

Trauma och utanförskap. Självmord hos asylsökande - Frida Johansson Metso

Frågor och svar

1. Hur stor är risken för suicid när någon lider av PTSD, procentuellt?

Det finns inte någon enkel siffra att ge, inte minst eftersom patientgruppen flyktingar beforskas för lite. Det finns studier som talar om mellan 5 till 13 gånger ökad risk för suicid hos personer med PTSD som visar att det finns mycket självmordsnära beteende hos personer med PTSD, att en hög andel av asylsökande som vårdas efter suicidförsök har varit utsatta för traumatiska händelser och att exempelvis tortyrupplevelser och sexuella övergrepp ökar risken för självmordstankar hos asylsökande. Men frågan är svår av flera skäl. Det är mänskligt att vilja ha en konkret siffra på risk, men när och vad mäter vi och vad använder vi informationen till? Självmordstankar är exempelvis mycket vanligt, alla med tankar går förstås inte vidare till handling. Vad som är viktigt att veta är att PTSD – skrällen inför nya påträngande minnen – i kombination med depression, svårigheter att sova, en mycket instabil påfrestande livssituation i exil och hjälplöshet inför det som sker dem som är kvar i hemlandet i fara, är starka riskfaktorer som vi behöver ta på allvar, snarare än att enbart se det som ofarliga, adekvata reaktioner på flyktingens situation.

2. Finns det någon siffra på hur många som suiciderar eller försöker suicidera under asylprocessen?

Jag känner inte till någon generell siffra från Sverige och den svenska asylprocessen. Studier från bland annat Nederländerna har visat att asylsökande har mer fullbordade suicidförsök än den väletablerade befolkningen. I Sverige är en smalare motsvarighet den rapport Karolinska institutet tog fram på uppdrag av Socialstyrelsen, av ensamkommande flyktingbarn, där de jämfört med svenskfödda personer i samma ålder har en nio gånger högre risk för suicid. 2017 tog 12 unga ensamkommande barn livet av sig.

3. Kan du beskriva hur man på bästa sätt bemöter en individ med PTSD i stunden när alla hemska tankar dyker upp.

Det är viktigt att våga sitta kvar och lyssna. Visa att du bryr dig och förstår, och om det är svårt att förstå, be om hjälp och visa att du vill veta vad personen går igenom. Undersök tillsammans med personen vad det är som gör att suicid upplevs som en utväg, om det finns alternativ personen kan tänka på. Ibland kan det faktiskt finnas praktiska saker du kan göra för att hjälpa, information som kan skingra katastroftankar, ibland kan du se lösningar personen som mår dåligt inte kan se. Men fokusera inte på råd och aktivitet. Försök våga stanna upp i känslan med personen som mår dåligt och låt hen berätta klart. Prata om det hen vill prata om, och försök vinna tid så att den akuta suicidimpulsen går över. Visa att du vill göra det du kan för att personen ska vara kvar i livet, fråga vad du kan göra för att underlätta för personen de kommande timmarna, dagarna, veckorna.

Du kan fråga hur personen överunnit svårigheter tidigare, eller undersöka om det finns viktiga personer i hans liv som skulle kontaktas. Fråga om vad det fanns för hopp tidigare, och om det kan finnas något kvar. Det kan finnas en poäng att utforska vad personen tror kommer ske efter döden, eller vad hans suicid skulle få för effekt på andra, för att förstå vad det är som driver på självmordstankarna. Ibland kan försiktig kroppskontakt och gemensam tystnad hjälpa, använd då gärna kroppsspråk för att visa att du fortfarande har fokus på den som mår dåligt.

Det kan vara klokt att fundera på vad du själv skulle svara på en fråga som "Varför vill du leva?"

4. Är det bra att prata med personen om de hemska tankarna även om man inte är psykolog?

Absolut! Omgivningen, nära vänner men också främlingars beteende, är ofta det allra viktigaste. Tillsammans kan vi, med vänlighet och gemenskap, visa att en person hör till och är välkommen – en del av vår medmännisklighet.