

Korleis blir ungdom med en enslige mindreårige asylsøker (EMA) bakgrunn si læring og psykiske helse påverka når dei er usikre på framtida si?

Patrick O'loughlin
Psykologspesialist
RVTS-Vest
Ressursenter om vald, traumatisk stress og
sjølvmoedsførebbygging
patrick.oloughlin@helse-bergen.no

www.rvtsvest.no

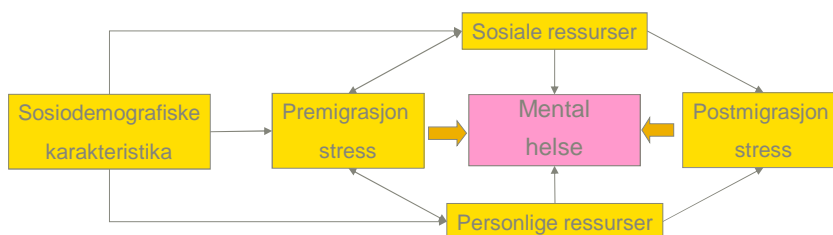




Krigstraumer og Barndomstraumer

- Når vi møter flyktninger forventer vi ofte traumer knyttet til krig/flykt e.l.
- Barndomstraumer kan skjule seg bak krigstraumer
 - Kombinasjon vanskelig oppvekst (vold, overgrep, omsorgssvikt)+ krigstraumer øker risiko for plager over tid

Ikke bare traumer.....



Mental helse hos flyktninger handler ikke bare om traumer, men om en helhetlig livssituasjon med ulike stressbelastninger og ressurser som virker i samspill

(Modell etter Beiser, 1999)

- *"Det som skjedde under flukten har gjort meg sterk. Men det har også gjort at jeg ikke kan stole på de jeg stolte på før. Jeg følte meg så brukt. Så jeg holder avstand til alle, og ikke minst mitt eget miljø... Før tenkte jeg at jeg hadde en familie selv om det ikke var min egen mor og far, nå skjønner jeg at jeg bare har meg sjøl."*



(Egge og Jackbo, 2001, sitat fra enslig mindreårig asylsøker)

Opplevelse av savn og tap hos flyktningbarn:



Foreldre (psykisk/fysisk).
 Familie, venner, nettverket.
 Hjemmet.
 Tilhørighet.
 Hjemlandet: eget kultur, språk, mat, klima og mer.
 Verdighet, helse, Identitet.

Håp og framtid!



Mulige sammensatte problemstillinger blant enslige mindreårige/andre ungdom med flyktning bakgrunn.

- Migrasjonsstress
- Krysskulturelle konflikter
- Identitetskonflikter
- Æresrelaterte utfordringer
- Oppholdstillatelse
- Utfordringer knyttet til familiegjennomføring, familiedynamikk og forskyving av roller
- Transnasjonalt press
- Ensomhet
- Traumer
- Etnisk diskriminering
- Generasjonskonflikter/utfordringer
- Transnasjonalt giftepress
- Kjønnsmestelse
- Radikalisering



Vanlige reaksjoner og symptomer enslige mindreårige asylsøkere kan ha:

- Angst
- Uro
- Konsentrasjonsproblemer
- Søvnvansker
- Mareritt
- Psykosomatiske plager
- Lav frustrasjonsterskel
- Lavt stemningsleie
- Følelse av skam og skyld

Forskning (NKVTS 2009-2011 viser at 30 % av EMA utvikler PTSD)



Psykiske problemer blant enslige mindreårige asylsøkere (delvis fra Hessle, Sverige)

- 55% hadde behov for spesialisthjelp
- 49% i faresonen for depresjon
- 23% oppfylte kriteriene for PTSD
- Noen hadde hatt problemer hele livet (eks. mishandling)
- Traumatisering og atskillelse fra foreldrene er den største trusselen mot psykisk helse
- Langvarig venting og usikkerhet om utfall av asylsak er den nest største trusselen
- Vanskelig å bygge opp solide sosiale nettverk pga flyttinger og gjennomtrekk i mottak

- 6% forsøkt selvmord
- Behov for systematisk dokumentasjon av torturskader og andre følger av overgrep
- "Kumulativ akselerering av traumatisering" etter ankomst

- God omsorg = hjelp til selv- og følelsesregulering, som etter hvert blir internalisert som egne ferdigheter
- Krigshendelser, vold og overgrep i nære relasjoner, og andre form for ekstreme vanskelige/traumatiske opplevelser (f.eks. veldig overbelastet/fraværende foreldre) = overveldende følelser + mangel på hjelp til å regulere dem
- Konsekvens: Hypersensitivitet for mulige trusler, og manglende kognitiv kontroll over reaksjonene
- Gir brede og uspesifikke vansker: Tilknytningsvansker, ulike angstlidelser, nedstemthet, atferdsvansker, ADHD lignende vansker, PTSD, med mer

Toleransevinduet

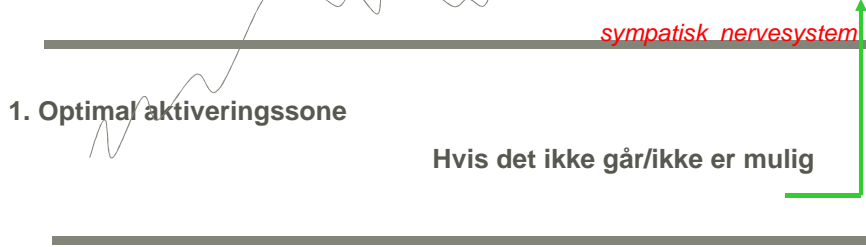
Evnen til å modulere aktivering (Siegel, 1999)



Toleransevinduet forts.

2. Overaktivering/Hyperarousal (eller: Tonic immobility)

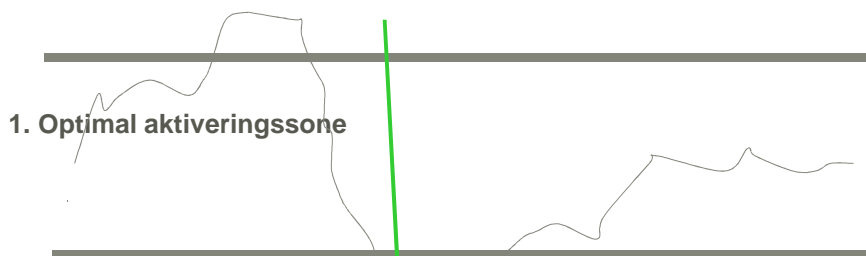
FIGHT/FLIGHT Aktiv forsvar - Høy adrenalin – fight/flight/løpe/krype - Hjertet slår raskere - Kroppen er varm – Følelser: frykt, raseri, sinne – Tankene raser



Toleransevinduet forts.

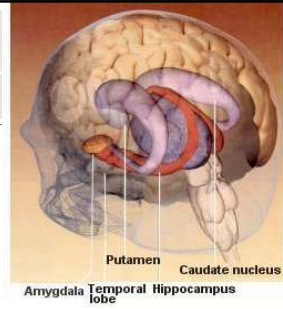
2. Overaktivering

Hvis det ikke fungerer/ikke gir mening



3. Underaktivering Shut-down - Underkastelse - FREEZE

Kroppen er nummen, paralyisert, kald, tung, som død (verst: besvimer/FAINT)
 Emosjoner: flat, hjelpsløs, deprimert, desperat – Tomm for tanker/tenker langsam -
 Ut av kroppen/verden – "Ikke se meg!" *Parasympatisk nervesystem*



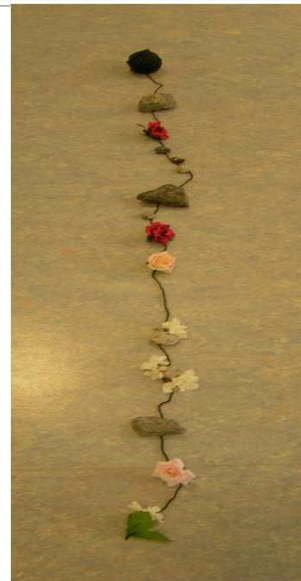
PTSD og hukommelse

- "Vanlige" minner blir prosessert og integrert i vår livshistorie
 - Traumatiske minner blir husket uten å bli prosessert / integrert i den språklige selvbiografiske hukommelsen
 - Blir i stedet lagret som sensoriske/kognitive/følelsesmessige fragmenter
 - Og minnene gjenopplevs i kropp og sinn "som om" det skjedde igjen her og nå
- ➔ lever mer i fortiden enn i nåtiden
 - ➔ vanskelig å fokusere på her og nå
 - ➔ vanskelig å integrere ny informasjon

Enslige mindreårige har ofte opplevde flere traumatiske hendelser.

Vanskelig flukt uten omsorgspersoner:
- økt risiko for vold, overgrep, andre kriminelle handlinger.

- Helhetlig kartlegging av opplevelser og erfaringer (f.eks. ved NET)
- Behov for kontinuitet i livet og bekreftelse av identitet
- Bygge broer mellom fortid, nåtid og fremtid
- Synliggjøre ressurser og hvordan de kan brukes i en ny kontekst
- Oppmuntre til å se de positive minnene, selv om mye sorg og tap



Dei tre søylene i "traumesensitiv omsorg"



Howard Bath, 2008
(Barneombud i Northern Territory, Australia)

Oppgave to og to/små grupper:

Hva kan dere gjøre i deres rolle(r) for å bidra til, og øker opplevelse av de tre 'pilarer':

trygghet,
relasjon,
regulering/mer stabil hver dag

for barna/klienter/elevne?

Tryggheit = avslått alarmsystem



- Å fjerne ein trussel er ikkje det samme som å opprette tryggheit (Stephen Porges)
- Å vere trygg er ikkje det same som å kjenne seg trygg (Howard Bath)
- Den enkeltfaktoren som påverkar vår mentale helse mest, er evna til å kjenne oss trygge (Bessel van der Kolk)

Fra opplevd trygghet til livsutfoldelse:

Trygghet ikke er nok. Å skape opplevd trygghet for barnet, er en mellomstasjon – et sted barnet kan sakte, men sikkert, øve seg på å ta utfordringer.

Trygghet er det viktigste for barn og unge som er komplekst traumatisert, men det er ikke det endelige målet. Når de er trygge, kan de trene på utfordringen i å bygge relasjoner, koble seg på fellesskapet - være sosiale, delta, bidra og dele.

- ❖ Det er særlig tre elementer Bonnie Bernard nevner som er viktig i forholdet mellom hjelper og barn/ung for å bidra til resiliens, som kan bidra til at unge takle nye utfordringer:
- ❖ Hjelperen gir omsorg, varme og anerkjennelse
- ❖ Hjelperen tror på dem – at de kan få det til
- ❖ Hjelperen gir konkrete utfordringer og muligheter.

- Snakk om 'vanlige reaksjoner til meget uvanlige opplevelser'
- f.eks.:
- Å være i beredskap; spenhet; endret tidsperspektiv; redsel/angst; tristhet; depresjon; sinne; skyld; tankekjør; konsentrasjonsvansker; hukommelsesvansker; søvnvansker; spise problemer;
- Å erkjenne 'triggere' til reaksjoner
 - Å lære om hvordan å regulere reaksjoner
 - 'Å være i nåtid er det samme som å være innenfor toleransevinduet' (Judith van der Weele)

'Patterned, repetitive, persistent'
(Bruce Perry)
konsistent, repeterte, varige samspilserfaringer

Regulering i (gjennom) relasjon:
Fra regulering av uønsket adferd til
Sam-regulering av forsvarsrespons

- Øve på støttende uttrykk
- 'Snakk opp' (oppmuntrer) det positive, mestrende

Hjemme/skole/barnehage/bomiljø er viktigste arene

Traumebevisst omsorg

Samregulering	Annen regulering
Oppmerksomhet på egne følelser	Ingen tradisjon for oppmerksomhet på egne følelser
Fokus på barnets følelser	Fokus på barnets atferd
Målet er å hjelpe barnet å finne ro og balanse	Målet er å stoppe uhensiktsmessig atferd
Rolig og empatisk kommunikasjon	Korrigerende kommunikasjon



Being therapeutic in everyday life H. Bath

Poenget er:

- konteksten vi skapar, strategiane vi arbeider etter
- kvaliteten i relasjonen;
skade skjedd i relasjon lækjast best i relasjon
- å absorbere fiendtlighet
- å samregulere og å bidra til god utvikling
«to equip others on the journey»
- å gje ei oppleving av unikheit og verd
- å bidra til sunn tilhørighet til samfunnet
- å gje rom for håp

«It is not programmes that change people, it's people»

Nyttige referanser

Bath, H. (2008). The Three Pillars of Trauma – informed Care. Reclaiming Children and Youth. Volume17, No. 3 pp 17 – 21.

Beiser, M. (2006) Longitudinal Research to Promote Effective refugee Resettlement. Transcultural Psychiatry

Braarud, H. C. og Nordanger, D. (2011) Kompleks traumatisering hos barn: En utviklingspsykologisk forståelse. Tidsskrift for Norsk psykologforening 48 (10) pp 968 – 972

Dybdahl, Christie, Eid (2006) Tidsskrift for Norsk Psykolog Forening vol 43 12 (desember) 2006 'Psykososialt arbeid med barn og familier som er asylsøkere og flyktninger i Norge.'

Kjetil Eide (red.) (2012) Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger. Gyldendal.

Kolflaath Larsen, C. og van der Weele, J. (2011) Helping families from War to Peace: Trauma – Stabilizing Principles for Helpers, Parents and Children. Journal: Today's Children are Tomorrow's Parents no. 30 - 31

Kultur, kontekst og psykopatologi. Manual for diagnostisk intervju basert på kulturformuleringen fra DSM- IV

B.Sofi e Bäärnhielm • Marco Scarpinati Rosso • Laszlo Pattyi
Oversatt og bearbeidet til norsk av Emine Kale og Kirsti Jareg

Nordanger, D. (2011) "Traume I forkledning eller I klær vi burde kjenne igjen? Om komplekse traume og barns utvikling." Plenums foredrag RVTS vest September konferanse 2011.

Tidsskrift for NPF desember 2006 'Møter med det flerkulturelle Norge'.

<http://handle-kraft.no/pdf/traumeguiden.pdf>

Meld. St. 6 (2012 – 2013) En helhetlig integreringspolitikk. Mangfold og fellesskap.
<http://www.regjeringen.no/pages/38098840/PDFS/STM201220130006000DDPDFS.pdf>

Meld. St. 27 (2011 – 2012) Melding til Stortinget Barn på flukt

Veiledere:

Det er laget veiledere i psykiatrisk og psykososialt arbeid med flyktninger; en for arbeid med voksne og en for arbeid med barn, de kan lastes ned fra linken nedenfor:

www.nkvts.no/Bibliotek/Publikasjoner/Publikasjonsliste.htm

Helsedirektoratet har laget veileder helsetjenestetilbud til flyktninger og asylsøkere i kommunen (IS1022). Den kan lastes ned fra linken nedenfor:

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/helsetjenestetilbudet-til-asylsokere-flyktninger-ogfamiliegjenforente/Publikasjoner/helsetjenestetilbudet-til-asylsokere-flyktninger.pdf>

Ellers se på følgende hjemmesider.: udi.no imdi.no Nakmi.no NKVTS.no