

Traumastöd i grupp istället för enskilt mer effektivt

Många vård- och omsorgsgivare har svårt att möta det behov av traumastöd som människor som flytt krig och förföljelse kan ha. För att underlätta har SKR nu tagit fram en manual som är tänkt som vägledande handledning för tio gruppträffar. Tina Rinkeborn på Asylhälsan i Västerås är en av dem som hittills har använt sig av den.

Varje vecka packar kuratorerna Tina Rinkeborn och Lena Lindholm ner blädderblock, fika, lite leksaker, pyssel och värmande filtar och åker ut med Asylhälsans bil till olika orter runt om i Region Västmanland.

Deras inställning är nämligen att det är de som måste ta sig ut för att nå fler människor som är i behov av stöd, skulle de enbart sitta på sitt kontor i Västerås skulle de inte kunna fullfölja sitt uppdrag.



Lena Lindholm Sköld och Tina Rinkeborn
på Asylhälsan i Region Västmanland

Jobbar med intensivt gruppstöd

– Många nyanlända har hamnat i små byar runt om i vårt ganska geografiskt stora län. Det går inte att kräva att någon som är svårt märkt av trauma, och ofta fortfarande lever i en osäker tillvaro, varje vecka ska ägna en hel dag åt att ta sig med kollektivtrafik i flera timmar i vardera riktning för att vara med på de här träffarna som tar ungefär två timmar, säger Tina Rinkeborn.

Hon och kollegan jobbar sedan ungefär 1,5 år tillbaka intensivt med gruppstöd parallellt med individuella samtal för människor som har upplevt trauma. De fick upp ögonen för denna form av behandling när de gick BRIS utbildning i metoden Teaching Recovery Techniques, TRT.

– Den bygger på forskning och beprövad erfarenhet och har med stor framgång använts på plats i länder som drabbats av krig och väpnade konflikter. Men TRT är framför allt utformad för att passa barn, SKR har med sitt nya stödmaterial anpassat det hela för att möta grupper av vuxna, säger Tina Rinkeborn.

Hälsostöd vid trauman

Den som har hållit i arbetet med att ta fram manualen från SKR:s sida är Viveca Axelsson. Hon har en bakgrund som socionom och terapeut. I dag jobbar hon som handläggare på avdelningen för Vård och omsorg med regeringsuppdraget Psykisk hälsa. Hon berättar att arbetet startade i samband med de stora flyktingströmmarna år 2015.

– För att stötta våra medlemmar tog vi då fram ett hälsostöd som hade fokus på hjälp till självhjälp. Men det fanns efterfrågan efter ett mer genomgripande material som också kunde fungera vid trauman. Sedan tidigare vet vi ju också att stödbehovet på många håll i landet är större än resurserna. Ur det behovet föddes den här manualen med fokus på behandling i grupp, förklarar Viveca Axelsson.

Kunskap att hantera sitt lidande

Materialet är uppbyggt kring tio tänkta fysiska träffar som pågår under tio veckor i sträck. Varje tillfälle har ett tema, som exempelvis hjärnans reaktioner, posttraumatiskt stress, sömn, fysiska reaktioner och ångest. Deltagarna får mer teoretisk kunskap inom temat, men de får också lära sig olika beprövade tekniker för att hantera sitt lidande. Det kan vara avslappningsövningar, att ifrågasätta negativa tankar eller att öva tekniker för att förändra inre bilder.

– Vi börjar alltid, efter en introduktion, med att försöka normalisera. Många av deltagarna förstår inte sina reaktioner och är livrädda för att de håller på att bli galna. Det kan förvärra situationen. Naturligtvis finns det de som är i behov av ännu mer stöd av specialistpsykiatri och då ser vi till att de får det, men för många kan de här träffarna räcka långt, säger Tina Rinkeborn.

Har fungerat oerhört bra

Hon och kollegan var till en början lite oroliga för hur det skulle gå att samla människor i grupp för att behandla svåra trauman. Med sådana följer nämligen ofta stor skam och skuldbeläggande av den egna personen. Men att behandla i grupp har visat sig fungera oerhört bra. De är noga med att vara tydliga med att ingen behöver berätta om någonting som han eller hon inte vill, men trots det har de flesta efter ett tag blivit så trygga i gruppen att de ändå valt att dela med sig av upplevelser som de tidigare inte har vågat nämna för någon annan.

– Då måste vi handledare finnas där, kunna ta emot och härbärgera det någon berättar och aldrig själva tappa fotfästet. Deltagarna har också ofta stort stöd av varandra. De känner sig mindre ensamma när de får lyssna till andras liknande erfarenheter, säger Tina Rinkeborn.

Hon berättar att det också finns flera gruppdeltagare som tidigare inte känt varandra men som så småningom börjat ses även utanför träffarna

Grupper på cirka 10 personer

Tina Rinkeborn och Lena Lindholm är också noga när de sätter ihop de olika grupperna som består av omkring 8 till 12 personer vardera. Deltagarna ska dels ha samma modersmål, de har alltid med tolk vid träffarna. Men det har också haft flera grupper med uteslutande kvinnor, om sådana önskemål finns.



– Vi har också haft grupper för enbart ensamkommande unga pojkar och en för bara vuxna män. Det kan vara bra när erfarenheterna är liknande.

Metoden visat på goda resultat

Hittills har det gjorts en långtidsuppföljning av arbetet och den visar på goda resultat. Det förstärks av Tina Rinkeborn och Lena Lindholms praktiska erfarenhet.

– Vi märker att många får stort stöd av både metoden och att den sker i grupp. Att jobba med gruppstöd gör också att vi snabbare kan erbjuda kvalitativt stöd till många fler. Det blir mer effektivt.

Viveca Axelsson och hennes kollegor på SKR hoppas nu att fler aktörer ska kunna få stöd av manualen.

– Region Västmanland har fungerat som pilot. Vår förhoppning är att fler ska ha samma glädje av materialet som de och att var och en kan ta det som passar just den situation de arbetar i och göra materialet till sitt eget.

Text: Tora Villanueva Gran