

# Trauma och utanförskap – självmord hos asylsökande



Karolinska  
Institutet



**FRIDA JOHANSSON METSO** är legitimerad psykolog och arbetar på Transkulturellt Centrum i Stockholm. Hon har tidigare arbetat på Röda Korsets Center för torterade flyktingar, och varit ordförande för den ideella organisationen FARR, Flyktinggruppernas riksråd.

## Livrädd för att skickas tillbaka

Jag träffade en man när jag arbetade med en organisation som gav stöd åt asylsökande, berättar Frida Johansson Metso. *"Han hade kommit hit med sina två små barn och var livrädd för att skickas tillbaka. Han gjorde allt han kunde för att de skulle få stanna och få trygghet."*

*"Men så fick de sitt första avslag. Och som många andra föräldrar jag träffat genom åren, började han fundera på om inte hans två små söner skulle få det bättre utan honom. Inte kan Sverige skicka tillbaka två små barn om deras föräldrar inte är i livet, tänkte han."*

Så tänker många asylsökande. Några ser också en annan funktion med suicid: Om jag visar hur omänsklig processen är genom att ta mitt liv, kanske andra kommer att få trygghet. Men den här mannen drevs framför allt av en oerhörd förtvivlan, säger Frida Johansson Metso: *"Han var säker på att om de blev utvisade, skulle han och hans söner dö. Han hade levt i skräcken i hemlandet, han hade flytt ifrån det och han vågade inte åka tillbaka"*.

## Misstron var svårast

Till slut såg han ingen annan utväg, och kastade sig ut från sin balkong. Han överlevde, men blev svårt skadad. Resten av livet skulle han få släpa på en smärtande kropp. Men det var inte det som var det svåraste, säger Frida Johansson Metso:

*"Det svåraste att hantera var att många myndighetspersoner och andra omkring honom inte trodde på hans förtvivlan. De sade att det självmordsförsök han gjort bara var fejk, något han gjorde för att få stanna. Hade han verkligen velat ta livet av sig hade han hoppat från en högre våning"*.

## Asylprocessen skapar kriser

För oss som inte tvingats fly och lämna våra hemländer är det svårt att förstå rädslan. Vi förstår inte allvaret när en människa ser oss i ögonen och säger att jag kommer att dö om ni skickar tillbaka mig. Man talar om att suicid drivs fram av psykisk ohälsa och tyvärr är det så. Men ofta drivs självmord fram hos friska människor, av kriser. Asylprocessen, och avslaget, är en verklig kris som behöver tas på allvar.

Den asylsökande upplever ett verkligt hot mot sitt liv. Dessutom är själva asylprocessen, vägen fram mot ett besked, mycket svår att hantera. En lång väntan, en lång osäkerhet där man är fullständigt maktlös.

De som får stanna i Sverige får oftast bara tillfälliga uppehållstillstånd, vilket gör att de inte hinner återhämta sig från stressen innan de ska prövas en gång till. Många har inte heller tillgång till sin familj, eftersom möjligheten till familjeåterförening är mycket begränsad. Du är alldeles ensam.



Foto: Wikimedia Commons

**LIVSFARA.** Varje dag drunknar omkring tio människor i Medelhavet.

Asylprocessen innebär stora risker för suicid. Men det finns också annat som händer när man tvingas lämna sitt hemland. Det är inte bara flykten och våldet som påverkar, utan också möjligheten att tala sitt eget språk och uttrycka sin personlighet. Framtidsplanerna, drömmarna man hade, hela den man är påverkas av flykten. Man slits upp med sina rötter.

Situationen väcker också existentiella frågor, säger Frida Johansson Metso: *"Jag hade en patient som blev upprörd när jag försökte prata om hur vi skulle rädda hennes liv. Alla hennes anhöriga var döda och hon såg inte längre att hon hade något att leva för."*

Till slut blev hon arg och frågade varför jag kämpade så hårt för att rädda hennes liv. Varje dag drunknar omkring tio människor i Medelhavet, sade hon, flyktingar som hon. Var hennes liv viktigare än deras? Det var fruktansvärt att se hur hon dagligen gick omkring och kände att hon inte hörde till och inte betydde något. Hon kunde inte tro att jag ville att hon skulle leva för att jag brydde mig om henne.

## Många drabbas av PTSD

Många flyktingar drabbas också av PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Det handlar inte om en adekvat och frisk reaktion efter att ha varit med om fruktansvärda händelser, som att ha suttit i en tortyr cell eller flytt undan ett krig. Nej, PTSD är en sjukdom som man måste få vård och behandling för. Det som är extra farligt ur ett självmordsperspektiv är de fruktansvärda minnen som hela tiden tränger sig på.

Om och om igen återupplever man det mest förfärliga man har varit med om. Och hjärnan tror att det händer här och nu: inte ett minne utan ett akut hot. Där finns en risk för suicid när minnena inte lämnar dig i fred, och du vet att de kommer att återkomma, om och om igen.

När man är upptagen av de påträngande minnena blir man sämre på problemlösning och på att se vägar ut. PTSD innebär också att man är vaksam, spänd i hela kroppen och ser hot där de inte finns. Man har nära till ilska, gråt och irritation, och fruktansvärda minnen och mardrömmar gör att man inte får sova. Det här förstör relationer, och man drar sig undan från att umgås med andra människor.

## Ofta kopplad till depression

Posttraumatiskt stressyndrom är i sig en allvarlig sjukdom med självmordsrisk. Dessutom är den ofta kopplad till depression, som ligger bakom en stor del av alla självmord.

När vi arbetar med suicidnära patienter vill vi gärna gripa in på en gång. Vi fokuserar på självmordstankar och självmordshandlingar. Det är viktigt. Men samtidigt är det ofta själva traumaupplevelsen, de påträngande minnena som kommer tillbaka, som driver på suicidrisken.

Om vi inte behandlar PTSD hjälper vi patienten bara på kort sikt. Vi tar inte tag i grundproblemet. Alltför många flyktingar får höra att det är naturligt att må dåligt efter hemska händelser. Men PTSD är ingen ofrånkomlig följd av krig. Det är en sjukdom, och trots att det finns utmärkta behandlingsmetoder får alltför få vård.

## Tortyr påverkar både kropp och själ

En tredjedel av alla asylsökande som kommer till Sverige har varit utsatta för tortyr. I tre fjärdedelar av världens länder begår man tortyr mot sina medborgare.

*”Det är ett fruktansvärt brott där man skadar sina medmänniskor medan man ser dem i ögonen”, säger Frida Johansson Metso. ”Tortyr påverkar kroppen med skador som man får bära med sig och som kan prägla hela livet. Skadorna kanske gör att man inte kan arbeta och försörja sig, eller man har fått ansiktet förstört och tänker tankar som att ingen någonsin kommer att kunna älska en.”*

*”Men det handlar inte bara om kroppsliga skador, utan också om vad man har tvingats göra mot medfångar eller mot sig själv. Man känner skuld och skam, och man kanske inte ens söker vård för att man tycker sig ha en skuld i det som har hänt.”*

## Bryter ner identiteten

Syftet med tortyr är att bryta ner en människas identitet. Om torteraren får veta att du är till exempel fotbollsspelare, eller pianolärare, så är det just fotbollsspelarnas knän och pianolärarens fingrar han ger sig på. Det handlar inte bara om knän och fingrar utan om personens hela identitet; det man tyckte var roligt, det man var bra på, det som var ens försörjning.

Tortyr är också ett mellanmänniskt trauma. En annan människa har valt att skada dig, och inte slutat vad du än sade eller vad som än hände. Det innebär också ett brott mot tilliten. Andra människor blir det som är farligt.

## Ge ett socialt sammanhang

När man möter människor som är i asylprocessen är det viktigt att identifiera vilka som utsatts för tortyr, att identifiera personer som lider av PTSD eller annan psykisk ohälsa, och se till att dessa människor får hjälp. Men det är också oerhört viktigt att ge dem ett socialt sammanhang, säger Frida Johansson Metso:

*”Du kan sitta bredvid och på riktigt försöka förstå, ställa frågor om vad som hänt och hur det kunde hända. Ofta vill omgivningen inte lyssna på sådana berättelser. Vi ska inte ställa detaljfrågor eller snoka i människors liv. Men vi kan vara närvarande och lyssna, och förmedla att hur tungt det än är så sitter jag kvar.”*

Om man vill hjälpa en person att gå vidare, kan ett bra verktyg vara att tillsammans göra en livslinje. Med denna kan man hjälpa en suicidnära person att se att livet har haft både upp- och nedgångar: *”Du har klarat nedgångar tidigare, du har resurser att göra det nu också.”*

Gör man en livslinje från livets början och hela vägen hit, påminns man också om andra människor som har betytt något. De kanske inte är i Sverige just nu, men man kanske kan ringa upp dem. Den digitaliserade världen gör att även en mamma långt borta kan kontaktas.

## Återge hopp och kontroll

En person som traumatiserats har i traumaögonblicket upplevt fruktansvärd maktlöshet: *”Jag kan inte göra något för att skydda mitt liv”*. Det är viktigt att hjälpa personer med PTSD att gradvis bygga upp en känsla av kontroll igen, så att inte maktlösheten triggar igång traumaminnena.

## Kan vara tungt att hjälpa

Det kan vara mycket tungt att hjälpa människor som mår så dåligt. Har du arbetat med flyktingar ser du dessutom världen med andra ögon. Du hör vilken grymhet som finns och vad människor gör mot varandra.

Du kan också få en annan syn på Sverige – en frustration över att myndigheter inte förstår att den här människan måste få stanna. Du kan bli lika frustrerad som den människa du ska hjälpa. I det läget är det viktigt att backa, att utnyttja att du inte är den som lever med ett hot mot sig. Empati räcker inte – använd din trygghet till att se vad du kan göra som personen framför dig inte kan eller tänker på att göra själv.

### LÄS MER

**Niklas Möller, Isabel Petrini, Ulf Gustavsson:** *Krig, tortyr och flykt: Vad gör det med människan och hur vi kan hjälpa* (Natur & Kultur 2017).

**Frida Johansson Metso:** *När kriget är allt du minns. Att lindra PTSD hos äldre* (Gothia Fortbildning 2018).

### INFORMATION

**Föreningen MIND** driver Självmordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. [www.mind.se](http://www.mind.se) telefon 90101. Förutom på svenska har MIND rådgivning på bland annat engelska, arabiska och somaliska. Mind har också tagit fram material på dari, med tanke på unga ensamkommande med suicidtankar.

Behöver du eller någon du känner hjälp med PTSD vänder ni er i första hand till närmaste vårdcentral, i andra hand till psykiatri. För dig som traumatiserats i krig eller på flykt finns det specialistmottagningar över hela landet.