

Information om Asylhälsan i Västmanland och hur de bl.a. arbetade med grupper i Riddarhyttan

Asylhälsan är vårdcentral för asylsökande, gömda och tillståndslösa i Västmanland. Fr.o.m. 1/10 2019 bytte vi namn, heter numera Råby vårdcentral och asylhälsa och är vårdcentral för listade patienter men har kvar asyluppdraget. Vi har filialer i Fagersta och Arboga för asylgruppen eftersom man automatiskt tillhör oss och inte kan välja att lista sig på annan vårdcentral.

Vi har läkare, sjuksköterskor, BVC, barnmorskor och samtalsmottagning med kuratorer/terapeuter. Vi har avtal med dietister och fysioterapeuter/sjukgymnaster.

De som kommit till oss på samtalsmottagningen har ofta med sig fruktansvärda erfarenheter och minnen och lever i ovisshet och svår situation. När man pratar om migrationsstress är det ofta tre delar man pratar om – det som hände innan flykten, det som hände under flykten och det som händer när man kommer till det nya landet.

Före – flyr från:

- Krig
- Bomber
- Våld
- Svält
- Gömd
- Förlorat familj, vänner, släkt, hem
- Flyktingläger

Under flykten:

- Stora risker, farliga resor
- Hänsynslösa smugglare
- Trängsel
- Lurade
- Utpressning
- Våld
- Sexuellt utnyttjad

Efter:

- Osäkerhet
- Brist på bostad
- Nytt språk
- Sysslöshet, väntan
- Långa handläggningstider
- Rasism och främlingsfientlighet
- Hemlängtan
- Oro för familj / släkt

Vi såg att många av patienterna hade symptom på PTSD, post-traumatiskt stress-syndrom. Symptomen handlar om flash-backs, förhöjt fysiologiskt påslag (att alltid vara beredd, inte kunna slappna av) och undvikande av det som kan trigga minnena. Det är också vanligt med depression och ångest i samband med PTSD.

Vi träffar många patienter enskilt och kan arbeta med att försöka ta kontroll över minnena. Men samtidigt som de svåra minnena finns där så finns oron för framtiden och för att det skall hända igen, det är inte bara minnena. Det är också lätt att tro att man är ensam om att må så dåligt och man kan vara rädd att berätta om sina tankar och känslor.

Vi har utbildning i en metod som heter TRT, Teaching Recovery Techniques, och som vänder sig till barn som varit med om trauma. Metoden har använts världen över i t.ex. flyktingläger, efter jordbävningar och fartygskatastrofer. SKR tog fram material för vuxna och vi började vi arbeta med detta och är bland de första i landet som använt just den här metoden. Interventionerna bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi och handlar om att ta kontroll över sina minnen, att förstå vad som händer i kroppen och i hjärnan vid trauma och att hitta sätt att reglera och lugna sig själv.

Vi har genomfört grupper på olika ställen i länet, bl.a. 2 i Riddarhyttan/Källfallet. För att göra det möjligt att delta har vi åkt till områdena och haft gruppen på plats. Grupperna består av 8-12 personer och vi hade delat upp det i kvinnor och män. Vi träffas 10 gånger och varje träff har samma upplägg med teori/psykoedukation och övning som också blir del av hemläxan.

Gruppen har kunnat ge deltagarna större förståelse för de egna reaktionerna och kunskap om hur man kan hantera det, coping-strategier och de utvärderingar vi gjort har vi sett goda resultat.