



Socialrådgiverdage 1.-2.11.2017

Hvad kan krigstraumer betyde for integrationen og familielivet?

– og hvad kan du gøre som socialrådgiver?

*Tanja Weiss, socialrådgiver, Oasis - Behandling og rådgivning for flygtninge og
Margrethe Bennike, socialrådgiver, Klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri*



Indhold

af workshop på Socialrådgiverdage 2017

1. Hvad taler vi om? – PTSD – symptomer – funktion og hvordan påvirker det dagligdagen / funktionsniveauet ?
2. Hvad kan retraumatisere?
3. Hvordan forebygge kronisk PTSD, retraumatisering og at forveksle symptomerne med sociale eller kulturelle udtryk?
4. Via (familie-)behandling, job eller lovgivning?
5. Hvordan undgår vi selv at blive påvirket af at tale med flygtninge med stress?
6. Hvad er dit første skridt til forandring...?

HoNOS

En sammenligning af psykisk lidelse opgjort med metoden Health of Nations Outcome Scale viser at

- ambulant behandlede traumatiserede flygtninge

1. Overaktivitet, aggression
2. Selvskadende adfærd
3. Problem med alkohol / medicin / drugs

Adfærds-problemer

- har højere forekomst af psykisk lidelse før påbegyndelse af behandling

4. Kognitive problemer
5. Fysisk sygdom / problemer pga. funktionsnedsættelse

Kognitive eller fysiske problemer

- sammenlignet med de fleste indlagte patienter*

6. Problemer med hallucinationer og vrangforestillinger
7. Problemer med nedtrykt sindsstemning
8. Andre psykiske eller adfærdsmæssige problemer

Psyko-patologiske symptomer

9. Problemer med sociale relationer
10. Problemer med daglige gøremål
11. Problemer med levevilkår
12. Problemer med daglige aktiviteter

Sociale problemer

*BioMed Central sit - Research article 2014 - Comparison of psychiatric disability on the health of nation outcome scales (HoNOS) in resettled traumatized refugee outpatients and Danish inpatients

HoNOS

De hyppigst forekommende comorbiditeter for ambulante flygtninge-patienter var

- Angst
- Forhøjet arousal relateret til PTSD og
- Søvnforstyrrelser

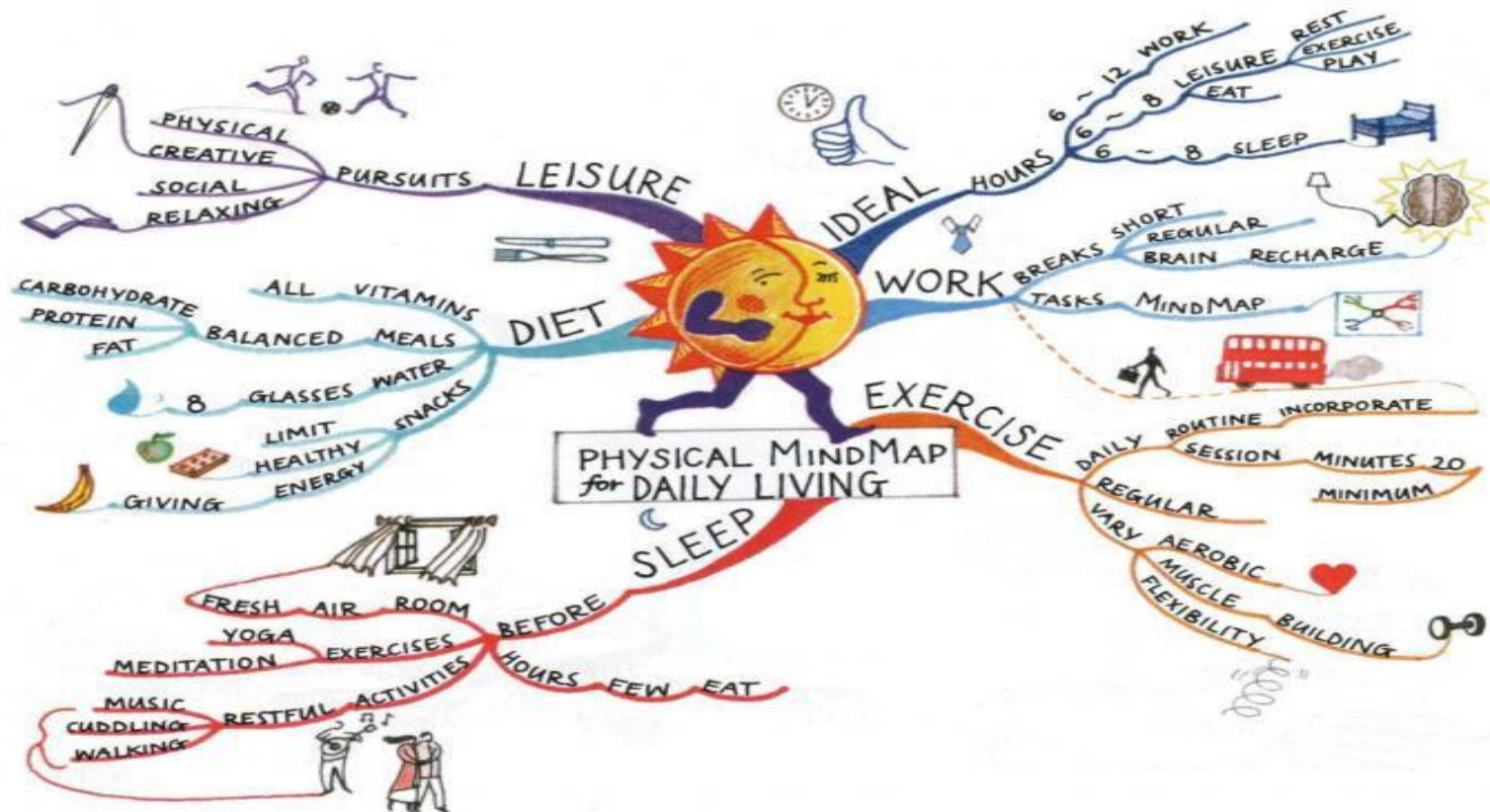
HoNOS

Sociale problemer

Den traumatiserede flygtning havde signifikant højere klinisk ratede scorer end alle andre grupper af indlagte patienter ift problemer med

- Relationer
- Aktivitet og daglig funktion
- Beskæftigelse / deltagelse

Relationer, aktivitet og daglig funktion, beskæftigelse / deltagelse

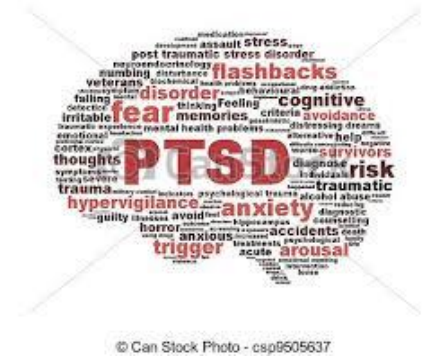


PTSD

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) er

- en forhøjet stresstilstand hos mennesker
- med forsinkede eller langvarige mén efter
- "en traumatisk begivenhed eller situation (af kortere eller længere varighed) af en exceptionel truende eller katastrofeagtig natur
- som vil medføre kraftig påvirkning hos praktisk talt enhver"

(WHO ICD-10, diagnostiske kriterier)

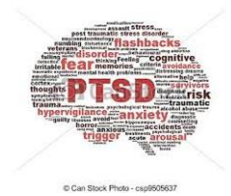


© Can Stock Photo - csp0625637

- Tilbagevendende tanker eller erindringer om begivenheden
- Føler i glimt, at det er ligesom begivenheden gentager sig – flash-back
- Gentagne mareridt
- Pludselige følelsesladede eller fysiske reaktioner, når man bliver mindet om begivenheden
- Lyde, dufte, syn kan være triggere til genoplevelse



PTSD symptomer



Undgående symptomer

- Undgår aktiviteter, som minder om begivenheden
- Undgår tanker eller følelser forbundet med begivenheden
- Undgå større forsamlinger / at være sammen med flere mennesker – bange
- Holde sig travlt beskæftiget eller søge hjælp for at undgå at tænke eller tale om hændelsen



© Can Stock Photo - cap050537

- Føler ængstelse, bliver nemt forskrækket
- Føler sig let irriteret og har let ved at blive vred
- Altid på vagt
- kan bl.a. sætte sig igennem med
 - søvnevanskeligheder (ikke slappe af)
 - koncentration / opmærksomhed
 - opfarenhed / tilbagetrækning ved det uforudsete, sirener, uro



A word cloud centered around the acronym PTSD. The words are arranged in a circular pattern, with PTSD being the largest and most central. Other prominent words include flashbacks, fear, anxiety, hypervigilance, trigger, and risk. Smaller words include stress, trauma, nightmares, and soldiers.

Diagnose vs. Funktion



Evald Krogh, født 1944, Muskelsvind fra barnsben

- omfattende fysisk handicappet - behov for respirator, sondemadning, elektrisk kørestol, handicaphjælper til alt praktisk
- ingen psykiske / mentale skader eller handicaps
- almindelig, sund opvækst mellemklasse kår i stabile omgivelser
- kæreste, 1 voksen veletableret datter
- student, studier i jura og latin, stifter af og formand for Muskelsvindforeningen
- tillidsfuld, initiativrig, føler overskud, motto: "Alting kan lade sig gøre!"



Laila Golush, født 1964, Krigstraumatiseret (bomber, mistet barn og anden familie, svær, farlig flugt) fra Afghanistan 2000

- ingen væsentlige fysiske skader eller handicaps, men mange fysiske klager og gener, mange infektioner
- beskadiget hukommelse, koncentration, kronisk forhøjet arousal, angst, kronisk lidt og dårlig søvn
- almindelig, sund opvækst i gode kår i skiftende krigsprægede tider
- gift, 6 børn uden indlærings- eller adfærdsproblemer
- 6 års afbrudt skolegang, ingen uddannelse eller erhvervserfaring
- tillært og begrænset kendskab til danske forhold, herunder sprog
- føler sig fremmed, uden fremtid og egen handlekraft og –evne og tør kun håbe på, at børnene får et bedre liv og at hun kan holde sammen på familien

Retraumatisering - hvad, hvornår, hvorfor?

- **Case 1:** Hassan, 49 år, fra Somalia, flygtede som 13-årig pga. forældre dræbt for øjnene af sig, i DK fra 1993, fem børn (10-20 år) og ægtefælle i arbejde, 8 år som rengøringsmedhjælper: Fyret = retraumatiseret
- **Case 2:** Fatima, 44 år, fra Marokko, familiesammenført med mand og fire børn (6-13 år), 20 år i DK, ikke oplevet krig, men to jordskælv i 1994 og 2004, hvor venner og familie omkom, to trafikuheld og incest som barn: Invaliderende angst for at køre i bil, tog og flyve - undgår alle mænd
- **Undgåelsesadfærd og symptomer for begge:** Social isolation, mareridt, dårlig søvn, angst generelt og specifikt for sagsbehandlere
- **Specifikt for Hassan:** Føler andre kan tænke hans tanker, se han er syg, tager ikke telefonopkald fra andre end familien, drømmer om krig og henrettelser
- **Specifikt for Fatima:** Angst for alle rystelser/offentlig transport, mænd og tab

Hovedregel for at undgå at retraumatisere:

- Spørg ikke direkte til traumatiske oplevelser - læs i sagen
- Spørg i stedet til symptomer og døgnrytme, netværk og familiens hverdag
- Vær tålmodig, vis tillid og inddrag i eller forklar beslutninger
- Brug altid professionel tolk til samtalen

Signs of Safety - løsningsfokuseret på ressourcer

Hvad går godt? Hassan: • Glad for sine børn og kone • Går tur daglige ture • Sidder i solen, når den er der • Er sammen med børnene og griner med dem • Vil gerne i arbejde igen	Hvad bekymrer? Hassan: • Undgår andre mennesker og isolerer sig hjemme • Sover dårligt med mareridt og dårlig koncentration og hukommelse • "Tanker fra fortiden og smerter fylder det hele" • Bange for at møde ny sagsbehandler	Hvad skal ske? Hassan: • Ønsker hjælp til kontakt til sagsbehandler • Vil gerne i arbejde igen, men roligt sted og uden for meget stress • Vil ikke i flere gruppeforløb sammen med andre fra lokalområdet Komplicerende faktorer: Diabetes Økonomi
---	--	---

Signs of Safety - løsningsfokuseret på ressourcer

Hvad går godt? Fatima: • Glad for sine børn og mand • Går tur i stedet for at køre bil, bus eller tog - godt for diabetes • Vil gerne arbejde med børn	Hvad bekymrer? Fatima: • Undgår mænd og transport • Sover dårligt med mareridt og dårlig koncentration og hukommelse • "Tanker fra fortiden og smerter fylder det hele" • Bange for at møde ny sagsbehandler	Hvad skal ske? Fatima: • Ønsker hjælp til kontakt til sagsbehandler • Vil gerne i arbejde i vuggestue, men roligt sted og uden mænd • Vil ikke i flere gruppeforløb sammen med andre fra lokalområdet
---	---	--

Komplicerende faktorer:

Diabetes

Økonomi

Kompliceret angst og incest fra barndom

Flygtninges problemer undskyldes med traumer

- Skyldes alle flygtninges problemer PTSD eller traumer? (ca. 30%)
- Kan omvendt døgnrytme også skyldes et socialt eller kulturelt mønster? (Ja, iflg. Shadman Salih, socialrådgiver i Sivitas, i Information, marts 2017)
- Kan det skyldes traumer og tilknytningsforstyrrelser fra barndommen? (Ja, i høj grad iflg. Karin Ribers p.hd.undersøgelse, 2015)
- Hvordan undgår vi at fejlfortolke symptomer og forstærke negative mønstre?
- Hvordan være uærbødig, nysgerrig og åben over for både egne og den andens fordomme eller forforståelser?

Undersøgelse af flygtningeforældre i behandling

“Ny undersøgelse viser, at krigstraumatiserede flygtninge ud over krig og tortur ofte har været udsat for grove omsorgssvigt i barndommen”

“Krigen er kun en del af forklaringen på deres problemer. En barndom med følelseskolde voksne, bank, frygt og voldsom skæld ud er en anden del af historien”

“63 procent af flygtningene i undersøgelsen kan, udover deres krigstraumer, fortælle om en barndom præget af vold, omsorgssvigt og problematiske relationer til forældrene”

Ph.d-afhandling fra Københavns Universitet: Psykolog og ph.d. Karin Riber

En barndom uden barndom

- Ikke kun PTSD hos flygtninge - En stor del lider også af depression, angst, fysiske smerter, dårlig livskvalitet og lavt selvværd
- Deres traumer starter ofte i den tidlige barndom, fordi de har oplevet vold og omsorgssvigt som børn
- Parallelt med de ugunstige barndomserfaringer løber et spor af vedvarende krigsrelaterede traumer, som hober sig op gennem ungdommen og voksenlivet = svært ved at indgå i nære relationer som voksne.

”Når man behandler traumatiserede eller kriseramte mennesker, forsøger man typisk at vurdere deres udgangspunkt, og hvordan de havde det, før deres traumer begyndte. Men for de her mennesker er der ikke noget før. Der har været traumatiske begivenheder og traumatiserede familiemedlemmer omkring dem fra begyndelsen. Derfor er det vigtigt, at vi i behandlingen ikke kun fokuserer på krigstraumer, men også på de øvrige psykiske problemer”

“Måske skal vi i nogle tilfælde tage mere fat i de familiemæssige traumer og inddrage tilknytning og relationer, når traumereaktionerne er så komplekse”

Ph.d-afhandling fra Københavns Universitet: Psykolog og ph.d. Karin Riber

Kommunikationens fire k'er:



Naghme Ashabi, socialrådgiver, "Det Slører stadig"

Foto: Erik Albertsen

1. Kontakt og tillid
2. Klar
3. Konkret
4. Konflikt- og kaoshåndtering

Kontakt og tillid

- Skab kontakt, vis tillid og empati - smil!
- Brug tolk (!) eller giv få informationer og gentag
- Sæt rammerne for din rolle og dine støttemuligheder med det samme
- Stop ansatser til at fortælle traumehistorien – spørg i stedet til symptomer eller ”Hvordan har du det?”
- Respektér, at det tager tid at få tillid
- Det er svært at koncentrere sig i længere tid ad gangen - derfor er det godt med pauser, ro og bevægelse ====>>>>
- Walk and talk eller samme trygge lokale med mulighed for at kunne stå eller komme væk

Klar og konkret kommunikation

- Vigtigt at være klar på opgaven og dine kompetencer - sig også hvad du *ikke* kan
- Lav en kontrakt/handleplan med borgeren om arbejdsopgaver og tidsforbrug
- Kend dine egne og andres grænser
- Koordinér indsatsen - Deltag i møder med borger
- Vær struktureret og klar - Direkte og konkret
- Lov ikke mere end du kan holde, men heller ikke mindre...(giv håb!)

Konflikt- og kaoshåndtering

- Mangel på struktur og overblik pga. stress kan give kaos i kommunikationen
- Hjælp derfor med at få overblik og orden i regninger, aftaler og døgnrytme - spørg konkret hvorfor personen ikke kan sove?
- Gå ikke med på alle uretfærdigheder i systemet – spørg åbent ind til detaljer og hændelser
- Hold linien åben til sagsbehandleren og realitetskorrigér dig selv og flygtningen
- Tro ikke at hele familien bryder sammen pga. enkelte problemer, men vid, at det ofte er summen af problemer og høj arousal, der øger stressniveauet i hele familien

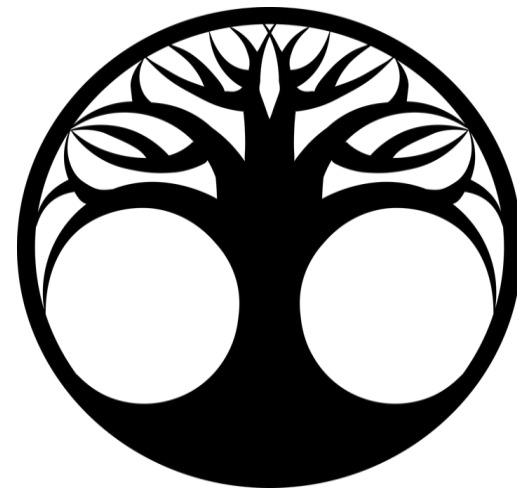
Hvordan ser man om en familie er traumatiseret?

- Forældre, der er psykisk fraværende, føler sig forfulgte, manglende udvikling hos børn
- Forældre uden overskud, trætte, udmattede
- Forældre der overreagerer, eller som bliver fraværende under samtaler
- Forældre som er lyd- og lysfølsomme
- Forældre som isolerer sig – også i egen familie
- Forældre, der ikke kan huske og ikke kan finde rundt
- Forældre, som har mistet færdigheder

- Mange fysiske klager, hyppig kontakt til læge

Familiebehandling

- Signs of Safety - løsningsfokuseret metode
- Livets Træ - Narrativ metode med familier
- Biopsykosocial helhedsorienteret tilgang - traumebehandling
- Model Hel Familie - Oasis underviser og kommunerne implementerer helhedsorienteret, psykoedukativ, tidlig forebyggende indsats



Når traumer smitter den, der vil hjælpe

- Sekundær traumatisering er en proces og ikke en enkeltstående begivenhed (som et traume)
- Sekundær traumatisering er en risiko, når ens arbejde handler om at skulle lytte med empati til borgeres traumatiske historier med det formål at hjælpe dem
- Mulighederne for sekundær traumatisering er tilstede, når følelsesmæssig smerte kombineres med ønsket om at hjælpe, men det er svært at se resultatet
- Hjælperens virkelighedsopfattelse - professionelle indstilling- engagement - og opfattelse af sig selv ændres af det følelsesmæssige engagement
- Dette kan medføre manglende tiltro til egne professionelle kvalifikationer - manglende tiltro til, at det nytter.

Overinvolvering - Underinvolvering

Bevægelse imod

Bevægelse væk

Frelserholdning

Gøre alting selv

Forsøger at ordne
alting

Overdrevent ansvar for
folks følelser

Overdreven
optagethed af folks
problemer

Ønske om at vide
mere

Indføling

Ansvar for egen
adfærd og andres
reaktioner

Udvikling af
strategier

Evne til at registrere

Professionel
distance

Fastholdelse af
grænser

Involvering i
forskellige aktiviteter

Kynisme

Indskrænkning af
kontakten

Ingen ansvarlighed for
folks reaktioner

Utilstrækkelig
rummelighed for
problemer

Bebrejdelser

Skift til andre
problemstillinger

Indvirkningen af den sekundære traumatiske stress på det professionelle arbejde

Udførelse af opgaver

- Reduktion i kvalitet
- Reduktion i kvantitet
- Lav motivation
- Undgåelse af arbejdsopgaver
- Forøgelse af fejltagelser
- Perfektionistiske krav
- Optagethed af detaljer

Moral

- Formindskelse af tillid
- Tab af interesse
- Utilfredshed
- Negativ holdning
- Apati
- Demoralisering
- Mangel på værdsættelse
- Afsondrethed

Interpersonelt

- Tilbagetrækning fra kolleger
- Utålmodighed
- Reduktion i relationers kvalitet
- Ringe kommunikation
- Tilsidesættelse af egne behov
- Personale konflikter

Adfærd

- Fravær
- Udmattelse
- Fejlvurderinger
- Irritabilitet
- Vrangvilje
- Uansvarlighed
- Jobskifte



Hvad er dit første skridt til forandring...?

- Diskuter med din sidemand, hvad du allerede gør godt og hvad du kan gøre bedre i dit møde med flygtninge - personligt, professionelt, samfundsmæssigt?
- Plenum
- Opsamling

Håndtering af følelsesmæssige reaktioner

- Være bevidst om egne reaktioner
- Udtrykke indre følelser og erfaringer i ord
- Forstå egne grænser
- Forvente at blive påvirket
- Dele traumerelateret arbejde
- Have en afslappet indstilling
- Afveje ansvar og distance

Håndtering socialt og fysisk

- Tal med din kollega
- Indrøm når det er svært – del tvivl
- Du er kun et lille hjul i kæden og skal ikke være super m/k
- Supervision og klare retningslinier
- Slap af i din fritid – lad vær at tage arbejdet med hjem
- Dyrk: Motion, latter, venner, musik, natur, fornøjelser....



- det tog kun en time, men vi vil så gerne have, at du bliver lidt længere – så kom til vores faggruppereception sammen med integrationsfaggruppen – få lidt bobler og hyggeligt selskab



Referencer / kilder

ptsdidanmark.dk/hvad-er-ptsd

psykiatri-regionh.dk

[Oasis-rehab.dk](https://oasis-rehab.dk), [Kristeligt Dagblad](https://kristeligt-dagblad.dk), [Information](https://information.dk): Mere om behandling af PTSD og debat og artikel om ph.d. Karin Ribers undersøgelse.

ptsd.va.gov/public/PTSD-overview

U.S. Department of Veterans Affairs – PTSD: National Center for PTSD - Research article - Comparison of psychiatric disability on the health of nation outcome scales (HoNOS) in resettled traumatized refugee outpatients and Danish inpatients - Sabina Palic, Michelle Lind Kappel, Monica Stougaard Nielsen, Jessica Carlsson and Per Bech

biomedcentral.com ICPPMH konference 2014 – abstract - Samuel Olandersson (PT), Lene Nyboe (PT, Msc; Ph.D. Stud), Annemarie Gottlieb (CP), Monica Stougaard (CP)

icppmh.org