

Överföring av krigstrauma till nästa generation

En risk för familjens psykiska hälsa

Hedi Fried

Hedi Fried, leg psykolog, författare räddades tillsammans med sin syster Livia Fränkel ur koncentrationslägret Bergen-Belsen 1945 och kom med Röda korset till Sverige. Med koncentrationslägrens fasor bakom sig längtade hon mest efter att någon skulle kalla henne för "lilla vän". I artikeln tar hon upp om överföring av krigstrauman till nästa generation. Sen flera år tillbaka är Hedi Fried och hennes syster engagerade i att förmedla kunskap om Förintelsen och att motverka rasism och främlingsfientlighet. Hedi Fried har skrivit flera böcker och fått flera utmärkelser, bl a Illis quorum-medaljen av åttonde storleken och tilldelades utmärkelsern Årets europé 1999.

1900-talet: traumat blir ett begrepp

Människan har under livet på jorden blivit mer civiliserad och utvecklats från flockvarelse till individ; vetenskapen har gjort ett stort språng; och konst, musik, och litteratur har förfinats. När vi nu tittar i backspegeln har vi dock svårt att förstå, att människan, istället för att njuta av allt detta, ägnat sig åt allt grymmare krigs- och våldsföring. Konsekvenserna av krig har fört med sig mycket lidande och sorg, och lämnat människor märkta för livet efter sig. Vårt århundrade, 1900-talet, förefaller framstå som årtusendets

mest krigstraumatiserade århundrade.

Vad är det för arv den traumatiserade generationen lämnar efter sig? Churchill citerar i ett av sina tal Hegel, "det enda vi lär oss av historien är att vi ingenting lär". Är det så? Måste vi ändå inte lämna över våra erfarenheter till våra efterkommande, för att de förhoppningsvis skall kunna undvika samma misstag? Denna artikel har därför som syfte att utifrån egna erfarenheter förmedla vikten av att berätta om följderna av krigstrauman.

Det går inte att glömma med viljan

Efter andra världskriget, sommaren 1945 var det första gången som stora massor av krigstraumatiserade människor anlände samtidigt till Sverige. De "Vita Bussarna", och senare Röda Korsets transporter anlände från Tyskland med överlevande koncentrationslägerfångar, bland vilka jag själv (1,2) och min syster befann oss. När Bergen Belsen befriades, och vidden av Förintelsen uppenbarades beslöt den svenska regeringen att bjuda in 10.000 av oss för sex månaders konvalescens till Sverige. Vi var sjuka, utmärglade människospillror, framtagna allt, även vårt människovärde. Sverige erbjöd sig att vårda oss tillbaka till livet, att hjälpa oss till att äta upp oss och bli friska. Jag glömmer aldrig mottagandet vi fick, de vänliga människorna, maten, och den fantastiska sjukvården. Den

somatiska vården var ypperlig, men ingen visste då, att vi även hade andra behov, såsom att läka sårn i själen.

De som tog emot oss i Sverige ville oftast inte prata om det som vi varit med om i koncentrationslägren. De hävdade i all välmening, att det är bäst att glömma det onda som har skett, gå vidare, och börja ett nytt liv. Många av oss var mycket unga, med mycket svaga minnen av det som hänt, men så snart vi försökte verifiera våra minnen med dem som mottog oss fick vi höra samma sak. Den allmänna uppfattningen var att barn glömmor fort, de har bra "läkkött", och det bästa är att inte ta upp det förgångna. Men så enkelt är det inte.

Svåra krigstraumatiska upplevelser kan inte sopas under mattan, det går inte att glömma med viljan. Vi kan låta bli att prata om minnena, men de fortsätter att leva sitt eget liv inom oss, och ger sig till känna när vi är minst väntar oss detta. Mardrömmar, sömnlöshet, koncentrationssvårigheter och depressioner är mycket vanliga påminnelser, känslor som kan slå till utan förvarning och när vi är som minst förberedda. Men dessa känslor kan man också skjuta åt sidan, så länge man upplever att man lever ett aktivt och meningsfullt liv, där all styrka behövs till att arbeta för att kunna försörja sig skapa en ny framtid, en ny familj.

Använd kunskap om trauma

Vi, Överlevande fortsatte att tåga när vi fick barn, eftersom vi trodde att den nya familjen måste skyddas. Våra tankar kretsade kring att barnen inte fick bli ledsna, de måste få en

Svåra krigstraumatiska upplevelser kan inte sopas under mattan, det går inte att glömma med viljan

bättre uppväxt än den vi, Överlevande hade varit utsatta för. Dock har det visat sig för många av oss att den dagen pensioneringen träder in, eller nära anhöriga dör, finns stor risk att spärrarna luckras upp och alltsammans rasar inombords, eftersom de traumatiska minnena väljer fram. Många gånger kommer dessa fram på ett förtäckt sätt i form av psykosomatiska symtom, som upplevs som en fysisk sjukdom, trots att inga fysiska orsaker går att finna. Kostsamma sjukhusbesök blir följden, och istället för en lugn ålderdom kan nu en svår tid av sjukdom och bitterhet infinna sig. Genom att använda den kunskap vi har om psykologiska konsekvenser av krigstrauman skulle dessa besvär kunna undvikas.

Erfarenheterna på området visar, att Överlevande, människor från koncentrationsläger måste bearbeta sina upplevelser så snart som möjligt efter det att den traumatiska livshändelsen inträffat. Det finns Överlevanden som har lyckats göra detta utan extern professionell hjälp, genom att börja våga prata med en förstående medmänniska, eller skriva dagbok. Det har visat sig att dessa har klarat sig bättre, lärt sig att få distans och behärska sina minnen istället för att själva behärskas av dem.

Terapigrupper

Hur påverkas de Överlevandes barn? Finns det något som kan kallas för sk trans-generationsöverföring? Erfarenheten säger att det gör det, men mer forskning behövs för att få klara vetenskapliga belägg (3). Alla barn påverkas under sin uppväxt både medvetet och omedvetet av föräldrarnas tidigare erfarenheter. I Överlevandefamiljer där föräldrarna inte berättar om det de varit med om, kan tiggandet bli till ett avgrund, där barnet tappar

fotfästet. Tystnaden blir till ett skri om någonting som förtigits. Barnet känner instinktivt att det finns ämnen som inte får beröras, och då frågar det inte heller. Men känslan av en hemlighet släpper inte, och förvandlas i fantasin till någonting mycket farligare än det verkligen är, den så kallade svarta lådan (4). Många av dessa numera vuxna barn till Överlevande känner att de bär på en stor tyngd, ett stort hål, de lider av sårn deras föräldrar har fått. I många fall kämpar de med identitetsproblem, aggressivitet och skuld känslor, som har sin rot i tystnaden. Det dröjde länge innan terapeuterna uppfattade, att dessa besvär som många av barnen till Överlevande sökte för kunde hänvisas till Förintelsen. De som drabbades trodde att de var ensamma om dessa problem, och när så småningom terapigrupper bildades blev det en euforisk känsla för var och en att upptäcka att de inte var ensamma, att ett stort antal barn till Överlevande hade precis samma svårigheter.

Dessa terapigrupper blev mycket framgångsrika. Även här i Sverige hjälpte det att prata (5,6). I dessa terapigrupper har det visat sig att överföringen till stor del upphör om traumatiserade föräldrar bearbetar sina upplevelser. Om de inte har gjort det måste deras barn göra det, för att inte föra det vidare till nästa generation. Detta ger oss en fingervisning till bemötandet av nyanlända traumatiserade flyktingar som kommer till Sverige. Hur kan vi hjälpa de till Sverige nyanlända traumatiserade flyktingarna?

Därför är det allra viktigaste att den traumatiserade får känna att det finns utrymme för att berätta, att det finns en empatisk människa som är beredd på att ta emot de svåra minnena han eller hon har varit med om

Utbildning om flyktingtrauma och dess följder samt kontinuerlig handledning borde vara en självklarhet för all personal som möter flyktingar, samt ingå i pedagogiska- och vårdutbildningar, juristutbildning samt genomsyra all folkbildning

Bemötande av nyanlända flyktingar

Jag får ibland frågan vilka frågor skall vi ställa för att de nyanlända flyktingarna skall börja prata om minnena? Det finns inga mallar. De bästa frågorna kan bli fel om de kommer vid fel tillfälle. Därför är det allra viktigaste att den traumatiserade får känna att det finns utrymme för att berätta, att det finns en empatisk människa som är beredd på att ta emot de svåra minnena han eller hon har varit med om. Om traumatiseringen hänt nyligen, kan det räcka med att inleda med frågan "Vad var det som hände?" I annat fall kan man börja med att fråga om livet före den tragiska händelsen.

Det önskvärda vore att en mera öppen inställning genomsyra hela samhället, att inte flyktingar möttes av attityden "vi och dom". De nyanlända är ingen homogen grupp, var och en måste bemötas som den individ han eller hon är. Utbildning om flyktingtrauma och dess följder samt kontinuerlig handledning borde vara en självklarhet för personal på Statens invandrarverk (migrationsverket fr om 1 juli 2000) Integrationsverket, kommunala mot-tagningsenheter och juridiska ombud. Utbildningen borde också erbjudas förskole- och skolpersonal, juridikstuderande, studenter och lärare på vårdutbildningar på universitet och högskolor samt genomsyra all folkbildning. Erbjuds de nyanlända inte snar hjälp efter ankomsten till att bearbeta sina upplevelser,

finns det stor risk att de kommer att belasta morgondagens sjukvård.

REFERENSER

1. Fried, H. (1992) *Skärvor av ett liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
2. Fried, H. (1995) *Livet tillbaka*. Stockholm: Natur och Kultur.
3. Danieli, Y. (Ed) (1998) *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. New York: The Plenum Series on Stress and Coping.
4. Epstein, H. (1990) *De överlevandes barn*. Stockholm: Natur och Kultur.
5. Fried, H. Café 84. (1987) Dagcenterverksamhet för judiska Överlevande. *Psykisk Hälsa* 1: 19-23.
6. Fried, H. (1992) Helhet eller livsfragment för andra generationen invandrare. *Psykisk Hälsa* 3:198-203.

Forskning inom

Ungdoms- och missbrukarvård

Ansökningstillfälle den 1 mars 2000
vid Statens institutionsstyrelse

Statens institutionsstyrelse, SiS svarar för planering, ledning och drift av de särskilda ungdoms-hemmen och LVM-hemmen. En viktig uppgift för SiS är att bedriva metodutveckling och utvecklingsarbete samt att initiera och stödja forskning inom ungdoms- och missbrukarvården i syfte att öka kunskapen om vården och dess effekter.

Särskilda forskningsprogram har utarbetats om vård och behandling av utsatta ungdomar och om missbrukare och vården, särskilt tvångsvården.

Forskare är välkomna att inkomma med forskningsansökningar, som tar sin utgångspunkt i forskningsprogrammen.

Ansökningarna behandlas i två steg.

Senast den 1 mars 2000, kl 16.00 skall projekt-skisser ha kommit in till Statens institutionsstyrelse för anslag som avses löpa fr o m 2001-01-01.

*Forskningsprogram, ansökningshandlingar och anvisningar till anslagssökande kan hämtas från SiS hemsida, www.stat-inst.se eller rekvireras från Statens institutionsstyrelse, FoU, Malin Arneng, Box 16363, 103 26 Sthlm
Telefon: 08-453 40 88
Fax: 08-453 40 94*

Statens
institutions
styrelse SiS

För ytterligare information, kontakta forskningssekr. Tarja-Liisa Leiniö, tel 08-453 40 20