TRAUMA OCH MIGRATIONSRELATERAD STRESS

Luleå 2017-09-20

RödaKorset

Innehåll

- Presentation RKC (Skellefteå, Umeå och Luleå)
- Traumatisering
- Migrationsrelaterad stress
- Suicidbedömningar i målgruppen
- Stöd och behov

RödaKorset

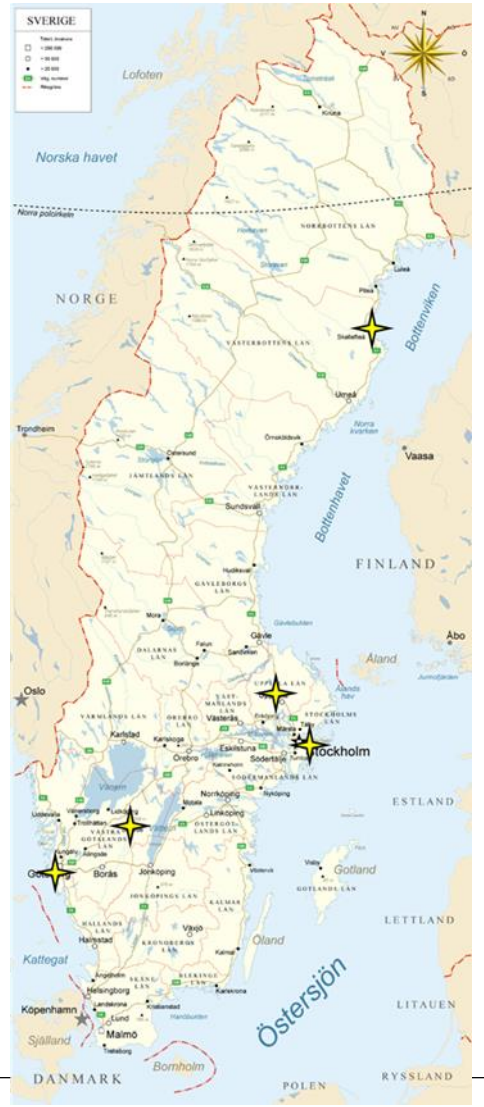
RÖDA KORSETS BEHANDLINGSCENTER FÖR KRIGSSKADADE OCH TORTERADE

Skellefteå, Umeå och Luleå

RödaKorset

SRK Behandlingscenter (RKC)

- Stockholm 1985
- Malmö 1988
- Skövde 1991
- Uppsala 1996
- Skellefteå 2006
- Göteborg 2015



Målgrupp

- Asylsökande, papperslösa samt flyktingar med uppehållstillstånd
- 16 år och uppåt
- Bosatta i Norrbotten och Västerbotten
- Ingen kostnad för behandlingen, resor betalas av landsting/kommun
- Med symtom efter att ha varit utsatta för tortyr, vistats i fängelse, upplevt krig som civil eller soldat, eller upplevt trauman under flykten
- Motiverad till behandling

Verksamhet

- Samtalsbehandling – stöd och traumabearbetning (EMDR och PE)
- Fysioterapi
- Psykosocialt arbete
- Psykopedagogiska grupper, rörelsegrupper
- Vid behov/förfrågan från domstol Tortyrskadeutredningar (IP)

- Pågående projekt: verksamhet för barn och unga vuxna

RödaKorset

Hur och vem kan remittera?

- Vem som helst: egenanmälan, vårdpersonal, elevhälsa, god man. Anhörig/vän/lärare kan hjälpa med egenanmälan.

- Använd gärna vår remissblankett, men inget måste inom vården.
- Viktigt ange land, språk, tolkbehov och gärna telefonnummer, samt att det framgår att de tillhör vår målgrupp.

RödaKorset

Vad har du varit med om?

- ”Bomberna föll hela tiden. En dag när vi var hemma flög en kula rakt genom rummet, hade jag stått en meter åt höger…”

- ”Jag fängslades flera gånger, de sökte min man som redan flytt. Förhållandena i fängelset var fruktansvärda”

- ”Jag tappade bort min fru och mina barn på gränsen till Turkiet”

- ”Citat”

RödaKorset

Pojke 17 år

TRAUMATISERING

Trauma ≠ händelse

- Händelse i kombination med egen sårbarhet avgör vad som blir ett trauma

Trauma är inte en händelse

- Trauma är en normal reaktion på en händelse som är för svår att hantera.
- Bästa möjligheten i stunden är att stänga av – skyddsreaktioner: fight, flight, freeze
- Oftast smälter vi svåra upplevelser med tiden, och integrerar dem = jobbigt, men inte traumatisering
- Om händelsen är för svår, eller personen saknar känslomässigt stöd fungerar inte detta

RödaKorset

Traumatisk stress

Enkel

Enstaka händelse

Avgränsat

Säkerhet

Stöd

Komplex

Upprepade händelser

Utdraget i tid

Otrygghet

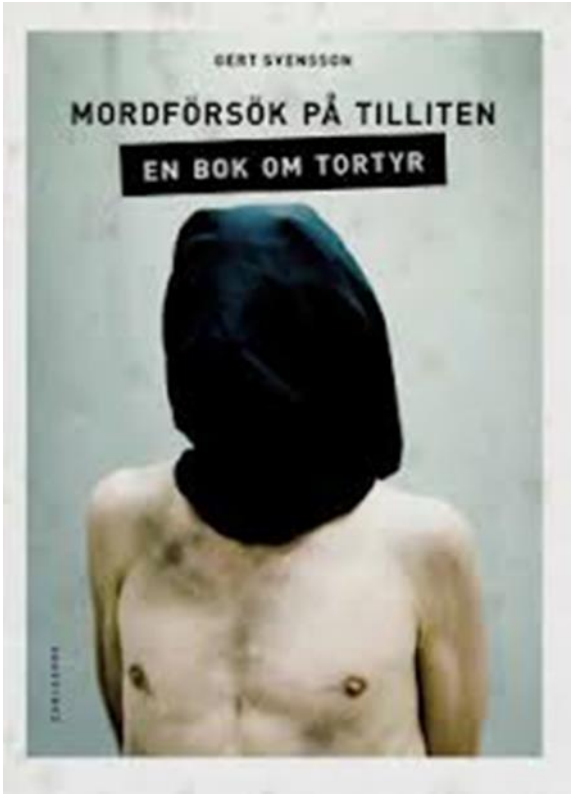
Avsaknad av stöd

Ofta *man-made*

RödaKorset

Tortyrtraumat

- Ofta ett utdraget trauma
- Oförutsägbart
- Okontrollerbart
- Ofattbart
- Syftar till nedbrytande av individ
- (familj, samhälle), förnedring, ingjuta skräck



RödaKorset

Riskfaktorer för att bli traumatiserad

- Mest sannolikt när händelsen är medvetet orsakad av andra människor
- Större skada ju yngre personen är
- Upprepade trauman, tidigare trauman
- Egen sårbarhet (anknytning, uppväxtförhållanden, personliga egenskaper och resurser: begåvning, temperament, styrkor och svagheter, social förmåga)

RödaKorset

Vanliga symtom på trauma

- Oro/ångest, ilska, irritabilitet och ledsnad.
- Mardrömmar, svårt att sova
- Hjärtklappning och känsla av att ha svårt att andas
- Smärta i kroppen, huvudvärk, yrsel
- Svårt att koncentrera sig, och att komma ihåg, känsla av att hjärnan fungerar långsammare
- Känsla av att fortfarande vara kvar i det som händer, flashbacks, starka minnesbilder
- Känsla av att vara avstängd, inte kunna känna någonting alls
- Rädsla att lita på andra, att släppa någon nära
- Ständigt på sin vakt, lättskrämd av plötsliga ljud eller rörelser
- Bristande energi, trötthet, depression

RödaKorset

Traumats kärna

- Känslan av att fortfarande vara kvar där och då.
- En del av personen sitter fast i traumatid – den delen upplever traumat som pågående. Samtidigt kan personen på ytan te sig helt opåverkad stor del av tiden.

I mötet med traumatiserade personer

- Traumatiserade människor är sköra – vissa för resten av livet
- Är det alltid bra att berätta? Nej!
- Kan te sig välfungerande utåt – ibland svårt för andra att förstå vad som inte fungerar
- Kan fungera bra i långa perioder
- En mindre motgång eller kris i livet kan få stora konsekvenser
- Medvetenhet om triggers – kan reagera oförutsägbart
- Minne, koncentrationsförmåga och uppmärksamhet och är ofta nedsatta, medför att det kan vara svårt att ta till sig information, lära nytt språk
- Vanligt med trötthet, bristande ork och fysiska smärttillstånd vilket påverkar arbetsförmågan

Traumabehandling

- Alltid i tre steg

- 1 Stabilisering
- 2 Bearbetning
- 3 Integrera traumat

När söka hjälp hos oss?

- Då personen är motiverad för traumabehandling
- Då symtom stör vardagsfungerande

MIGRATIONSRELATERAD STRESS

RödaKorset

Man, 25 år

Vardagen som asylsökande

- Att ha förlorat mycket – nära och kära, socialt sammanhang och position, sin hälsa, sin ekonomi, sitt hemland, sitt språk

- Inte ha möjlighet att påverka sin situation i någon större utsträckning, inte få lov att arbeta, bo med främmande människor, inte kunna äta det man vill, och leva i väntan på Migrationsverkets beslut

- Vara osäker på hur man ska bli bemött, och ibland utsättas för negativa reaktioner från omgivningen

RödaKorset

Vanliga bekymmer

- Trauma från fängslanden, tortyr och krigsupplevelser, övergrepp, prostitution
- Fysiska problem (av tortyr, krig eller vanliga sjukdomar)

- Var finns familjen, vad har hänt dem?
- Asylsituationen, oro
- Överlevnadsskuld
- Ekonomiska bekymmer
- Förlust av sammanhang, social status, mötas av fördomar

SUICIDRISKBEDÖMNINGAR I MÅLGRUPPEN

Suicidtankar

- Mycket vanligt, framförallt hos asylsökande
- Ge hopp, det kommer inte alltid vara så här
- Psykoedukation, normala tankar i din situation
- Om jag får ett negativt besked…
- Vad gör du i ett sånt läge
- Möjlighet att överklaga
- Du äger frågan om ditt liv
- Kontakt med psykiatrin

RödaKorset

1. Statistiska riskfaktorer

- Tidigare suicidförsök
- Psykisk sjukdom (depression, ångest, hypo-/mani, psykos, missbruk)
- Missbruk/beroende/påverkan/abstinens
- Hög ångestnivå/tankestörning oavsett grundsjukdom
- Tidigare eller aktuell impulsivitet/aggressivitet samt emotionell instabilitet
- Kroppsligsjukdom
- Ensamhet/utanför social kontext/relationsproblem
- Reaktioner på akuta livshändelser/separation/kränkningar/mobbning
- Tillgång till dödlig metod
- Manligt kön
- Ärftlighet

RödaKorset

2. Akut utlösande faktorer

- Sömnstörning, förtvivlan
- Svår fysisk smärta
- Kraftigt försämrad funktionsnivå
- Konflikt med familjemedlem, närstående eller kompisar
- Förlust/hot om förlust, flykting/asylsökande, hot om beslut eller utvisning, negativa besked hemifrån
- Överföring mellan vårdenheter/kontinuitetsbrott i behandling
- Besvär på arbete/skola, fritid
- Suicidförsök eller fullbordat suicid i släkten eller bland vänner/medial smittorisk
- Erfarenheter av våld, trauma (speciellt under pågående depression)

Statistik

- Riskfaktor – asylprocess med ovissframtid.
- En fjärdedel av de asylsökande med suicidförsök hade gjort dessa tidigt i asylprocessen innan beslut
- Negativt besked – 40% av patienterna hade gjort suicidförsök i samband med negativt besked i asylprocessen. Signifikant vanligare bland asylsökande kvinnor än bland asylsökande män.
- Framkom även att asylsökande kvinnor som begått självmordsförsök oftare levde med sin familj än kvinnor som hade uppehållstillstånd. Socialt nätverk i form av familj tycktes således inte vara en skyddande faktor i gruppen asylsökande i den utsträckningen det var gruppen med uppehållstillstånd.

Källa: Sundvall, Tidemalm, Titelman, Runeson & Bäärnhielm, 2015

3. Friskfaktorer

- Personliga resurser (problemlösningsförmåga, kognitiva resurser)
- Nätverkets resurser (familj, vänner, känsla av tillhörighet)
- Rädsla för kroppslig skada
- Framtidsplaner, hjälpsökande
- Religiös tro

- OBS: Bortfall av friskfaktorer kan bidra till större suicidrisk än tillkomst av ytterligare riskfaktorer.

STÖD OCH BEHOV

Kvinna 42 år

Vem är det som har kommit hit?

- Han som vågade resa genom öknen och över havet.
- Hon som blivit för obekväm för makten.
- De som drömde om något annat.
- Han som inte hade något att förlora.

RödaKorset

En ny start – förutsättningar och behov

Språk	Utbildning	Arbete
Bostad	Samhällsorientering	Nätverk
Familj	Psykisk och fysisk hälsa	

RödaKorset

TACK!