

Trauma hos flyktingar överväldigar

Ny metod kan rädda liv

STOCKHOLM - LOS ANGELES - NEW YORK, 20 oktober, 2015

Under ledning av svensk-kurdiska Nina Amjadi som kom till Sverige som flykting 1988, har reklambyrån Your Majesty Co tillsammans med trauma-konsulterna Gunilla Hamne och Ulf Sandström från Peaceful Heart Network tagit fram en 5 minuter animerad instruktionsfilm för att flyktingar själva ska kunna reducera och stabilisera sina stressnivåer. Sandström och Hamne har lärt ut motsvarande teknik i konfliktområden i Rwanda och Kongo med stor framgång sedan 2007.

– Det kan verka som en utopi men metoden har visat sig fungera över språkgränser och kan i denna form nå fram till tusentals barn, vuxna och anhöriga på nolltid genom sociala medier, säger Ulf Sandström.

Chefsöverläkare Hans-Peter Søndergaard på Kris och Traumacentrum i Stockholm skriver på deras hemsida att tidiga insatser, bland annat i form av stressavlastning, kan minska symptom och skapa förutsättningar för så kallad spontanläkning. Filmen lär ut en effektiv metod för stressavlastning: Trauma Tapping Technique.

– Under mina 40 år som forskare har tapping visat sig otroligt verksamt i samband med trauma, säger den internationella trauma-experten Professor Bessel van Der Kolk.

– Vi är tacksamma för möjligheten att få använda detta medium för att nå ut med ett hoppfullt budskap om hur alla kan påverka sin situation trots tyngd och allvar i traumatiska upplevelser, säger Gunilla Hamne.

– Det har varit en ära att jobba med Hamne och Sandström på något som kan hjälpa tusentals människor med läkningsprocessen. Alla vi på Your Majesty Co vill hjälpa till med krisen som just nu pågår i Europa och detta är vårt bidrag. Förhoppningen är självklart att videon når ut till alla behövande genom digitala medier och rätt kanaler så att hjälpen kan spridas världen över, säger Nina Amjadi.

Du kan se filmen, som är självinstruerande, på www.selfhelpfortrauma.org

Gruppen som ligger bakom filmen väddar till myndigheter, organisationer, medier och allmänhet att hjälpa till att sprida länken till varje flykting – det kan rädda liv.

Gunilla Hamne och Ulf Sandström är författare till boken Resolving Yesterday – First Aid for Stress and Trauma with TTT (Amazon, 2015). För mer info maila u.sandstrom@gmail.com (0704-888418) eller gunillahamne@gmail.com (070-4916654).