMMA ERFARENHETER

Hoppfullhet  
är en vetenskap!

...det kan mätas, läras (ut) och ökas...



# Hoppfullhetens grundpelare

”**Waypower**” (navigeringsförmåga)

”**Willpower**” (ork och motivation)

Målsättning = vad vi tror om oss själva och andra

Vi behöver:

- En vision om framtiden, en positiv förväntning som handlar om både *känslor* och *åtgärder*.
- Känslor som stöder hoppfullhet är *positiva* och åtgärderna ”empowering”.



# Hoppfullhet och skolan:

- Hoppfullhet är relevant när vi möter utmaningar och förändringar (akademisk press, grupptryck, konflikter med föräldrar eller svårigheter med känsloreglering)  
(Zhu et al. 2021)
- Hoppfullheten har en viktig roll i uthållighet och att nå uppsatta mål.  
(Corrigan & Schutte 2023)
- Ökad hoppfullhet = positiv inställning till skolan, fungerande relationer till jämnåriga och vuxna i skolan samt akademisk prestation och beteende.  
(Deng et al 2025)



Relationella trauman sätter djupare spår...



Därför är det just  
i relationerna  
reparationsarbetet  
sker!



A photograph of a lighthouse situated on a dark, rocky cliff overlooking a vast body of water. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, red, and purple, indicating a sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The lighthouse is a dark, cylindrical structure with a lantern room at the top. The text "Vems fyr är du?" is overlaid in white in the center of the image.

Vems fyr är du?



Frågor? Tankar? [saija.westerlund-cook@folkhalsan.fi](mailto:saija.westerlund-cook@folkhalsan.fi)