

Josefine Paulsen
Stockholm



Marie Balint

Ensamkommande barns psykiska hälsa och ohälsa. På gränsen mellan vård och omsorg

Marie Balint, fil dr, leg psykolog, leg psykoterapeut och divisionssamordnare för vård av ensamkommande barn/ungdomar, BUP Stockholm, föreläste under årets psykoterapimässa kring ensamkommande flyktingungdomars hälsa och ohälsa. Hon har lång erfarenhet av att arbeta med denna patientgrupp och hon har sammanfattningsvis ett tydligt budskap till publiken: alla ensamkommande flyktingungdomar är inte traumatiserade och i behov av vård, däremot är desto fler i behov av omsorg och det är viktigt att kunna avgöra den skillnaden.

Referat av föredrag hållet under PsykoterapiMässan 2014, 21-22 oktober, Stockholm.

Marie Balint inleder föreläsningen med att tydliggöra att gruppen ensamkommande flyktingungdomar endast har en sak gemensamt; de anländer till Sverige utan sina vårdnadshavare. Där upphör likheterna. Istället handlar det om individer med olika bakgrunder och olika förutsättningar – precis som för vem som helst i en normalpopulation. Ungdomarnas bakgrund varierar beträffande faktorer så som socialt nätverk, skolgång, uppväxt-

förhållande och kulturell och religiös tillhörighet. Ungdomarnas funktionsnivå varierar i sin tur avseende begåvning, personlighet, styrkor och sårbarheter. Detta gör också att när den akuta stressen efter flykten och anländandet till Sverige avtar så träder dessa olikheter fram och skapar olika individuella behov.

De omedelbart synliga symptomen som ensamkommande ungdomar kan uppvisa är oro, ångest,

förvirring, psykosomatiska reaktioner, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet, suicidtankar, utagerande, saknad och oro över familjen, ensamhetskänslor och besvikelse över att verkligheten i Sverige inte motsvarar deras förväntningar. Dessa symptom kan föreligga ungdomen i olika kombinationer och i olika grad. En naturlig följdfråga som uppstår då är vad som kan tänkas ligga bakom alla dessa symptom? Marie Balint beskriver de vanligaste orsakerna som kan föreslås: migrationsrelaterad stress, trauma, kulturkrockar, utvecklingsavvikelse, språksvårigheter eller möjligen alla dessa orsaker i olika kombinationer. Men hur sorterar vi i detta?

Ett sätt att förstå ungdomens migrationsrelaterade stress och mående över tid är dela in livshändelser i före och efter migrationen. Tiden före migrationen kan i sin tur delas in i tiden i hemlandet och tiden på väg till Sverige; det vill säga de upplevelser som ungdomen bär med sig från hemlandet samt de upplevelser som ungdomen samlar på sig på vägen till Sverige. Denna indelning är viktig eftersom det finns ungdomar som flyr undan fattigdom och utsatthet i hemlandet utan att ha erfarit trauman som en följd av detta men som traumatiseras under flykten, alltså på vägen till Sverige. Likväl är det viktigt att se skillnad på olika typer av påfrestningar och stress som ungdomen ställts inför. Marie Balint förklarar att det finns en skillnad mellan å ena sidan extrem stress och påfrestningar som pågått under en längre tid och som delas av stora grupper och å andra sidan enskilda, extrema påfrestningar. Den förstnämnda kan vara mer diffus för omgivningen och för individen att förhålla sig till eftersom det handlar om erfarenheter som pågått länge och som upplevts av och tillsammans med flera människor; det kan alltså vara svårt att sätta fingret på en specifik händelse som inneburit extrem stress för den enskilda individen. De påfrestningar som istället är enskilda och isolerade för individen är i jämförelse mer konkreta och mer möjliga att identifiera och närma sig.

Tiden efter migrationen och anländandet till Sverige ställs ungdomen inför en rad nya påfrestningar i form av anpassning till den nya situationen, asylprocessen, beroendeställning till myndigheter och hanterandet av sorg och förlust av, eller separation från, sin familj. En viktig skiljelinje efter anländandet till Sverige handlar om tiden innan och tiden efter beskedet från migrationsverket.

Missförstånd om trauma

Vad som utgör ett trauma för individen är dock inte upp till omgivningen att avgöra och kan inte heller definieras utifrån de konkreta situationer och händelser som ungdomen upplevt. Marie Balint förklarar ”Det har sipprat in i det allmänna medvetandet att om man har varit med om något jobbigt så är man traumatiserad, men det stämmer inte”. Det är istället så att extremt stressfyllda händelser är potentiellt traumatiserande för individen. Huruvida individen traumatiseras eller inte beror på individens förmåga att bearbeta och integrera händelsen i sin personlighet. Om händelsen förblir ointegrerad så bildar detta mentala sår och utgör ett trauma. Ju yngre barnet är desto mindre integrativ kapacitet förväntas finnas. Marie Balint menar alltså att vi bör vända oss till individen och söka förståelse kring hur den stressfyllda händelsen landat hos personen. Detta blir tydligt i en svensk studie gjord av bland andra K. Berg Johansson. I den följdes individer upp sex år efter att de upplevt särskilt drabbande händelser i samband med tsunamin i Asien 2005. Det visade sig att endast 20 % av dessa led av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) som en följd av dessa händelser, hela 80 % var alltså inte traumatiserade. En annan aspekt av missförstånden gällande trauma går att finna i den nu mer förlegade tanken om Debriefing, menar Marie Balint. Innan slutet av 1990-talet fanns en allmän uppfattning att om man genom att snabbt efter att en individ upplevt extrem stress erbjöd bearbetning av situationen så minskades risken för en traumatisering. Tvärt emot visade sig denna metod kunna leda till en återtraumatisering för individen. Marie Balint återkopplar till gruppen ensamkommande ungdomar och tydliggör: De flesta ungdomar behöver prata, men långt ifrån alla behöver prata om vad man varit med om i detalj med någon professionell. De allra flesta ensamkommande ungdomar är inte i behov av en psykiatrisk insats utan är i stället i behov av omsorg i form av praktiskt, socialt och emotionellt stöd. Dessutom är de flesta inte heller beredda att tala om det förflutna om och om igen eftersom det inte är det utan mer nuet som känns mest aktuellt. I mötet med dessa ungdomar är det därför viktigt att utgå ifrån ungdomen själv; vilka behov har ungdomen här och nu?

Kulturens (o)betydelse för psykisk hälsa och ohälsa

En bit in i föredraget tar Marie Balint upp kulturbegreppet i relation till psykiskt mående och ställer sig mycket skeptisk till hur det används inom såväl psykiatri som i samhället i stort för att förstå och diagnostisera människor från andra länder. Det finns, enligt Marie Balint, inga homogena kulturer inom någon nationalstats gränser, därför blir det heller inte verksamt att utgå ifrån föreställningen om ungdomens kultur som ett sätt att förstå och hjälpa.

Ingen ungdom känner sig lyssnad på om den möts med stereotyper. Däremot går det att tala om psykets universalitet där psykisk hälsa och ohälsa följer allmänmänskliga mönster men där individuella skillnader uppstår. Detta gäller även hanterandet av de påfrestningar som den ensamkommande ungdomen varit med om. I detta går det att urskilja både skydds- och riskfaktorer som i mångt och mycket har att göra med hur individen hanterar stress. Hög social förmåga, begåvning och balanserat temperament är några skyddsfaktorer i sammanhanget medan en inneboende ängslighet och en hög reaktivitet vid nya situationer utgör riskfaktorer. Dessa faktorer visar ingen entydig samvariation med varken etnisk eller kulturell bakgrund utan samvarierar i stället med komplexa genetiska och miljöbetingade faktorer. Begreppet *self efficacy* refererar till individens tro på den egna förmågan att organisera och utföra handlingar som krävs för att hantera kommande situationer, en tro som är viktig för oss alla i livet och inte minst för den ensamkommande ungdomen. Marie Balint betonar att det i begreppet finns ett oundvikligt fokus på framtiden. *"Och det är där vi måste börja arbetet med dessa ungdomar, vi kan inte börja med att backa bandet bakåt i tiden."*

När kontakta BUP?

En viktig del i att den ensamkommande ungdomen får den hjälp och det stöd som den behöver utifrån sina egna behov är att omgivningen har kunskap om när det är aktuellt och när det inte är aktuellt att kontakta barn och ungdomspsykiatri (BUP). Det är viktigt att ta den kontakten när ungdomen uppvisar mycket låg funktionsnivå, uppseende-

väckande passivitet, fragmenterad verklighetsförankring, självdestruktivitet, ohanterligt utagerande, överdriven rädsla, tvångsbeteenden, viss typ av sömnstörning eller starkt uttalad motivation att få samtala om sina problem. Det är däremot inte aktuellt att ta kontakt med BUP när ungdomen helt saknar egen motivation, endast efterfrågar medicin, när en somatisk utredning behövs eller när det föreligger en utifrån hela asylsituationen begriplig oro och nedstämdhet och som inte påverkar ungdomens funktionsnivå i större utsträckning. Det är också viktigt för omgivningen att ställa sig frågan hur man skulle hantera en liknande situation med en svensk tonåring. Tillhör det här "vanligt tonårsbeteende" eller är detta något utöver det? När det handlar om kriser som hör vardagen och tonårslivet till kan man oavsett roll och relation till ungdomen hitta utrymme för tröst, intresse och omtanke. När det istället handlar om dramatiska kriser som tar sig uttryck i någon form av självdestruktivitet är det visserligen dags att ta kontakt med BUP, men även då bör man vara klar över att den bästa hjälpen för ungdomen finns i vardagen och i ungdomens omgivning. Det handlar om att hitta den svåra balansen mellan att vara empatisk och samtidigt saklig utan att förstärka det självdestruktiva.

PUT-syndromet

Marie Balint återkommer under föredraget till hur avgörande beskedet om permanent uppehållstillstånd (PUT) är för den ensamkommande ungdomen. Många av de frågetecken som funnits för ungdomen gällande här och nu rätas ut i och med beskedet och till en början kan ungdomen må bättre och känna en större framtidstro. I sitt arbete med ensamkommande ungdomar har dock Marie erfarenhet av att beskedet om PUT efter en tid väcker nya frågeställningar och orosmoment. Detta då det är först efter beskedet som det blir definitivt för ungdomen att Sverige är det nya hemlandet. Likväl är det ofta då som frågor om att ta ansvar och försörja sin familj på håll aktualiseras. Det är också först då som frågan om familjeåterförelse blir aktuell. Många ungdomar kan i detta uppleva en stark ambivalens och en emotionell berg- och dalbana. Därför är det också många ungdomar som en tid efter beskedet om PUT börjar må sämre psykiskt.

I arbetet med ungdomen i detta skede är det viktigt att skapa en plattform för framtiden och stärka ungdomen i sina olika förmågor. Det är också viktigt att hjälpa ungdomen att öka medvetenheten kring tidsperspektiven och på så sätt skapa mening för dagen så väl som för framtiden, säger Marie.

Josefine Paulsen

PTP-psykolog
Ericastiftelsen

josefine.paulsen@ericastiftelsen.se

När beskedet är negativt

Men det är inte alla ungdomar som mottar ett positivt besked från Migrationsverket och får stanna i Sverige. Att som ensamkommande ungdom nekas uppehållstillstånd är en av de svåraste kriserna som ungdomen kan ställas inför. Känslor av att ens framtidsdröm krossats, fruktan för sitt liv och skam och skuld kan ofta uppstå. Att möta en ungdom i en sådan kris kan generera samma pessimism och känsla av hopplöshet hos den vuxne som möter ungdomen. Marie Balint beskriver hur det, trots den svåra situationen, finns stöd att ge ungdomen. Genom att inta förhållningsätter "göra det som göras kan" kan ungdomen få stöd, bli bekräftad i sin besvikelse och ta udden av känslan av att ha blivit personligt kränkt. Genom att förmedla till ungdomen att denne är aktör inom ramen för utvisningsbeslutets gränser kan ungdomen börja tänka kring de olika alternativ som finns här och nu. Ungdomen kan också få stöd i att upprätthålla vardagsrutiner så som skola, fritid och dygnsrytm. En annan viktig aspekt som ungdomen kan behöva få stöd i är att motverka känslor av nederlag vid återvändandet till hemlandet. Att samtala om frågor kring vem som fattat beslutet, vem som bär ansvar, vad ungdomen kommer att sakna från sin tid i Sverige och vilka erfarenheter och lärdomar som denne tar med sig, är ett sätt. Att förmedla till ungdomen att denne gjort det som varit möjligt för att påverka situationen och förmedla energi och mening, är ett annat. *"Det väsentliga är att hjälpa personen att bibehålla sin tankeförmåga och tänka strategiskt"*, säger Marie Balint som med de orden avslutar sitt föredrag, ett föredrag som förmedlar kompetens, erfarenhet och medmänsklighet.