

# Migrasjon og helse

Erfaringar frå arbeid med flyktningar og asylsøklarar i  
spesialisthelsetenesta

Fagsamling i Molde 9.-10. februar 2016

Anne Kristine Kalvatsvik

DPS Volda, psyk.pol.

# Om meg sjølv

- Sosionom
- Vidareutdanning rus
- Mastergrad i Helse og sosial, Meistring og myndiggjering
- Vidareutdanning om vold og traumatisk stress v/Høgskulen i Bergen/RVTS Vest.
- Har jobba som behandlar på DPS Volda, psyk.pol. sidan 2012

# Erfaringar med å jobbe med asylsøkjjarar og flyktningar

- Terapeutiske erfaringar
- Erfaring frå samhandling med andre tenester

# Tilvising og vurdering

- Tilvising frå lege
- Vi nyttar prioriteringsveiledaren, samt individuell vurdering
- Om naudsynt kople på Ambulante tenester i ventetida v/behov

# Pasienthistorier

- Ung mann. Symptom på PTSD, depresjon, sjølv mordstankar, omfattande søvnevanskar.
- Vitne til at faren vart drept
- Fengsla, utsett for vald og overgrep, utstøtt frå familie
- Dramatisk flukt, åleine gjennom fleire land
- Avslag på opphald, anke, ventetid, einsemd
- Terapi i ca 1 år, i tillegg behov for oppfølging frå lokal psykiatriteneste og Ambulant-team
- Avslag på opphald, utsendt

# Pasienthistorie

- Mann, gift, barn, flyktningstatus
- Delteke i krig i heimlandet i fleire år, mange traumeopplevingar, fengsla, torturert.
- Symptom på PTSD, søvnevanskar, omfattande somatiske plager
- Ikkje snakka om opplevingane og vanskane sine i særleg grad før han kom til psyk.pol.
- Nær familie svært viktig støtte som heldt han oppe
- Behov for samhandling med NAV, Flyktningkontor, fastlege, fysioterapi

# Pasienthistorie

- Kvinne, gift, barn
- Avslag på opphald, anke, ventetid, uavklart situasjon i fleire år
- Symptom på PTSD, alvorleg deprimert, sjølv mordstankar, sjølvskading, omfattande søvnforstyrning
- Behov for samansette tenester, kontakt med lege, psykiatriteneste, i perioder ambulant akutt-team, korte innleggelsar
- Vanskeleg å stabilisere så lenge livssituasjon er så uavklart

# Særskilde utfordringar hjå pasientgruppa

- ofte svært alvorlege opplevingar; vakse opp med krig/involvert eller vitne til militære kampsituasjonar, utsett for tortur, svolt, grov vald og overgrep
- uavklart om opphald, ventetid, kaos, lite struktur i livet
- manglar tryggheit og støtte frå familie/sitt vanlege nettverk
- mange tapsopplevingar, familiemedlemmer som er drept
- einsemd
- skambelagt å snakke om og søkje hjelp for psykiske vanskar
- av og til problemstillingar ein ikkje får gjort noko med (avslag på opphald, familiegjenforening m.m.)



# Utfordringar i det terapeutiske arbeidet

- Språk/ bruk av telefontolk,
- Kulturelle skilnader, tabu, skambelagte tema
- Må bruke god tid på å orientere pasienten om korleis ein jobbar terapeutisk, sikre felles forståing, plan for behandling
- Viktig at terapeut er forutsigbar og tillitsskapande, holde avtalar
- Må tåle å romme dei sterke historiene pasienten kjem med, viktig med rettleiing og kollegastøtte

# Symptombilete knytt til traumeerfaringar

- Gjenoppleving av traume/flashbacks
- Unngåingsadferd
- Kroppsleg aktivering
  
- Depresjon, angst, sjølv mordstankar, sjølvskading
- Dårlig affektregulering
- Søvnvanskar, mareritt
- Isolasjon
- Dårlig matlyst
- Somatiske plager, som verk i kroppen, anspentheit, hovudverk, fordøyelsesproblem

# Diagnostisk kartlegging

- Utfordrende å nytte standardiserte kartleggingsverktøy pga språkbarrierer
- Viktig å bruke tid på grundig anamnese
- Få heilskapleg kunnskap om fortid, flukt, notid
- Tøffe historier som gjer sterkt inntrykk
- Mange får diagnose PTSD, andre angstdiagnoser og/eller depresjon
- Ofte komplekse traumeerfaringar

# Traumebehandling

- Fokus på stabilisering
  - Den lengste delen av behandlinga
  - Psykoedukasjon, Gi kunnskap om mekanismer knytt til angst, depresjon og traumer
  - Vektlegge personleg tryggleik og læring
  - Ferdigheitsbygging/regulering/egenomsorg, øve i terapirommet
  - Medikamentell behandling

# Behov for samhandling

- Ambulante tenester akutt/oppfølging-team
- Innleggelse i psyk.døgnavd., akutt eller planlagt
- kommunal psykiatriteneste, heimbesøk, støttesamtalar, medisintdeling m.m.
- lege og helsesøster m.t.p. somatiske følgetilstandar eller skader pga vald/overgrep/tortur
- asylmottak
- NAV vedr stønad, aktivitet m.m.
- Flyktningskontor og opplæringskontor
- Barnevern
- Kontakt med UDI og UNE ved spørsmål om dokumentasjon i samband med ankesak

# Erfaring frå undervisning på Introduksjonsprogram

- DPS Volda, psyk.pol. har i fleire år hatt undervisning på introduksjonskurset for flyktningar i Volda og Ørsta.
- Temaet flyktning og psykisk helse.
- Fokus på å snakke om naturlege reaksjonar på unormale opplevingar.
- Psykoedukasjon, angst, depresjon, søvnforstyrning, PTSD
- Fokus på egenomsorg, det ein kan gjere sjølv for å handtere reaksjonar for å få det bedre
- Orienterer om kva ein kan gjere dersom symptom varer over tid og ein ikkje klarer å handtere sjølv

# Undervisning forts.

- Orienterer om tenester som kan vere aktuelle å kontakte i første omgang, slik som lege, helsestasjon og kommunal psykiatriteneste
- Informere om gangen i å få tilvising til psyk.pol., om rutiner og arbeidsmåtar m.m.

# Erfaring frå undervisning

- Flyktningane er positive til å høyre om temaet
- Blir letta over å høyre at dei har normale reaksjonar
- Får ord/språk for sine reaksjonar
- Positivt dette med fokus på egenomsorg, det å vite at du kan gjere mykje sjølv for å få det bedre
- Mange deltek aktivt har spørsmål og innspel
- Eit godt høve til å bryte ned tabu knytt til psykisk liding og det å søkje hjelp



Takk for meg.