



Møtet med den nye hverdagen

Om mestring og tilpasning hos bosatte flyktninger

Hilde Kjærstad Jensen

Veileder

Anne Brita Thorød

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2015

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

Forord

Denne undersøkelsen hadde ikke latt seg gjennomføre uten informantene, som villig har delt sine tanker og erfaringer med meg om hvordan det oppleves å være ny i et fremmed land.

Tusen takk til dere!

Takk til min leder Grethe De Lange Sødal, ledende helsesøster ved Grimstad helsestasjon. Uten din støtte, velvillighet og studiepermisjon, ville ikke dette studiet eller denne undersøkelsen latt seg gjennomføre.

Tusen takk til Anne Brita Thorød, førstelektor ved Universitetet i Agder, institutt for psykososial helse, for fremragende og konstruktiv veiledning underveis i skriveprosessen.

Takk til alle som inspirerer meg, motiverer meg, og utfordrer mitt tankesett og mine perspektiver!

«Jeg vil forstå verden fra ditt perspektiv. Jeg vil vite det du vet, på den måten du vet det»

Hilde Kjærstad Jensen 1.mai 2015

Innholdsfortegnelse

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| SAMMENDRAG | 5 |
| ABSTRACT | 5 |
| 1.0 INNLEDNING | 7 |
| 1.1 BAKGRUNN FOR UNDERSØKELSEN | 7 |
| 1.2 PROBLEMSTILLING | 7 |
| 1.3 UNDERSØKELSENS VIDERE OPPBYGGING | 8 |
| 1.4 BAKTEPPE | 8 |
| 1.5 TIDLIGERE FORSKNING | 9 |
| 1.6 FORSKNINGSFELTET | 9 |
| 1.7 HELSETILSTANDEN | 10 |
| 1.8 MARGINALISERING PÅ ARBEIDSMARKEDET | 11 |
| 1.9 SOSIAL MARGINALISERING OG SOSIAL KAPITAL | 12 |
| 2.0 TEORETISK RAMMEVERK | 12 |
| 2.1 FLYKTNINGER OG STRESS | 13 |
| 2.2 POSTTRAUMATISK STRESSFORSTYRRELSE | 13 |
| 2.3 TOLERANSEVINDUET | 14 |
| 2.4 MESTRING OG KONTROLL | 15 |
| 2.5 MESTRING I ET LIVSLØPSPERSPEKTIV | 16 |
| 2.6 MESTRING OG KULTUR | 19 |
| 3.0 METODE | 20 |
| 3.1 UTVALG | 20 |
| 3.2 INTERVJUGUIDEN OG BRUKEN AV DEN | 21 |
| 3.3 GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE | 22 |
| 3.4 TRANSKRIBERING | 23 |
| 3.5 ANALYSEN | 23 |
| 3.6 GYLDIGHET OG VALIDITET | 25 |
| 3.7 FORSKNINGSETISKE OVERVEIELSER OG UTFORDRINGER | 26 |
| 3.8 MIN ROLLE SOM FORSKER | 27 |
| 4.0 PRESENTASJON AV FUNN | 27 |
| 4.1 PRESENTASJON AV INFORMANTENE OG FUNNENE FRA DEN FØRSTE UNDERSØKELSEN | 28 |
| 4.2 PRESENTASJON AV UNDERSØKELSENS FUNN | 31 |
| 4.3 HELSE | 31 |
| 4.4 NETTVERK | 34 |
| 4.5 ARBEID | 36 |
| 4.6 TRO/ AVKOBLING | 38 |
| 5.0 DISKUSJON | 40 |
| 5.1 KARIM | 41 |
| 5.2 MOHAMMED | 44 |
| 5.3 SURRAYA | 46 |
| 5.4 AYE | 50 |
| 5.5 TRO | 51 |
| 6.0 OPPSUMMERING OG AVSLUTNING | 52 |
| 6.1 BEGRENSNINGER VED UNDERSØKELSEN | 52 |
| 6.2 OPPSUMMERING | 53 |
| REFERANSELISTE | 56 |
| VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE | 61 |
| VEDLEGG 2: ARBEIDSMARKEDET, HVEM ELLER HVA PÅVIRKER MIN MÅTE Å LEVE PÅ? | 62 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| VEDLEGG 3: INVITASJON TIL DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT | 63 |
| VEDLEGG 4: GODKJENNING FRA NORSK SAMFUNNSVITENSKAPELIG DATATJENESTE | 65 |
| VEDLEGG 5: GODKJENNING AV FORSKNINGSETISK KOMITE..... | 66 |

Sammendrag

Hensikten med denne undersøkelsen har vært å utforske hvilke mestringsstrategier bosatte flyktninger tar i bruk i sine forsøk på å tilpasse seg det norske samfunnet og de utfordringene de møter. For å belyse ulike områder som skal mestres, settes undersøkelsens tema inn i en større samfunnsmessig kontekst. Hva skaper stress i møte med den nye hverdagen, hvordan påvirker det dem, og hvordan blir det håndtert?

Det er en kvalitativ undersøkelse, som baserer seg på data fra intervjuer gjort med tre års mellomrom, med fire bosatte flyktninger. Dette muliggjør å undersøke hvorvidt det har skjedd endringer, om endringene skyldes strukturelle forhold, den enkeltes indre ressurser, eller begge deler.

Det teoretiske rammeverket er hentet fra stress- og mestringsteorien. Metoden er hermeneutisk-fenomenologisk, og funnene er analysert ved hjelp av Malteruds modifiserte utgave av Girogis fenomenologiske analyse. Fire sentrale kategorier ble identifisert; *nettverk, helse, arbeid og tro/ avkobling*. Dette var områder i livet som var av vesentlig betydning, og som ga innpass til å studere ulike mestringsstrategier.

Kategorien tro/avkobling, representerer verken vanskeligheter eller utfordringer, men er en mestringsstrategi som diskuteres for seg selv. Resultatene viste at en rekke forhold ved de tre andre områdene var belastende, at de var sammenvevde og påvirket hverandre gjensidig.

Videre viste resultatene prosessen den enkelte gjennomlevde, og hvordan mestringsstrategiene har endret seg i løpet av den tre år lange tidsperioden.

Nøkkelord: Tilpasning, marginalisering, helse, stress, mestring, nettverk

Abstract

The purpose of this investigation has been to explore the difficulties and challenges refugees living through in their attempts to adapt to Norwegian society. What causes stress in the new daily life, how does it affect them, and how do they handled it?

This is a qualitative investigation, based on data from interviews done with three-year intervals, with four refugees, allowing to find out whether changes are caused by structural conditions, or due do to the individual's inner resources, or both?

The theoretical framework is sourced from stress- and coping theory. A hermeneutic phenomenological method, and the findings are analyzed through Malteruds modified edition of Girogis phenomenological analysis.

Central Categories were identified as; Network, Health, Work and relaxation / faith. These lifeaspects was of highly importance, and gave the possibility to study how they manage and how they cope. Faith represents neither difficulties or challenges, but is a coping strategy, and will therefore be discussed as that.

A number of conditions in the three areas were bothersome, interwoven and influenced each other. The results also showed the lifespan-process for the individual, and how coping strategies changed during a three-year time period.

Key words: Adaption, marginalization, health, stress, coping, network,

1.0 INNLEDNING

Hensikten med denne undersøkelsen har vært å utforske hvilke mestringsstrategier bosatte flyktninger tar i bruk i sine forsøk på å tilpasse seg det norske samfunnet. For å belyse ulike områder som skal mestres, settes undersøkelsens tema inn i en større samfunnsmessig kontekst. Hva skaper stress i møte med den nye hverdagen, hvordan påvirker det dem, og hvordan blir det håndtert?

Årlig bosetter undersøkelseskommunen flere titalls flyktninger med oppholdstillatelse. Som psykisk helsearbeider i flyktninghelsetjenesten, og en del av kommunens flyktningsteam, møter jeg hver enkelt av dem. Behovet for hjelp varierer, og enkelte følger jeg over flere år. Dette har gitt meg et innblikk i, og interesse for hvordan møtet med den nye hverdagen kan oppleves.

1.1 Bakgrunn for undersøkelsen

Denne masteroppgaven søker et innblikk i fire flyktningers opplevelse av møtet med den nye hverdagen; kastet inn i et nytt landskap, der gamle kart og kompass ikke lenger stemmer med terrenget. Overgangen fra det tradisjonelle, kollektivistiske samfunnet, til møtet med det vestlige og individorienterte, skaper et gap, der egen kulturell kompetanse, sosial status og ikke minst språklig og verbal kompetanse taper verdi, og ny kunnskap må tilegnes.

Undersøkelsen bygger videre på en tidligere undersøkelse jeg gjorde våren 2012 da jeg studerte flerkulturelt arbeid ved Høyskolen i Telemark. Nå vil nye intervjuer, med fire av de samme informantene, bidra til å belyse prosessen den enkelte gjennomlever. I møte med den nye hverdagen, oppstår et spenningsfelt som omtales som akkulturasjon, det vil si de endringene en gjennomgår når man flytter fra en kultur til en annen, og en av de psykologiske reaksjoner på akkulturasjon er akkulturativt stress (Berry et al., 2006). Dette er en krevende periode som utfordrer den enkeltes evne til å mestre den nye situasjonen, og hensikten er nettopp å belyse prosessen flyktninger med oppholds-tillatelse gjennomlever de første årene etter bosetting i kommunen.

1.2 Problemstilling

På denne bakgrunnen vil jeg derfor fordype meg i følgende problemstilling:

Hvilke områder i livet oppleves vanskelig for informantene, og hvilke mestringsstrategier tas i bruk?

1.3 Undersøkelsens videre oppbygging

Undersøkelsen følger den akademiske oppbyggingen slik fakultetet for helse og idrettsvitenskap anmoder, og kan grovt sett deles i seks deler:

- Kap. 1 Hensikten med undersøkelsen, aktualitet og tidligere forskning
- Kap. 2 Teoretisk plattform
- Kap. 3 Metode
- Kap. 4 Gjennomføring og analyse
- Kap. 5 Presentasjon av funn og diskusjon
- Kap. 6 Oppsummering og avslutning

1.4 Bakteppe

Dagens nyhetsbilde er preget av historier om flyktninger, som på jakt etter et bedre liv, er villig til å risikere livet på ferden over Middelhavet, i overfylte små gummibåter. De flykter fra krig, diktatur, fengsler, tortur, og undertrykkelse. De ser ingen annen mulighet, og nettopp derfor er risikoviljen høy. Årlig ankommer titusenvise av flyktninger den Italienske kysten, og minst like mange, setter seg selv og familien sin i livslang gjeld til menneskesmuglerne. Reisen over Middelhavet fra Nord-Afrika til Europa er verdens farligste sjøreise. I 2014 nådde ca. 30.000 frem, mens ca. 4000 mennesker druknet. Antakelig er antall døde langt høyere (Sæther, 2014).

Globalt var det rundt årsskiftet 2013 - 2014 om lag 51,2 millioner flyktninger på flukt, hvorav 22 millioner er barn. Det er det høyeste tallet målt etter årtusenskiftet (Flyktninghjelpen, 2015). I debatten om innvandringspolitikken blandes ofte begrepene innvandrere, flyktning og asylsøker. En asylsøker er en person som på egenhånd og uanmeldt kommer til Norge og ber om beskyttelse og anerkjennelse som flyktning. Personen kalles asylsøker inntil søknaden er avgjort (Integrerings og mangfoldsdirektoratet, 2013). Ordet asyl er avledet av det greske ordet *asylos*, og betyr ”ukrenkelig”. I utlendingsloven brukes ordet *beskyttelse* synonymt med ordet asyl (NOU 2011:10, 2011). I følge Utlendingsloven som bygger på FNs Flyktningkonvensjon av 1951, har asylsøkere som med rette frykter individuell forfølgelse i hjemlandet på grunn av *rase, religion, nasjonalitet, tilhørighet til en sosial gruppe eller politisk overbevisning*, krav på asyl. Søkere som ikke fyller vilkårene for beskyttelse etter flyktningkonvensjonen, kan likevel ha rett til beskyttelse etter andre internasjonale

konvensjoner. Både den europeiske menneskerettighetskonvensjon, torturkonvensjonen og FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter vil kunne gi grunnlag for asyl (St.meld. nr. 9, 2009-2010). *Flyktning* er en formell status forbeholdt personer som har fått anerkjennelse for sitt behov for beskyttelse i henhold til flyktningkonvensjonen. Man får ikke status som *flyktning* før myndighetene har gitt dem en slik status. Overføringsflyktninger, også kalt kvoteflyktninger får denne statusen *før* de kommer til landet, gjennom et samarbeid mellom UDI og FN,s høykommissær for flyktninger (Sveaas & Johansen, 2006,).

1.5 Tidligere forskning

I dette kapitlet presenteres forskning og kunnskap som vil bidra til å kaste lys over den samfunnskonteksten som møter dem, og som skal mestres. Hva kjennetegner forskningsfeltet? Hvordan står det til med flyktnings psykiske helsetilstand? Og hva vet vi om marginalisering og diskriminering på arbeidsmarkedet, og sosialt?

1.6 Forskningsfeltet

Migrasjonsforskning befinner seg i et skjæringspunkt mellom ulike fagdisipliner som antropologi, psykologi, sosiologi, historie med mer. Feltet er utpreget flerfaglig, noe som er både utfordrende og krevende, men som også gir flere ”innganger” til de fenomen man vil studere. Mens forskningen på 1970-og 1980-tallet var dominert av antropologer og psykologer, dreide sosiologenes engasjement på 1990-tallet forskningen over på maktrelasjonen i møtet mellom minoritet og majoritet. Dette gjenspeiler fortsatt både norsk/nordisk og internasjonal forskning (B. Berg & M. Valenta, 2008).

Tre hovedperspektiver har utviklet seg innen forskningsfeltet: 1) Fokuset på flyktningstrømmer og årsaker, 2) fokuset på kontroll og integrasjonsregimer, det vil si kontrollmekanismene mottakerlandene bruker for å regulere flyktningstrømmer, og til slutt 3) fokuset på flyktnings eget perspektiv og livet i eksil. Dette perspektivet er primært opptatt av denne gruppas opplevelser av ankomst, mottaksopphold og integrasjonsprosesser (Brekke, 2001), og er også det perspektivet som ligger til grunn for denne undersøkelsen.

En gjennomgang av forskning finansiert av Norges forskningsråd viser at flyktningrelaterte og flyktningsspesifikke tema likevel utgjør en svært liten del av den samlede IMER-forskningen¹. Mens det foreligger lite grunn-og anvendt forskning finansiert av forskningsråd eller lignende, foreligger det derimot en betydelig mengde evalueringer, utredninger, FOU- og konsulentoppdrag, på vegne av myndighetene for å evaluere effekter av igangsatt politikk, handlingsplaner og tiltak (B. Berg & M. Valenta, 2008). Til tross for at tiden er gått, er mitt inntrykk at mye av forskningen allerede ligger noen år tilbake, men at vi stadig oppdateres gjennom ulike artikler, rapporter, evalueringer med mer. Et relativt nytt fokusområdet er viet de enslige mindreårige flyktningene, og jeg registrerer at det også foreligger flere mastergradsstudier der det flyktningsspesifikke er tematisert. I denne anledning har jeg også lyst å trekke frem Øverlands doktorgradsavhandling; *Post traumatic survival - A study of Cambodian resilience* (Øverland, 2012), som nettopp omhandler flyktingers resiliens og mestringssevne, og som har gitt inspirasjon til denne undersøkelsen.

1.7 Helsetilstanden

I løpet av 2013, innvandret det hele 54.400 personer til Norge med ikke-nordisk statsborgerskap, hvorav omtrent en fjerdedel er flyktninger (Integrering og mangfoldsdirektoratet, 2014). Dette er en gruppe med økt risiko for utvikling av helseplager, noe som settes i sammenheng med forhold før, under og etter flukt (Kumar & Viken, 2010). Forskning viser at det å flytte til et annet land, en annen kultur og møte et fremmed språk, utgjør en ekstrabelastning. Eksilet forsterker alle følelsene som skal håndteres; sorg, savn og tilpassing i vertslandet (Berit Berg & Marko Valenta, 2008). Statistisk sentralbyrå har gjennomført en undersøkelse hos migranter i Norge, og fant at kun 66 % oppgir å ha god helse, mot 87% i befolkningen generelt. Innvandrergruppa rapporterer altså dårligere helse enn befolkningen sett under ett. Verd å merke seg er også at migrantene vurderer problemene som mer alvorlige, og rapporterer også om flere psykiske problemer enn befolkningen som helhet. Undersøkelsen viste også at kvinnene var hardest rammet, og at helsen synes mer svekket med alderen blant migranter (Hjelde, 2013).

En annen norsk undersøkelse tok sikte på å måle psykisk helse ved hjelp av et spørreskjema om angst og depresjon (HSCL-10). Her fant man betydelig økt hyppighet av psykiske

¹ IMER - Internasjonal migrasjon og etniske relasjoner, brukes både i norsk og internasjonal sammenheng som en samlebetegnelse på forskning innen innvandrerfeltet. Den inkluderer alt fra forskning på flyktningrelaterte problemstillinger til studier av integrering, diskriminering og forholdet mellom minoritet og majoritet (B. Berg & M. Valenta, 2008).

helseproblemer hos flyktninger: 31% utslag målt hos flyktninger, mot 10% hos norskfødte. Svært mange strever med senvirkninger av krig, forfølgelse og flukt. I enkelte grupper antar man at mer enn halvparten av dem som søker opphold i Norge har psykiske senskader av en art som normalt vil kreve behandling. Lang ventetid på asylmottaket og spenningen knyttet til svaret på søknad om oppholdstillatelse gir tilleggsbelastninger. Senere vil ofte en vanskelig eksiltilværelse, med utfordringer i forhold til jobb, bolig og økonomi by på ytterligere utfordringer (Hjelde, 2013).

Som det fremkommer, finnes det altså flere ulike årsakssammenhenger, både på mikro og makronivå, som kan belyse forholdet mellom migrasjon og psykisk helse, og hvordan disse fenomenene gjensidig påvirker hverandre (Lie, Sveaass, & Eilertsen, 2004; Vaage et al., 2010).

1.8 Marginalisering på arbeidsmarkedet

Flyktninger representerer en minoritet i majoritetssamfunnet, noe som innebærer mindre grad av deltakelse i samfunnet, og som ofte leder til marginalisering. Begrepet marginalisering er flerdimensjonalt og defineres gjerne som prosesser som bidrar til at noen støtes ut til utkanten eller utenfor en gruppe eller sammenheng (Normann, 2007). Mens rapporten *Bakerst i køen - Om flyktingers deltagelse på arbeidsmarkedet* (Berg 1992) viste at det både var flyktingenes fortid og usikkerhet knyttet til framtiden som skapte problemer i forhold til arbeidsmarkedet (B. Berg & M. Valenta, 2008), viser den ferske rapporten *Etnisk diskriminering i arbeidslivet* (Midtbøen, 2015) at det også foregår diskriminering på de fleste samfunnsområder, både på individ –organisasjon og strukturnivå. Rapporten peker også på hvordan diskriminering på en arena kan lede til reduserte livssjanser på andre arenaer (Midtbøen, 2015). Senter for forskning om fattigdom, minstesikring og sosial integrasjon (FAMI) fant en klar sammenheng mellom etnisitet, arbeidsledighet, inntekt og sosial marginalisering (FAMI, 2011). Norsk institutt for by og regionsforskning fant dessuten store variasjoner mellom ulike kommuner og deltakernes integrasjon i arbeidslivet etter å ha fullført introduksjonsprogram. 63 prosent av deltakerne kom i perioden 2008-2012 ut i jobb eller utdanning året etter avsluttet introduksjonsprogram. I den dårligste kommunen, var overgangsraten bare 37 prosent mot 84 prosent i den beste. Undersøkelser viser også at menn har større sannsynlighet for å komme i jobb etter fullført introduksjonsprogram enn det kvinner har, men at de som er over 28 år og i tillegg har barn, har noe lavere suksess for å lykkes på arbeidsmarkedet (Tronstad, 2015).

1.9 Sosial marginalisering og sosial kapital

At mange flyktninger opplever sosial marginalisering, og at de færreste har norske venner, understøttes av flere studier (Djuve & Kavli, 2000; Grønseth, 2006; Valenta, 2008).

Kontaktene betegnes som overfladiske bekjentskaper de sjelden omgås i fritiden, og det hevdes at manglende nettverk kan få flere konsekvenser for deres levekår. Sosial marginalisering og isolasjon opplever ofte som det største problemet med livet i eksil (B. Berg & M. Valenta, 2008). Begrepene sosial integrasjon og sosial kapital brukes ofte når man forsker på flyktnings etniske nettverk og deres relasjoner til majoritetsbefolkningen.

Flyktingenes sosiale nettverk kan betraktes som et sett sammensatte mellommenneskelige relasjoner basert på slektskap, vennskap eller felles etnisk nasjonal bakgrunn, der nettverkene ofte er relatert til deres økonomiske og psykososiale levekår og velvære. Disse nettverkene er forbundet med både fordeler og ulemper. På den ene siden som positiv sosial kapital, da nettverkene gir flyktingene informasjon, hjelp med bolig og assistanse i forhold til jobbsøking (Korac, 2001; Valenta, 2008), samt den tilflukt etniske enklaver kan gi i form av samhørighet og beskyttelse fra hverdags-diskriminering (Brox, 1997; Valenta, 2008). På den annen side, kan disse nettverkene fremstå som kilder til negativ sosial kapital da den kan begrense deres tilgang til sosialt nettverk og institusjoner utenfor disse miljøene (Aguilera, 2002; Valenta, 2008). Sosial kapital består altså av ”bonding” (bånd mellom likesinnede), og ”bridging” (bruer over til folk fra ulike samfunnslag). I møte med større felles utfordringer, kan ”bonding” være til hinder for utvikling av viktige broer på tvers. Studier har også vist at psykisk stress er positivt korrelert med ”bonding” (Hvinden, 2005).

Oppsummert bekrefter på nytt oppdaterte studier, at risikoen for psykiske problemer i hovedsak har sammenheng med akkulturasjonsrelatert stress, svakt sosialt støtteapparat, lav sosio-økonomisk status, gjentatte negative livserfaringer, opplevd diskriminering og traumatiske opplevelser fra opprinnelseslandet (Abebe, Lien, & Hjelde, 2014).

2.0 TEORETISK RAMMEVERK

Dette kapittelet tar for seg teorigrunnlaget for undersøkelsen, og er det som hovedsakelig blir brukt i analysen. For å få et helhetlig perspektiv, må også det som er nevnt i kapittelet ”Tidligere forskning” tas i betraktning, for å forstå hvilke utfordringer og livsvilkår bosatte flyktninger møter i sitt forsøk på å tilpasse seg den nye hverdagen.

2.1 Flyktninger og stress

Stress kan defineres som kroppens fysiske, kjemiske, følelsesmessige, psykologiske og atferdsmessige reaksjoner på situasjoner eller påvirkninger. Dette inkluderer så vel forhold utenfor oss som indre forhold (Larsen, 1996). Stress kan dermed knyttes til tanker, følelser, situasjoner, miljømessige faktorer med mer. Det kan være situasjoner som forvirrer oss, skremmer oss, kjeder oss eller opphisser oss. Overstiger hendelsene våre tilpasningsressurser, vil det føre til en eller annen form for tilpasnings- eller mestringsreaksjon som skaper spenninger og stress i organismen (Larsen, 1996).

Eksiltilværelsen kan gi økt stress og belastninger som kan utløse eller forverre psykiske lidelser. Spesielt for traumatiserte, kan eksiltilværelsen gi store tilleggsbelastninger som kan gi psykisk lidelse. Til tross for dette, finnes det mange som ikke utvikler en psykisk lidelse. Kriser og traumatiske opplevelser produserer stress, og utløser produksjon av hormonene kortisol og adrenalin. I de senere år, ser man hvordan to tidligere adskilte fagområder; traumeteorier og nevrovitenskapen med tilknytningsteorier, har ”smeltet sammen”. Svært mange vil i dag hevde at evnen til å tåle stress, og årsaken til at vi har ulik toleranse, er å finne i tilknytningsteorien. Forskning tyder på at det tidlig i livet, i samspill med omsorgspersonene som skal hjelpe barnet med å regulere sine følelser, legges et grunnlag for evnen til å tåle stress, emosjonelle påkjenninger og evnen til å reparere skader, dvs. resiliens, når de har oppstått. Resiliens kan defineres som evnen til å klare utviklingsoppgaver tross kumulative belastninger, overgrep og andre vanskeligheter. Beskyttende faktorer mot negativ effekt av slike belastninger er: 1) *troen på at man kan påvirke sine omgivelser*, 2) *evnen til å forholde seg til egne tanker og følelser*, 3) *evnen til å lage omsorgsfulle relasjoner til andre*. (S. Varvin, 2008).

2.2 Posttraumatisk stressforstyrrelse

Gjennomgående blir reaksjonene som flyktninger og asylsøkere fremviser omtalt som *normale reaksjoner på unormale hendelser* (Janoff-Bulman, 1992; Lavik & Sveaass, 2005; Lie et al., 2004; Veer, Vladár Rivero, Groenenberg, & Elgarøy, 1994).

Post traumatisk stresslidelse, PTSD, er den vanligste tilstanden etter voldsomme påkjenninger og overgrep, men ikke den eneste. Diagnosekriteriene omhandler viktige måter en person organiserer sin indre verden på etter overveldende traumatiske erfaringer. Diagnosen er omdiskutert og kritisert for å bli brukt på tilstander som skyldes samfunnsmessig og politisk undertrykking altså systematiske menneskerettighetsbrudd og overgrep, og faren for at de

helsemessige skadene som oppstår blir tolket som helseproblemer og ikke som menneskerettighetsbrudd har vært påpekt (B. Berg & M. Valenta, 2008). Betegnelsen *post*, impliserer dessuten at de traumatiske hendelsene er tilbakelagt, men for mange utgjør livet i eksil en større belastning enn de hadde forestilt seg (Sverre Varvin, 2003; Veer, Groenenberg, & Vladár Rivero, 1994). Usikkerheten om hvorvidt de får oppholdstillatelse eller ei, kan ofte være en pågående traumatiserende prosess over lengre tid. Angsten for tilbakesending, og bekymring for etterlatte barn, ektefelle eller foreldre familien i hjemlandet er gjennomgående (B. Berg & M. Valenta, 2008). En undersøkelse av flyktninger ankommet til Norge, med traumatiske opplevelser, viste at 30% hadde posttraumatiske plager. De fleste utvikler altså ikke en PTSD, men får det man kaller *posttraumatiske plager*, som er mildere symptomer (S. Varvin, 2008). Posttraumatiske stressreaksjoner grupperes i tre symptomgrupper som omfatter *gjenopplevelse, unngåelse og hyperaktivering*.

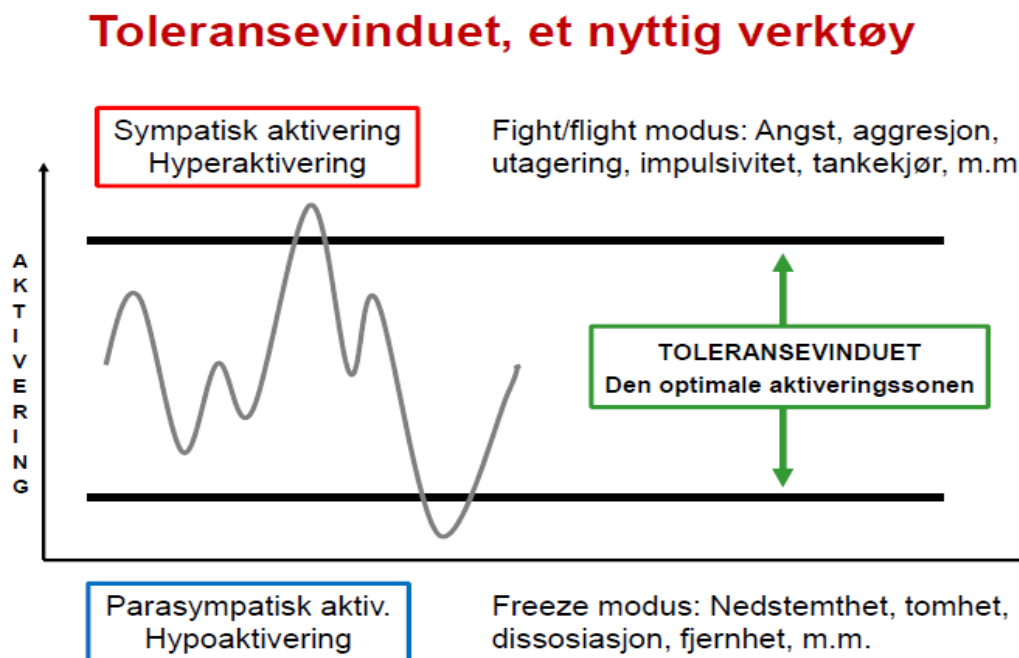
1. Ved *gjenopplevelse eller flashbacks* plages man med påtrengende minner og drømmer om det som har skjedd. Ulike sanseinntrykk, som lyder, lukter eller steder, kan vekke til livet traumeerfaringen, og gi negative affektoplevelser.
2. Ved *unngåelse*, som henger sammen med gjenopplevelse, orker ikke personen forholde seg til følelsene som er knyttet til traumet, og gjør alt for å unngå å snakke om det eller tenke på det.
3. *Hyperaktivering* gir seg utslag i et overaktivt autonomt nervesystem. Kortisolet holder kroppen i konstant alarmberedskap, noe som innebærer søvnvansker, skvettenhet, irritasjon og konsentrasjonsproblemer (K. Martinsen & Hagen, 2012).

2.3 Toleransevinduet

Toleransevinduet er et begrep som i traumelitteraturen illustrerer kroppslig aktivering. Begrepet *toleransevinduet* refererer til det spennet av aktivering som er optimalt for et individ – ikke for høyt og ikke for lavt. Det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner (Nordanger, 2013). Modellen nedenfor illustrerer nervesystemet som kan være både under-og overaktivert. I midten er vi optimalt aktivert, mens man i de to andre tilstandene forstyrres evnen til å tenke fordi stresssystemet tar over og tror vi er i fare, selv om vi ikke er det. Ogden et al., (2006) beskriver hvordan

mennesker med traumelidelser er sårbare for overaktivering og underaktivering, samt ufrivillige svingninger mellom disse ekstremer (Mueller, 2008). Utfordringen er å befinne seg i midten der en er følelsesmessig regulert (Bækkelund, 2014).

Modell 1: Toleransevinduet illustrerer hvordan nervesystemet påvirkes av stress.



2.4 Mestring og kontroll

Mestring handler om prosessen ved å klare noe på egen hånd. Det handler om å takle stress, belastninger, kriser og sykdom, slik at man kommer seg videre på en god nok måte. Det handler om å ta i bruk de ressurser en har, eller har tilgang til for å bedre situasjonen (Heggen, 2007). Rammene for mestring omfatter både et *prosessuelt perspektiv* noe som indikerer tidsaspektet i den enkeltes prosess, og et *systemisk perspektiv*, det vil si at mestring sjeldent kan reduseres til en individuell strategi. Mestring handler derfor om å ha tilgang til ressurser, kunnskap, ferdigheter, utstyr eller støttespillere og evne å utnytte disse (Heggen, 2007). Begrepet ”kontroll”, blir i vestlig vitenskapstradisjon i stor grad oppfattet som en personlig, indre individuell kontroll over det som skjer (Thorsen, 1998). Innen vestlig psykologi anser man det å kunne mestre og ha kontroll over egen tilværelse som essensielt for den psykiske

helsen. Omvendt kan fravær av eller mangelfull mestring og kontroll gi psykiske problemer (Hjertnes, Lindstrøm, & Sam, 2005).

Lazarus & Folkman har utviklet en prosessmodell som blir mye brukt innenfor forskning på stress og mestringsopplevelser. For forståelsen av stressbegrepet er det viktig å skille mellom stressor og stressreaksjon. En stressor beskrives av Lazarus og Folkman (1984) som en hendelse som setter i gang selve stressreaksjonen, som igjen har en kognitiv, emosjonell og fysiologisk dimensjon. Det som kjennetegner stress, er den kognitive vurderingen av hvor alvorlig dette kravet er, samt vurdering av egne mestringsressurser til å håndtere situasjonen. De definerer begrepet mestring (coping) som en persons vekslende kognitive og atferdsmessige anstrengelser for å håndtere en utfordrende situasjon. (R.S. Lazarus & Folkman, 1984).

Stress er sterkt knyttet til negative følelser, og teorier om mestring har derfor vært opptatt av prosesser som bidrar til å redusere negative følelser. (Richard S. Lazarus, 1999) skiller videre mellom problemorienterte og emosjonsorienterte mestringsstrategier. *Emosjonsorientert mestring* definerer han som de tanker og handlinger en person bruker for å regulere det emosjonelle ubehaget, mens en *problemorientert mestring* innebærer å gjøre noe med problemene som skaper ubehaget.

2.5 Mestring i et livsløpsperspektiv

I tradisjonell livsløpsforskning studerer man mennesket i en helhetlig, historisk, kulturell og kontekstuell sammenheng, noe som indikerer et tids-og prosessperspektiv (Myklebust, 2007; Thorsen, 1998). Psykologene Jutta Heckhausen og Richard Schultz studerte mestringsstrategier i et livsløpsperspektiv, og utarbeidet en livsløpsteori med utgangspunkt i menneskers behov for kontroll. På engelsk omtalt som A Life-Span Theory of Control. De skiller mellom primærkontroll og sekundærkontroll, eller med andre ord, mestring av den ”ytre” og den ”indre verden”. Mens ”*Primær kontroll*” er rettet mot den ”ytre verden”, det vil si miljøet eller omgivelsene man befinner seg i, og beskrives som et forsøk på å endre det, slik at det passer med egne behov og ønsker, er *sekundær kontroll* rettet mot individets indre ressurser. Ved å bearbeide egne følelser og tanker, eller refortolke situasjoner for å gi dem en mer positiv mening, kan man tilpasse seg miljøet slik at opplevelsen av tap reduseres. Mens primærkontroll innebærer handling, vil sekundærkontroll dreier seg om kognitive prosesser. Det ene utelukker ikke det andre. Ofte går de ”hånd i hånd”, eller man veksler, avhengig av hvilke utfordringer eller hindringer man støter på (Heckhausen & Schulz, 1995). Ettersom en

person beveger seg gjennom livet, vil hans eller hennes potensial for primær kontroll gjennomgå store endringer. Heckhausen m.fl. argumenterer for at primære og sekundære kontrollstrategier er sammenvevde, og deler oppgaven med å takle de krav og utfordringer man møter i ulike faser av livet (Schulz, Heckhausen, og Locher, 1991). Hvordan dette balanseres, vil avhenge av tidligere erfaringer og mestringsopplevelser. Dermed vil også avveininger mellom primær og sekundær kontroll skifte taktvis. Hvilke potensialer og hvilke begrensninger man har på et gitt tidspunkt eller område i livet bestemmes av to faktorer: biologiske og samfunnsmessige. Universelle biologiske endringer så vel som sosiale systemer og normative forestillinger gir grunnleggende begrensninger som bestemmer hva vi kan gjøre og når (Heckhausen og Schultz, 1995).

Mestringsstrategier kan være mer eller mindre effektive eller brukbare, noe Heckhausen og Shultz (1995) tar høyde for når de deler kontrollstrategiene inn i to dimensjoner:

- a) *veridikal – illusorisk og*
- b) *b) funksjonell – dysfunksjonell.*

Dette illustrere Hekchausen og Schultz i sin tosidige modell (taksonomi):

Modell 2: Kontroll/ mestringsstrategier i forhold til funksjonalitet og veridikalitet

| Type | Funksjonell | Dysfunksjonell |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Veridikal | Effektiv atferd som underbygger kort – og langsiktig kontroll | Effektiv atferd på kort sikt, som undergraver langsiktig kontrollpotensialet |
| Illusorisk | Effektiv atferd som bygger på inadekvat forståelse. En handler på rett måte, men feil grunnlag | Ineffektiv atferd basert på inadekvat forståelse (overtro) |

Ved en *Veridikal-illusorisk* strategi ser man etter en sammenheng mellom handling og effekt. Er det slik vi i utgangspunktet trodde, eller er det en illusjon? Tvangshandlinger kan tjene som eksempel på hvordan man kjenner seg forpliktet til å utføre en handling, fordi man tror den vil gi en bestemt effekt. Om det faktisk er en slik sammenheng, er trolig enklere å studere i

forhold til primær kontroll (endre miljøet), enn sekundær kontroll (indre, psykologisk tilpassing) (Heggen, 2007).

Man kan kanskje tro at det veridikale er det samme som det funksjonelle, men slik er det ikke alltid. En *funksjonell – dysfunksjonell* strategi, vil omhandle inadekvate handlinger som umiddelbart kan ha effekt, men som på lang sikt er dysfunksjonelle. Et eksempel på dette kan være å dempe sin sosiale angst, ved å trekke seg unna fellesskapet, noe som vil opprettholde problemet, og på lang sikt være ødeleggende (Heggen, 2007).

Et eksempel på en *illusorisk og dysfunksjonell* strategi, kan f.eks. være medlemmer av Jehovas vitne som nekter blodoverføring av religiøs overbevisning, hvorpå medlemmet dør (min tolkning). I motsetning vil en *illusorisk og funksjonell* strategi åpne for ny innsikt, gjennom endring av egen forforståelse. Heggen (2007) gir følgende eksempel: en klient som tilkaller faglig ekspertise for å få bekreftet hvordan andre naboer i miljøet skaper et problematisk bomiljø, mens ekspertens bidrag medvirker til økt innsikt i hans egen rolle i utviklingen av det problematiske miljøet, og hvordan dette kan endres.

Hvorvidt de primære og sekundære kontrollstrategiene er basert på gyldige beretninger om verden og årsakssammenhengen mellom handlinger og resultater, kan differensieres med hensyn til grad av *veridikalitet*, det vil si verifisering eller gyldighet.

Fordi primær kontroll vanligvis er basert på en fysisk handling, kan *veridikalitet*, objektivt sett, defineres som en form for de kjente egenskapene til årsak og virkning i den fysiske verden.

Nært forbundet med opplevelsen av kontroll, er positive forventninger og troen på at problemer er til for å løses. Slik sett er mestringsbegrepet svært likt begrepene *indre kontrollplassering* ("internal locus of control") (Rotter, 1966), "*mestringstro eller mestringsforventning*" (Self-efficacy") (Bandura, 1977), *robusthet* ("Hardiness") (Kobasa, 1979) og *opplevelsen av sammenheng* (Sense of coherence") (Aaron Antonovsky, 1987) (etter Hjertnes, 2005).

Helt i tråd med det som karakteriserer den individualistisk orienterte psykologien i Vesten, finner vi at fellesnevneren for disse begrepene, er at ansvaret hviler på individet. Vi skal ta ansvar, vi skal evne å mestre, vi skal ha kontroll, kunne løse problemer og skape endringer. Slik sett avspeiler de ulike mestringsbegrepene den vestlige individualistiske samfunnsideologien (Hjertnes et al., 2005).

Sosial støtte vil kunne virke inn på tilpasning til og mestring av stress, og en klassisk definisjon på sosial støtte er i hvilken grad en persons grunnleggende sosiale behov dekkes gjennom samvær med andre (Kaplan, Cassel, & Gore, 1977). Emosjoner, selvfølelse, tilhørighet, identitet og trygghet er begrep knyttet til våre grunnleggende sosiale behov, som kan imøtekommes gjennom sosio-emosjonell eller instrumentell tilførsel. Sosial støtte kan ha ulike funksjoner; gjennom å lindre stressreaksjoner i belastende situasjoner oppnår man en ”støtputeeffekt”, eller en mer direkte effekt, ved å forebygge stress (Cohen & Wills, 1985).

2.6 Mestring og kultur

Mestring og ulike mestringsstrategier er kulturelt betinget. Kulturkonteksten, i betydningen folks forestillinger, kunnskap, verdier og verdensbilde, er like relevant for analyse av handlingsvalg og mestringsstrategier hos oss selv som hos andre (Ingstad, Gjørum, Grøholt, & Sommerschild, 2003; Oláh, 1995). Derfor vil sosialisering og samspill med andre innenfor en kulturell kontekst, homogenisere hvordan man tolker situasjoner og hendelser man møter (Oláh, 1995), og man kan derfor anta at ulike kulturer stimulerer ulike måter å mestre på. Mens vi i vestlig psykologi forfekter primærkontroll som adekvate og gode mestrings- og kontrollformer, vektlegges de sekundære kontrollformene i Østen (Hjertnes et al., 2005). Årsaken til disse forskjellene, har sitt opphav i grunnleggende ulike orienteringer til forholdet mellom mennesket og samfunnet. Det hevdes at samfunn preget av kollektivism legger større vekt på gjensidig avhengighet, relasjoner, samarbeid, fellesskapets samhold og gruppen som helhet, mer enn det enkelte menneske (Singelis, Bhawuk, & Gelfand, 1995). I disse kulturene vektlegges akseptering av ens situasjon som en del av det å underordne seg fellesskapets mål og interesser, noe som er langt viktigere enn egne personlige mål. Derfor blir sekundære kontrollformer sett på som adaptive og adekvate for mestring. I kontrast, finner vi i Vesten det ”individualistiske ethos”, som dyrker personlig autonomi og selvrealisering, og betrakter sekundærkontroll som former for emosjons- og unngåelsesorienterte strategier, eller psykisk forsvar og realitetsforvrengninger (Hjertnes et al., 2005).

For å få tilgang til informasjon om informantenes mestring av vanskeligheter, vil de strategiene som legges til grunn for deres håndtering bli utforsket, og for å ha et grunnlag for å si noe om deres personlige anstrengelser i møtet med stressorer, vil mestringsbegrepet være veiledende.

3.0 METODE

Begrepene vitenskap og metode henger nøye sammen. Å være vitenskapelig er å være metodisk (Dalland, 2007). Bak enhver metode og undersøkelse ligger det et utgangspunkt som tilkjenner hva forskeren synes det er verd å forske på. Dette utgangspunktet rommer forskerens holdning til, og forståelse av verden og hvordan hun tror hun kan få kunnskap om den. Forskerens paradigme ("verdenssyn" eller "trossystem") bestemmer veien til kunnskap, og vil være avgjørende for hva som skal studeres, hvilket begrepsapparat forskeren tilegner seg, og fremgangsmåten eller metoden for å skaffe seg kunnskap (Thagaard, 2009).

Dette er en kvalitativ kasus studie, noe som innebærer dybdeintervjuer med fire enkeltstående kasus (personer). En kasusstudie vil derfor frembringe unik informasjon, om et unikt individ i en unik situasjon (Svartdal & Steensæth, 2004). Kvalitativ forskning kan gi oss troverdige beskrivelser av menneskers verden, og kunnskap om vår samtalevirkelighet. Forskjellige filosofiske posisjoner, som postmodernisme, pragmatisme og hermeneutikk, belyser ulike aspekter ved kunnskap som er relevante for det kvalitative intervjuet.

Kunnskapsproduksjonen skjer gjennom intervjuet, og i denne undersøkelsen velger jeg en hermeneutisk retning (Kvale & Brinkmann, 2012). Hermeneutikken vektlegger at mennesket er et fortolkende vesen som forstår det som skjer, ut fra en sammenheng. Sentralt her står alle former for undersøkelser av hva som gjør erkjennelse, kunnskap og forståelse mulig for den enkelte (Gadamer, 2004). Vår oppvekst og erfaringer danner grunnlag for hvordan vi møter, tolker og forstår verden, og i følge Gadamer, danner dette grunnlag for vår forforståelse, og vår virkelighetsforståelse. Et av Gadamers poeng, er at all forståelse er gjennomsyret av forforståelse. Vi møter verden og hverandre med hver vår forforståelse, og gjennom dialogen kan vi, dersom vi er villige, utvide vår forståelse i det øyeblikk vi virkelig forstår hverandre. Denne felles forståelsen kalles horisontsammensmelting. Den gir oss en ny og større innsikt og ny forforståelse. Denne vekselvirkningen er det Gadamer kaller den hermeneutiske sirkel (Gustavsson, 2003). Det som imidlertid gjør det ekstra utfordrende er møtet mellom to ulike kulturer og tankegods. Individualismen er så sentral for den vestlige karakter og så selvfølgelig, at det er vanskelig å tenke seg noen annen form for selvoppfattelse (Dahl, Habert, & Dybvig, 2001)

3.1 Utvalg

På bakgrunn av undersøkelsens tema og design, kontaktet jeg på nytt de seks informantene som deltok i den forrige undersøkelsen, hvorav fire valgte å la seg intervjuer på nytt.

Informantene er hentet fra en gruppe flyktninger, med oppholdstillatelse, og er i alderen førti til femti år. De er bosatt i en kommune med lang erfaring fra bosettingsarbeid. Ved dette intervjuet, har de en gjennomsnittlig botid i Norge på fem år og tre måneder. De har ulike landbakgrunn, fluktbakgrunn, kultur og religion, og har tilbakelagt introduksjonsprogrammet. Det som imidlertid er felles for dem, er at de alle kommer fra landområder preget av krig, diktatur, undertrykkelse og brudd på menneskerettigheter. I så måte er de representative for den forskningen og informasjonen vi har tilgjengelig angående flyktninger og psykiske helseplager. Det vil derfor være et strategisk utvalg, basert på en forforståelse om at informantene har erfaring med fenomenet og derfor kan bidra til å gi et mer utfyllende og nyansert bilde av prosessen de så langt har gjennomlevd.

3.2 Intervjuguiden og bruken av den

Å intervju mennesker fra andre kulturer kan være svært komplekst. Det kan være vanskelig å få en fornemmelse av alle de ulike kulturelle faktorene som påvirker relasjonen mellom intervjuer og intervjuperson. Tabubelagte emner, blikk-kontakt, og det å la en kvinne intervju en mann, eller omvendt kan være utfordrende. Også språklige og sosiale problemer i forbindelse med oversettelse er viktig. (Kvale og Brinkmann, 2012).

Når dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens eget perspektiv, søker man å innhente beskrivelser fra informantens livsverden og fortolkningen av meningen med fenomenene som blir beskrevet. Det kan ligne en dagligdags samtale, men har et profesjonelt formål, også med tanke på tilnærming og teknikk. Det er verken en åpen samtale, eller et lukket spørreskjema, men en guide som kretser rundt bestemte tema, og med forslag til spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2012).

Som utgangspunkt for samtalen brukte jeg arbeidsarket ” *Hvem eller hva påvirker min måte å leve på*”, hentet fra heftet ”Du bestemmer” (Arborelius, 2000), som er til bruk i ungdomskolen som en type helseveiledning i samtale med helsesøster. Arbeidsarket består av en tegning, en sirkel med et menneske i midten, der hensikten er å tegne nettverket til personen (se vedlegg). Under samtalen lå arbeidsarket på bordet mellom oss, og ble fylt ut underveis. Arbeidsarket bidro til å strukturere samtalen. Innledningsvis takket jeg for at de på nytt valgte å dele sine erfaringer med meg, og ved hjelp av sitater fra det forrige intervjuet, gjorde vi et retrospektivt tilbakeblikk til situasjonen slik den var ved det første intervjuet, tre år tilbake i tid. Med dette som utgangspunkt, ble de invitert til å fortelle om dagens situasjon.

Hvilke livsområder opplevdes vanskelig og hvilke har de har lykket med? Dette gir mulighet for å se mestringsstrategier i et prosessuelt perspektiv; har det vært en endring? hvor ligger utfordringene i dag? og hvordan påvirker dette hverdagen? I samtalen, der informanten fortalte om sine opplevelser og erfaringer, ble det stilt oppfølgingsspørsmål for å søke svar på i hvilken grad, og på hvilken måte de opplever å mestre situasjonen. Informasjonen jeg fikk fra de enkelte svarene, ble tolket opp mot helhetsinntrykket jeg satt igjen med etter samtalen for å se om det var i overensstemmelse med det samlede inntrykket. Enkelte svar kunne fortelle om frustrasjon og fortvilelse, mens det samlede, og overordnede inntrykket likevel formidlet håp, glede og takknemlighet.

3.3 Gjennomføring av intervjuene

Det å forstå mennesker som snakker et annet språk, med en annen kulturtradisjon enn det en selv har, kan ofte oppleves utfordrende. I slike hermeneutiske grensetilfeller tydeliggjøres den ufriheten vi befinner oss i. Vi må resignere, vi må si klart i fra at vi ikke forstår. Hvis en situasjon prinsipielt er slik at vi ikke får med alle dimensjoner, så betyr det at vi av og til må gi avkall. Enhver som allikevel prøver å forstå hva et annet menneske sier, tar sin oppgave alvorlig (Gadamer, 2004)

Prosjektets tidsramme var satt til ca. 12 måneder fra innlevering av prosjektrapport til innlevering primo mai, og samtlige intervjuer fant sted i løpet av september og oktober. To av intervjuene fant sted på mitt kontor ved helsestasjonen, og av praktiske årsaker, ble de to andre gjennomført hjemme hos informantene. Mange har erfart at samtale rundt egen livssituasjon lett vekker sterke følelser. Jeg la vekt på å skape et hyggelig rom med en trygg og god atmosfære, og serverte både te og kaffe. Tidsrammen for samtalen ble satt til en halvannen time. I motsetning til intervjuene ved den første undersøkelsen, brukte jeg ikke tolk denne gangen fordi informantene nå behersker norsk mye bedre, og jeg opplevde at vi kunne forstå hverandre. Utfordringene ved tolkebruk blir derfor ikke diskutert i denne oppgaven. Det er likevel en utfordring å jobbe med en gruppe, der språket kan hindre god og korrekt kommunikasjon. Det er derfor ekstra krevende å gjennomføre slike intervjuer, da jeg ofte må spørre om igjen, og kontrollere at vi forstår hverandre rett. Nettopp på grunn av språkbarrierne, erfarte jeg at det å stille åpne spørsmål ble vanskelig og jeg måtte eksemplifisere. Dermed økte risikoen for å stille ledende spørsmål. Mitt valg av halvstrukturert intervju som metode økte også i dette tilfellet denne risikoen. Hadde jeg hatt en

strukturert spørsmålsguide, tror jeg muligens det ville vært lettere, men igjen, språkbarrierer kan skape problemer. På den annen side, fikk mine informanter både dele de erfaringene de hadde, og også dvele ved det de selv opplevde som vesentlig her og nå. Jeg opplevde de fleste informantene som trygge, avslappede og svært meddelssomme. Praten gikk lett, og enkelte ganger var det vanskelig å komme til orde med mine spørsmål. De tre første informantene ga svært mye av seg selv, og jeg opplevde å mestre intervjusituasjonen. Jeg hadde valgt meg ut disse tre til de første intervjuene, nettopp med tanke på at jeg skulle få en god oppstart. Mens den siste samtalen ble tung og ensporet.

At informantene, ved å bli satt i eksportrollen, kunne få lov å dele sine verdifulle erfaringer med meg, slik at jeg kunne lære noe, håper jeg var med på å løfte dem. Jeg håper de opplevde å bli møtt, sett og hørt, på en respektfull og god måte.

3.4 Transkribering

Analysearbeidet starter allerede når intervjuene transkriberes fra muntlig til skriftlig form. Samtalen struktureres i en tekstform som gjør den oversiktlig, slik at det videre arbeidet kan systematiseres og deretter analyseres. Det ordrett transkriberte muntlige språket kan fort fremstå som en usammenhengende og forvirret tale, og også som indikasjon på svakt intellektuelt nivå (Kvale & Brinkmann, 2012). Mine informanter er en grammatikalsk språklig svak gruppe som strever med å formidle sitt budskap. Til tross for det, er de likevel svært verbale, og det ble brukt mange ord og eksempler for å forsøke å forklare hva de mente. Også informantenes kroppsspråket er en stor og vesentlig del av deres kommunikasjon og formidlingsstil. Transkriberingen av intervjuene har vært tidkrevende, nettopp på grunn av dette. Et sentralt grunnlag for analyse og tolkning er å skrive ned helhetsinntrykket av samtalen. Når svarene siden skal tolkes, vil helhetsinntrykket være et viktig korrektiv (Dalland, 2010, s. 173). Jeg har derfor valgt å gjengi utdrag fra samtalen uten grammatikalske mangler, og på den måten, blir det, i følge Kvale og Brinkmann (2012) mulig å formidle meningen med intervjupersonenes historier til leserne.

3.5 Analysen

I analysearbeidet med de transkriberte intervjuene har jeg bruke analysemetoden *systematisk tekstkondensering* slik den blir framstilt av Malterud (Malterud, 2011). Denne metoden er inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse og er modifisert av Malterud. Analysen skal

bygge bro mellom rådata og resultater ved at det organiserte datamaterialet blir fortolket og sammenfattet, og på den måten løftes informantenes stemmer frem gjennom analysearbeidet. Analysen gjennomføres i fire trinn, slik Giorgi anbefaler det.

- 1) å få et helhetsinntrykk
- 2) å identifisere meningsbærende enheter,
- 3) å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene, og
- 4) å sammenfatte betydningen av dette.

Disse fire trinnene utgjør hovedstrukturen i den metodologi som representeres av analysemetoden systematisk tekstkondensering (Malterud, 2011).

Problemstillingen var styrende da jeg studerte empirien, og ved hjelp av mestringsteorier, ble fokuset videre rettet mot hvilke strategier som kunne ligge til grunn for deres valg og handlinger, og hvorvidt de var adekvate eller inadekvate. Gjennom tekstene har jeg lett etter felles temaer, opplevelser og handlinger som svarene ble sortert under. Det viste seg og være flere temaer som opptok dem totalt sett. Fellesnevnerne, med særlig betydning for mestringsstrategier ble delt inn i kategorier som: nettverk, helse, arbeid, tro/avkobling. På bakgrunn av analysen, og ved hjelp av en matrise ble det laget en oversikt der den sammenfattede betydningen, trinn 4 i analyseprosessen, ble synlig for hver kategori.

Tabell 3: Matrisen viser fellesnevnerne, med særlig betydning for mestringsstrategier.

| Hverdagen | | | | |
|-----------------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------|------------------|
| Funn | Nettverk | Helse | Arbeid | Tro avkobling |
| Primær kontroll (Aktiv mestring) | Ensomhet | Vondter i kroppen | Frustrasjon | Som trøst |
| | Takknemlighet | Depresjon | Resignasjon | Som håp |
| | Sorg og savn | Søvnproblemer | Kapitulert | som |
| | Fellesskap | angst | Som suksess | mestring |
| Sekundær kontroll (Passiv mestring) | engasjement | | Sosial stønad | |
| | Tilgjengelig støtte | | | |
| | Som opplevd støtte | | | |
| | Som del av et nettverk | | | |

3.6 Gyldighet og validitet

Brinkmann,s bok ”Det kvalitative forskningsintervjuet” drøfter hvordan metodiske valg kan bidra til å øke forskningens troverdighet. Kvale og Brinkmann (2012) hevder man innenfor samfunnsvitenskapene diskuterer troverdigheten, styrken og overførbarheten av kunnskap, som regel i sammenheng med begrepene reliabilitet, validitet og generaliserbarhet. Innen forskning er objektivitet et ideal, og man spør seg om kunnskap produsert gjennom intervju kan være objektiv (s. 247). Objektivitet er et uttrykk for troskap mot de undersøkte fenomenene innenfor fenomenologisk filosofi (s 246). Boka viser gjennomgående hvordan valideringsarbeidet flyttes fra inspeksjonen ved slutten av produksjonslinjen til å fungere som kvalitets kontroll gjennom alle stadier av kunnskapsproduksjonen. Valideringen avhenger av den håndverksmessige kvaliteten på undersøkelsen hvor funnene kontinuerlig må sjekkes, utspørres og fortolkes teoretisk (s 254).

Forskerens kredibilitet baseres på hans eller hennes håndverksmessige dyktighet, troverdighet, tidligere forskning på området, og moralske integritet. Dette er kriterier som ligger til grunn når det generelle forskermiljøet vurderer funnenes validitet.

For å tilstrebe objektivitet i forskningsprosessen, og sikre valide funn, er det av stor betydning at forskeren avklarer faglige ståsted og egen forforståelse (Gadamer, 2004). Et sterkt følelsesmessig engasjement for feltet kan lett ”farge” inntrykket og analysen, og på den måten svekke resultatets validitet. Det er derfor av stor betydning å være svært bevisst nettopp dette. Det er viktig med kunnskap om intervjutemaet for å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål når intervjupersonen svarer , og kvaliteten på data vil avhenge av kvaliteten på forskerens ferdigheter og kunnskaper om temaet (Kvale og Brinkmann, s.99). Jeg er likeledes klar over at undersøkelsen vil kunne gi begrenset informasjon, da den vil være preget av min forforståelse som forsker, og mitt valg av teoretisk referanseramme. Den vanligste fallgruven, vil ofte være å la forforståelsen overdøve kunnskapen som det empiriske materialet kunne ha levert. Derfor kan resultatene bli helt annerledes for forskere med en annen faglig bakgrunn, og med en annen teoretisk referanseramme (Malterud, 2011).

I forhold til undersøkelsen jeg her vil gjennomføre, vil det være både fordeler og ulemper ved min erfaring som psykisk helsearbeider i flyktningshelsetjenesten. Kunnskapen jeg har, gir meg en grad av trygghet i møte med mennesker, også i dette feltet. Dette kan bidra til å styrke funnenes troverdighet, men kan også komme til å ”farge” mine tolkninger. Kvale (2012) ser det som en styrke at forskeren har personlig kjennskap til feltet når han skal forsøke å få

innsikt og forståelse i det som blir undersøkt. Samtidig kan det by på flere utfordringer. Når en skal observere et fagområde en har stor interesse og engasjement for, er det også en fare for at forskeren lar seg påvirke av egne erfaringer og holdninger, og forsøker å tilfredsstille en egen forforståelse av temaet. Da kan forskeren gjøre registreringsfeil, det vil si at forskeren bevisst eller ubevisst gjør vurderinger av hva som skal tas med og ikke. Dette kalles forskerbias. Med det samme utgangspunktet er det også en fare for å “go native” i observasjons situasjonen, i den forstand at forskeren blir så engasjert at den glemmer sin rolle som forsker, og mister fokus på målet (Kvale & Brinkmann, 2012).

3.7 Forskningsetiske overveielser og utfordringer

Flyktninger er ingen homogen gruppe. Det de har felles, er flukten og eksilet. Ut over det representerer de en gruppe med stor variasjon. Forskning med flyktninger som tema kan risikere å forsterke bildet av denne gruppen innvandrere som ofre, og til og med bidra til å marginalisere dem i forhold til majoritets-samfunnet (B. Berg & M. Valenta, 2008). De som velger å bruke flyktningbegrepet vil hevde at selv om flyktninger er en heterogen gruppe, er det en del erfaringer som de kan ha felles. I dette perspektivet vises det til at denne kategorien innvandrere har til felles at de må forholde seg til den kollektive identiteten som andre tilfører dem og forhandle denne innad i egne etniske nettverk, i relasjoner til hjemlandet og i forhold til majoritetsbefolkningen i mottakerlandet (B. Berg & M. Valenta, 2008).

Hver metode reiser ulike etiske problemstillinger. Prosjektet ble søkt til, og godkjent av Universitetet i Agders egen forskningsetiske komite. Etiske prinsipper som konfidensialitet, informert samtykke og ivaretagelse av informantenes integritet ble overholdt ved at informantenes navn ble erstattet med ”nøkler”. Sammen med intervju materialet, som besto av lydfiler og dokumenter, ble dette lagret på egen passord-beskyttet pc, i hver sine passordbeskyttede mapper. I overensstemmelse med både samtykkeerklæringen, og søknaden til NSD (norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) ble dette slettet da undersøkelsen var ferdigstilt.

Det er et grunnleggende krav til presentasjonen av resultatene at informasjonen til den enkelte informant ikke skal kunne knyttes til informanten – altså at det skal være umulig å vite hvem som har sagt hva. Eventuelle kjennetegn vil fjernes og omskrives i den grad det lar seg gjøre, uten å forringe det som formidles (Malterud, 2011). Informantene er gitt kulturelt egnete

pseudonymer både for å bevare anonymiteten, men også for å skape en større leserinteresse og sammenhengsforståelse.

Etiske problemstillinger preger hele forløpet i en intervjuundersøkelse, fra planlegging til endelig rapportering, og forskeren må være oppmerksom på krefter og sårbarheter som oppstår i slike situasjoner. Personlig nærhet i forskningsrelasjonen stiller strenge krav til forskerens fintfølelse i hvor langt man kan gå i undersøkelsene sine (Kvale & Brinkmann, 2012). Det å tre inn i informantens ”personlige landskap”, medfører en påvirkning, og kan gi en forskereffekt. Man berører noe som kan starte mentale prosesser hos den andre.

Malterud (2011) nevner fire former for risiko eller belastning som informantene kan utsettes for gjennom en kvalitativ studie: psykisk uro, misbruk, fordreining eller gjenkjennelse. For de fleste innvandrere vil språket være et problem, og idiomer, regionale variasjoner og referanser kan forvirre selv de best utdannede innvandrere, og dermed forårsake angst (Yeh, 2003).

Av etiske hensyn, vil jeg derfor tilby oppfølgingssamtaler til de som måtte ha behov for det.

3.8 Min rolle som forsker

Jeg er svært opptatt av betydningen av ”møtet”. Måten vi blir møtt på, og hvordan vi møter andre, er av vesentlig betydning for hvordan vi opplever å bli sett, forstått og ivaretatt.

Kunnskap og bevissthet om hvordan man ved å sette sin egen forforståelse og etnosentriske verdensbilde til side, kan møte den andre med en kulturrelativistisk holdning er viktig. Å fri seg fra sin egen ”standard” gjennom en åpen, vennlig og nysgjerrig holdning, kan åpne for større forståelse, og bidra til å se det enkelte mennesket. På denne måten kan man bygge bro, relasjon og skape tillit.

En absolutt kulturrelativistisk holdning vil være problematisk i den utstrekning den måtte medføre ekstrem nøytralisme og moralsk handlingslammelse. En kulturrelativistisk metode behøver ikke innebære en kulturrelativistisk moral. Det å innta den annens standpunkt fører ofte til at man får en forståelse for ”den andre” som stiller personen i et mer menneskelig lys (Wikan, 2005). Uansett, å bli berørt, på den ene eller andre måten, vil være en balansegang man må være ytterst bevisst på for å unngå bias som kan påvirke tolkningen og analysen.

4.0 PRESENTASJON AV FUNN

Kapittelet innleder med en presentasjon av den enkelte informants situasjonsbeskrivelse og funn slik den var for tre år siden. Deretter presenteres funnene fra denne undersøkelsen.

4.1 Presentasjon av informantene og funnene fra den første undersøkelsen

Denne delen av oppgaven gir en presentasjon og et innblikk i de fire informantenes bakgrunn, og livet slik det kom til uttrykk da de første intervjuene ble gjort vinteren 2012. På det tidspunktet hadde informantene en gjennomsnittlig botid i Norge på 2,3 år inkludert tiden på mottak. Det er kun to av informantene som har vært på mottak. De to andre kom direkte til landet som overføringsflyktninger.

Dagens oppgave bygger på de samme forskningsspørsmålene som ble brukt den gangen, men teorigrunnlaget var den gang knyttet til Antonovskys salutogenese og opplevelsen av sammenheng (OAS). Teorien ble valg nettopp med bakgrunn i det totale kontekstskifte som skjer når man migrerer mellom to vidt forskjellige type samfunn og kulturer. Teorien hevder at graden av forståelse, håndterbarhet og meningfullhet, vil kunne påvirke individets *opplevelse av sammenheng*. Videre hevder den at desto sterkere denne opplevelsen er, desto sterkere står individet rustet til å møte utfordringer, belastninger og motgang i livet (Aron Antonovsky, 2000). Analysen den gang, viste at de viktigste områdene i livet omhandlet skolen (introduksjonsprogrammet), helse, tro (religiøs, eller troen på frihet og demokrati) og fysisk aktivitet. Felles for dem alle, var at de fortalte om krav og forventninger som ikke samsvarte med hva de opplevde å mestre, noe som produserte stress. Stress-situasjoner motiverer til valg, og funn fra første oppgave viste en gjennomgående mobilisering av både primære og sekundære kontroll-strategier for å håndtere utfordringene.

Mohammed er en gift familiefar med to tenåringsbarn. Han tilhører en minoritet som blir undertrykt og diskriminert i det samfunnet de flyktet fra. De har levd flere år i eksil, før de kom til Norge for 2 år siden. Mohammed kjempet for demokrati, og var politisk aktiv. Han deltar med sine partifeller på politiske møter i Norge. Der diskuteres norsk lov, opp mot deres religion og kultur, og de forsøker å finne måter å innrette seg på. Han er opptatt av at barna må lære å forstå det norske systemet. *”Når jeg har problemer, eller lurer på noe, spør jeg om hjelp. Jeg må lære hvordan dette landet fungerer... Jeg forsøker å lære av mine erfaringer, både de positive og de negative. Man lærer av sine feil, og så må man gå videre”*

Samfunnets krav til skoling, og håpet om fast arbeid opptar mye av tiden. Nå har han praksisplass, og prøver å lage nettverk, slik at han lettere kan få jobb. Mohammed virker tilsynelatende optimistisk, og forteller han prøver å se positivt på det meste. *”Jeg vet ikke hva*

som skjer om to år, men jeg ønsker meg en jobb. Nå har jeg praksisplass, men jeg må prøve å lage nettverk, slik at jeg lettere kan få jobb. Da kan kanskje noen anbefale meg?”

Som mann og forsørgeransvarlig opplever han et stort krysspress; konas dårlige helse og barnas ønske om materielle goder og et godt hus og bo i. «*Jeg har det bra, når barna har det bra*», eller; «*når min kone har det vanskelig, har jeg det vanskelig. Når min kone blir bedre, blir jeg bedre. Vi har det vanskelig sammen.* På en varsom og billedlig måte forteller han om lengselen etter et godt samliv og intimitet med sin kone, som kommer til uttrykk på følgende måte: *Hun er som en fin frukt jeg ikke kan spise, bare se på*». Han er svært bekymret for sin kone, som har mye smerter, samtidig som han skal håndtere sitt eget: *”Jeg har sovet dårlig i mange måneder. Jeg svetter mye, og tenker mye..... men han vil ikke fortelle om det som plager ham. I stede sier han: ”Jeg har hatt et vanskelig liv, men jeg vil ikke tenke på det, jeg vil se fremover”.*

Karim er en kvinne som har vokst opp med mye vold. Hun tilhører en minoritet som blir undertrykt og diskriminert i det samfunnet de flyktet fra. Mennene i hennes liv har ikke tilført henne noe godt. Hun har opplevd både tvangsekteskap og skilsmisse, og har flyktet til Norge med sine barn. Barna hennes har sett og opplevd mye vold, og er påvirket av det patriarkalske og kvinneundertrykkende verdisettet de har vokst opp i, en kultur hun selv tar stor avstand fra. Som en konsekvens av dette, inntok eldstemann rollen som familiens patriark, og han kunne utrykke misnøye både gjennom verbal og fysisk vold. Kommunen måtte aktivt inn i forhold deres vanskelige hjemmesituasjonen: «*Jeg har fått mye hjelp.....de er veldig flinke. De hjelper meg. Min sønn er ikke god i hodet. Han har sett og opplevd mye vold. Han snakker ikke, stenger alle følelsene inne i hodet. Det er ikke bra*».

Hun deltar i introduksjonsprogrammet, og har hatt ulike arbeidspraksisplasser. Da hun dro til Norge, hadde hun et ønske om å ta i bruk sin tidligere utdanning, men den lar seg ikke godkjenne i vårt land. Hun drømmer hun om å få en jobb, og kunne bli økonomisk selvstendig, og mye av tiden bekymrer hun seg for fremtiden: «*Jeg har mye, mye vondt i hodet og nakken*».

Suraya har opplevd krig og en farlig, uholdbar situasjon. Det fantes kun en løsning, og det var å flykte. Dagen hun forlot hjemlandet var tung. Mannen hennes var borte. Hun visste ikke, og vet fortsatt ikke, hvor han er, eller om han lever. Tårene rant stille nedover kinnet hennes da hun fortalte at hun tenker på ham hvert sekund og minutt. Hun kom til Norge sammen med

sitt barn, et barn med ekstra behov, som strever med å forsonne seg med situasjonen og livet. I perioder ønsker ikke barnet å leve, noe som oppleves svært belastende for henne, i tillegg til de andre belastningene hun har vært igjennom. Dette preger livet hennes i stor grad, og i samtalen sier hun *«når han sier vil dø, blir jeg så fortvilet.....han kan spørre meg hva jeg skal gjøre når han er død? Sist ble jeg så lei meg at jeg sa at også jeg ville dø. Da gikk jeg fra han, og ut av leiligheten. Jeg gikk ut og gråt. Siden, vil han ikke at jeg går ut alene. Hvis han dør, vil jeg ikke leve mer»*

Hun forteller videre at hun har behov for å prate med noen når han strever, og at hun er mye våken om nettene når tankene kommer. Hun opplever å få god hjelp og støtte i forhold til sin sønn: *« Vi har en fantastisk fastlege, som hjelper oss masse. Vi har også en koordinator som hjelper oss med alt i forhold til min sønn ”.*

Hun synes det er vanskelig å holde fokus på skolen, og tilegne seg nytt språk og ny kunnskap: *« Jeg kan lese i bøkene, men jeg husker ingenting etterpå. Jeg synes det er vanskelig å konsentrere meg».* Til tross for den vanskelige livssituasjonen hennes, holder troen henne oppe: *Jeg har fått venner i kirka. Jeg ber mye til gud, og føler meg bedre etterpå. Det gir livet mening».*

Aye er oppvokst på landsbygda. Hun ble tvunget inn til militærtjeneste, der slag og seksuell trakassering var en del av hverdagen. Hun var alltid i alarmberedskap, forberedt på nye farer. Etter hvert giftet hun seg, og fikk en sønn. Mannen hennes ble senere drept, og hun klarte å flykte med den lille sønnen sin til en flyktningleir. Hun er i dag gift på nytt, men mannen er igjen i hjemlandet. Hun er ved dårlig helse, og har mye smerter i kroppen som hun tilskriver en ulykke : *« Jeg er ikke veldig frisk, du vet, mannen min, han klarer å massere meg, så jeg blir bedre. Jeg lurte på om det er mulig at han kan komme hit? Jeg går til fysioterapeut to ganger i uken. Det hjelper ikke. Jeg har lyst å reise til, kanskje jeg får bedre hjelp der? ”* Hun forteller at hun også innimellom har store pusteproblemer, og at hun har blitt hentet av ambulanse når det har vært på det verste. *«Noen ganger kan det hende at vi får hjelp fra andre, men andre ganger, siden jeg er kristen, ber jeg til Gud, og spør om han kan hjelpe meg. Etterpå føler jeg meg bra».*

Om skolen sier hun følgende: *For meg er det veldig bra å gå på skolen. Jeg må lære norsk, men jeg glemmer mye, og det er vanskelig å lære. Hadde jeg ikke gjort det, ville jeg blitt sittende hjemme hele tiden. Det er bra for meg å gå på skolen ”.*

4.2 Presentasjon av undersøkelsens funn

Sosialantropolog Marianne Gullestad (1989) peker på at hverdagslivet er et diffust begrep med mange dimensjoner, men dens ulike aktiviteter bidrar til å skape en viss form for struktur, kontinuitet og forutsigbarhet som til sammen gir *opplevelsen av hverdagen* (Gullestad, 1989). Hverdagslivet kan inneholde psykisk og fysisk nedbrytende forhold, liksom hverdagslivet kan ha helsefremmende og helende virkninger. Hvem eller hva som var avgjørende for hvordan den enkeltes opplevelse var på intervjudtidspunktet vil i det følgende bli presentert gjennom de fem funnkategoriene som fremkom av den nye analysen.

Ved hjelp av tekstutdrag, presenterer jeg de ulike livsområdene og hvordan de kom til uttrykk gjennom informantenes fortellinger i forhold til *sosial støtte, helse, arbeid og tro/avkobling*. Det var imidlertid vanskelig å skille kategorisk, da de ulike områdene er svært sammenvevde og innfiltrerer hverandre i stor grad.

4.3 Helse

Forholdet mellom kropp og psyke er fremtredende, og både Karim, Surraya og Mohammed forteller hvordan de mentalt påvirkes av barn og ektefelles sinnstilstand og helsetilstand. Mohammeds oppmerksomhet er rettet mot konas store helseplager, som ikke ser ut til å bli bedre. Med alvorlig og lav stemme forteller han at kona er blitt dårligere, og at de fleste oppgavene nå faller på ham. Han forklarer hvordan det går ut over familielivet når en person er trist og lei:

Hun har mye vondt, i ryggen, i nakken, masse stress. Jeg tror ikke hun kan bli glad.

.....Og hun blir stresset og sur.....og barna også, når vi sitter sammen i et rom og de ser at mor ikke er glad, og bare tenker...og jeg tror at barna også har det vanskelig

Han forteller hvordan han forsøker å få henne til å se lysere på livet:

Ofte så sier jeg til min kone "noen kan ikke se, noen kan ikke gå, noen har det vondt i hjemlandet sitt, noen har ikke penger, og ikke liv, noen har ikke penger til å betale for på sykehuset når de er syke.

Han forklarer videre:

Vi må ikke tenke sånn, for hvis du fokuserer på egen lidelse så blir den større. Du må heller tenke at det skal bli bedre. Jeg tror at 50% kan bli bedre om du tenker positivt, og 50% kan bli verre hvis du tenker negativt....tror jeg, for gjennom livet har jeg sett så mye, og møtt så mange personer som påvirkes av hvordan de tenker.- vi har noen venner, de bor ikke her, og når vi er sammen , så er vi sammen over lang tid. Og når vi er sammen, så har hun ikke vondt

Både i dette, men også i det neste eksempelet, ser vi hvordan det får betydning for de andre familiemedlemmenes fungering dersom en har dårlig helse.

Surraya, som er alene med sitt funksjonshemmede tenåringsbarn, forteller om udefinerbare smerter og reaksjoner i kroppen, og forklarer med undring i stemmen, hvordan hun opplever at kroppen hennes reagerer i ulike situasjoner der hun er redd. Hun har flere eksempler på når dette forekommer, blant annet et som stadig gjentar seg nattetid, dersom sønnen drømmer. Han drømmer ofte om krig og bomber, og snakker i søvne slik at hun våkner og går inn til ham:

- han sier mamma, nei, jeg drømmer. Men jeg blir veldig redd.

Surraya ler litt før hun fortsetter:

Plutselig får jeg vondt i hode, og kroppen, jeg blir helt slapp, hendene blir kalde, og jeg får vondt i magen. Jeg vil at det skal gå bort, men jeg vet ikke...vet ikke hva det er.....

Karim har invitert meg hjem til seg denne formiddagen, og serverer både kaffe og hjemmelaget sjokoladekake. Hun har en koselig leilighet, og er stort sett fornøyd med fasilitetene. Alle gardinene er trukket for, og den yngste sønnen sitter på gulvet, foran TV,n og spiller tv-spill mens vi prater. Da jeg intervjuet henne for tre år siden, hadde hun en kjæreste som besøkte henne jevnlig. Men den eldste sønnen, den gang hjemmeboende, mislikte dette, og hun er ikke lenger i noe forhold. Hun forklarer at sønnen ikke er ”no god”. Da jeg spør hvordan han har det og om han trives i egen leilighet, forteller hun at det går fint, men i neste øyeblikk blir hun fortvilet, og forklarer med alvor i stemmen at han ikke går på skolen:

Han sitter bare hjemme. Jeg sier du er ung, du må gå på universitetet. Du skal bli ingeniør. Du må prøve, men han vil ikke. Han gikk dit en dag, i 2 timer og etter det har han bare sittet hjemme. Han bare sitter med pc,n . Jeg prøver å snakke med ham, men han vil ikke. Han har ingen venner. Det er veldig farlig.

Det er vanskelig å få klarhet i om det er noen som vet at han har sluttet, men hun forteller han har fått to brev, og at sosialen betaler husleia hans. Hun sier hun synes han er veldig vanskelig.

Legen sier jeg burde ta meg en ferie til et varmt land, men jeg sa at jeg har bare sosial hjelp. Det har jeg ikke penger til. Og så skjønner han meg ikke...når jeg forklarer hva som er mitt problem, så skriver han ut medisiner som jeg bare ble trøtt av. Jeg ble kjempetrøtt, så jeg kastet dem etter to dager. Han skjønner ikke hva som er mitt problem!

Mens Karims problemer i utgangspunktet ikke er direkte relatert til hennes kropp, men knyttet opp i bekymringer, har Aye mer enn nok med å holde ut seg selv, og sine egne fysiske smerter. Jeg møter henne hjemme i den sparsommelig møblerte og nokså kalde kommunale leiligheten. Hun serverer meg te og kjeks, selv tar hun ingenting. Hun sitter med et pledd rundt seg mens forklarer at strømmen er dyr, og at hun ikke er så flink til å fyre med ved. Dessuten har hun så store smerter, at det er vondt å bevege seg. Hun forteller at de andre i hennes miljø baksnakker henne, sier hun er lat og at hun har fått en stigmatiserende sykdom. Hun fortviler over at andre lager slike rykter. Hun har gjennomført to operasjoner, tapt svært mange kilo, fryser og har smerter konstant. Dagene tilbringer hun derfor stort sett hjemme, men en sjelden gang, hvis det er vindstille, tar hun seg en tur ut. Hun forteller hun tenker veldig mye når hun ligger våken om nettene. Hun forklarer tydelig oppgitt, hvordan hun har det:

Jeg tenker mye...jeg kan ikke sove, jeg sover max 3-4 timer hver natt, max. Noen ganger sover jeg ikke i det hele tatt. Jeg har så vondt, verker her og der (hun peker...) og når jeg våkner, så tenker jeg

Når jeg spør hva hun tenker på sier hun følgende:

Mange ting, for eksempel god helse. Hvorfor noen har god helse,Tenker på de andre, som har god helse. De jobber, og blir trøtte og kan sove godt om natta.

4.4 Nettverk

Informantene har et begrenset sosialt nettverk, der store deler er av mer formell art, det vil si at det er knyttet til ulike deler av hjelpeapparatet, så som flyktningtjenesten, Nav og helsetjenesten.

Alenemoren Karim er noe skuffet over at ingen lenger ser ut til å hjelpe henne. Før hun kom til Norge, tenkte hun at hun skulle jobbe, og hun var blitt fortalt av en venn at Norge ville være bra for henne, særlig fordi hun var alenemamma. Og at det var så fint for barna. Men hun føler seg overlatt til seg selv nå, etter at hun avsluttet introduksjons- programmet:

- ingen hjelper meg. Ikke nav, ikke flyktningskontoret.

Hun forteller videre at hun blir deprimert av hele situasjonen, og at hun hadde en periode på fire måneder i fjor, da hun ikke fikk sove. Hun bruker noen medisiner for dette, og da sover hun kanskje to timer. Opplevelsen av å være alene og uten noe særlig stort nettverk trer tydeligere frem, når hun videre forteller at hun nærmest ikke har kontakt med andre mennesker:

I fjor hadde jeg litt, men nå sitter jeg bare hjemme. Jeg glemmer norsk. Khaled (sønnen) har noen venner. Han er med dem hjem, og så hender det at noen er med ham hjem.

Hun forteller videre at hun heller ikke har kontakt med noen i sitt eget miljø, av sin egen nasjonalitet, og forklarer hvorfor:

siden jeg er singel, blir de andre kvinnene sjalu. De liker meg ikke, og derfor trekker jeg meg tilbake. Jeg trenger å være sammen med norske, slik at jeg kan snakke norsk, ikke glemme

Også Aye forteller om en hverdag hun oftest tilbringer alene sammen med tenårings-sønnen, som på dagtid er på skolen. Jeg spør om hun føler seg alene?

Ja, noen ganger når jeg har det veldig vondt, så vil jeg bare være alene.

Jeg savner mamma og pappa. I fjor da jeg opererte så ble de veldig triste da de hørte at jeg ikke kunne gå.....

Vi snakker litt rundt den situasjonen hun befinner seg i, og jeg blir veldig nysgjerrig på hva hun gjør når hun er trist og lei, og om det er noe hun gjør for å løfte humøret, noen hun kan prate med?

-nei, når jeg har det veldig vondt, så orker jeg ikke...jeg vil ha det stille. Noen ganger når jeg har veldig vondt så kanskje jeg snakker for eksempel med min bror i telefonen om at jeg har det vondt, og så snakker han litt fint, og da blir jeg glad. Men hvis det er noe dårlig, så blir jeg mer trist. Så noen ganger vil jeg bare sove.

Alle de tre kvinnene, Aye, Karim og Surraya, holder jevnlig kontakt med familie og venner i hjemlandet, og bruker både Skype og telefonen til dette. Surraya forteller at telefonsamtalene som oftest er positivt vinklet, og hun velger å fortelle de hyggelige tingene. Hun skåner dem for sine problemer og ler litt da hun forklarer:

-nei, jeg forteller ikke at jeg også kan være trist og lei, bare de glade tingene.

Jeg vil ikke at de også skal bli triste og tenke at nå er jeg her, og har det ikke så greit, ikke sant? Derfor så tenker de nok at jeg har et veldig fint liv.

Hun forteller om forestillinger og forventninger hun hadde da hun kom til Norge første gang, og deler villig med meg sine erfaringer fra den store omstillingsprosessen hun gjennomgikk:

Jeg tenkte livet mitt ville bli veldig vanskelig....ja, jeg tenkte det, for i mitt land så passer mamma og pappa, eller min mann på meg, ikke sant, og nå var jeg plutselig alene, og livet mitt ble annerledes. Jeg tenkte dette går ikke bra, Jeg trodde også det var den samme kulturen som hjemme, etterpå forsto jeg at det var det ikke. Jeg ble også redd, men har forstått at det var et bra land. Senere lærte jeg om kulturen på skolen, og tenkte at dette var bra.

Surraya smiler fortsatt da hun forklarer hvordan hun har endret innstilling og holdning til det å motta hjelp versus det å være selvstendig:

Før jeg var veldig trist, men nå tenker jeg hvem kan hjelpe meg? Jeg vet at dere kan hjelpe meg, jeg vet det, men noen ganger tenker jeg ; hvorfor spurte jeg om dette nå, når jeg kan klare det selv? Hver dag spør jeg om hjelp...jeg har blitt litt bedre nå, jeg vil helst klare meg selv.

Hun tror heller ikke det er tilfeldig at hun har klart seg:

.....Nei, Jeg tenker det er mitt valg. i vårt land kan ikke kvinner velge. Det er mannen eller foreldrene som bestemmer. Det er bedre i Norge. Jeg kan ta valg alene. Her kan jeg kjøpe hva jeg vil, jeg kan bestemme hva jeg vil gjøre.

4.5 Arbeid

En annen utfordring som alle informantene var opptatt av var ulike problemstillinger i forhold til temaet arbeid og penger..

Det er bare Surraya som har lykket med å få en liten deltidsjobb som renholdsassistent. For Aye, derimot, har helse satt et punktum for en arbeidskarriere. Nå venter hun på å få innvilget uføretrygd:

helse er dårlig, så noen ganger så tenker jeg ikke på framtiden....jeg planlegger ingenting fordi jeg ikke har god helse, ikke har jobb, jeg tenker alltid sånn, og så er jeg så trøtt og sliten.....

Mohammed og alenemoren Karim fortsatt er jobbsøkende. Karim fortviler når hun forteller hvor mye hun har stått på i sitt forsøk på å skaffe seg arbeid. Hun har levert cv,n sin til flere butikker i byen hun bor i, og i de to nabobyene, men ikke fått napp. Hun kjenner seg frustrert fordi hun har både helse, motivasjon og lyst til å jobbe, men opplever fortsatt ikke å få lønn for strevet. Hun forteller følgende:

Jeg har levert cv,n i mange byer, og søkt mange jobber, men jeg får ingenting. Jeg er tilbudt nattevakt på en arbeidsplass som er mange mil unna...jeg har ikke bil og ikke barnevakt. Jeg har førerkort, men ikke bil....det er vanskelig og dyrt å ta buss

Hun føler seg også utnyttet, og formulerer seg slik:

Jeg har vært både på praksis og kurs. Alle arbeidsgiverne liker å ha gratis arbeidskraft, men jeg får aldri noe fast. Livet er ikke fint...fordi jeg blir gammel, og jeg sitter bare hjemme. Jeg vil jobbe. Jeg vil ha kontakt med mennesker. Det er nå jeg har energi. Kanskje jeg fortsatt sitter hjemme om ti år?

Men likevel har hun fortsatt energi og pågangsmot. Hun tenker alternative muligheter, og sier i neste setning at hun vil søke seg inn på skole for å utdanne seg til elektriker. Leende forteller hun:

Jeg liker ikke sitte hjemme vet du. Jeg skal kanskje begynne på skole, på strømfag. Jeg liker mannejobber Jeg har så mange mannlige hormoner. Jeg liker ikke de typiske damejobbene.

Mohammed snakker lavmælt når han forteller om de tre siste årene. Noe forandring har det vært, noe til det bedre, noe til det verre, mens noe er ved det samme. Han sier han behersker det norske språket litt bedre, og har fått større kunnskap om det norske samfunnet, men økonomien er å blir en utfordring, med to tenåringsdøtre og en syk kone med store helseutgifter. Han som tidligere var svært opptatt av å skape nettverk i håp om at noen kunne anbefale ham til en arbeidsgiver, hviler nå i situasjonen han befinner seg i:

Jeg har ikke fått jobb, og er derfor fortsatt i praksis. Men jeg tenker ikke så mye på det lenger, fordi sånn er livet....kanskje i fremtiden, om et år til...vi får se...

-ok, så du hviler litt i det der...du er ikke så stresset lenger...?

Nei, ikke så stresset. Jeg tenker ikke så mye på det nå

Surraya smiler og er svært fornøyd med å ha lykket i å få en liten deltidsjobb. Hun har ingen hjelp fra Nav, og forklarer at siden hun får omsorgslønn, og har vaskejobben, så stoppet de sosialstøtten. Hun ler, og gir tydelig uttrykk av å være stolt over å klare seg selv. Hun har bakgrunn fra et samfunn der kastene forteller deg hvor du hører hjemme, og hva slags arbeid du kan ta. Inni mellom møter hun seg selv og sine egne kulturelle fordommer i døra. Hun forsøker å forklare meg hvordan hun opplever dette:

I mitt land, så er jeg utdannet (.....), jeg kom hit, og jeg vil lære, men min situasjon er slik at jeg kan ikke det nå, derfor jobber jeg lite grann med renhold, og når noen jeg kjenner, enten fra skolen eller andre, ser meg jobbe med dette, så blir jeg litt flau, ja. Det er også en jobb, jeg vet det, men inni meg blir jeg litt flau...hun ler

-Hva skjer inni deg når du blir flau?

Nei jeg ...inni kroppen....jeg blir litt trist....

-du blir litt trist...

-ja, og når noen ser på øynene mine så vet de det, men jeg vet jo ikke om de vet eller ikke....og kroppen den blir litt annerledes, men jeg synes det er bra...det er jobb!– ja, jeg kan ikke sitte hjemme, jeg tenker, jeg må jobbe!

Det er ikke godt å vite om årsaken til denne flauheten har sin opprinnelse i deres eget kulturelle kastesystem, eller i vårt norske statushierarki, men det virker som hun er i en pågående prosess i forhold til å utfordre seg selv og sine forestillinger.

4.6 Tro/ avkobling

Svært mange flyktninger kommer fra samfunn der kultur og religion er en side av samme sak. Ikke overraskende viste det seg derfor at tro var et gjennomgangstema hos de fleste. Svært mange henter både trøst, håp og styrke i bønn når de har det vanskelig, og opplever at det kan hjelpe dem. Ulike trossamfunn i denne kommunen bidrar stort i integreringsarbeidet og tilbyr dermed også et fellesskap, og en inngang til nye bekjentskap. Her kan man få en opplevelse av tilhørighet. De fleste religiøse vil kunne bruke troen både til trøst og lindring. I motsetning til Karim, som tar avstand fra både sin muslimske kultur og tro, får både Aye og Surraya en opplevelse av sjelefred når de leser i bibelen, ser andakter på youtube, eller bruker cd, og de snakker ikke lenger om kirkebesøk slik de gjorde ved det første intervjuet. Aye, som tidligere hadde helse til å gå en tur for å lufte tankene sine, begrenser det seg til det hun kan gjøre innendørs:

Jeg åpner bibelen, de leser, og jeg hører (you tube) da hører jeg på det, og tenker ikke på andre ting. Jeg lukker øynene og hører. Det blir litt bedre.

Surraya forteller at hun ber hver morgen og kveld for sin sønn, sin mann, og sine foreldre, som hun håper å se igjen. I likhet med Aye, bruker hun Youtube, men også en CD med kristent budskap:

Når jeg hører de kristne sangene, så føler jeg det litt bedre inni hjertet. Og når de snakker så hjelper det. Jeg hører på denne hver søndag. Men dersom jeg er trist så hører jeg også på den.

Surraya forteller at hun tenker mye og gråter ofte, og forklarer hvordan dette skaper smerter i i magen og i kroppen. Hun forteller at hun ofte fører en indre dialog med seg selv når hun har det sånn. Men hun har også andre metoder for å komme sine mørke tanker i møte:

Jeg ser på bilder fra turer vi har vært på, og da tenker jeg, oij jeg har vært der, og der... andre ganger rydder jeg i alle pairesne mine ; leser på dem, noen har jeg glemt hva var.... brev fra nav, reklame og magasiner, og så glemmer jeg at jeg er litt trist....

Hun ler når hun forteller dette, og det gir et inntrykk av at dette hjelper henne.

For Mohammed handler det ikke om religion, men om troen på frihet, på demokratiet, og på fremtiden. Han sier følgende:

Jeg mener at alle må få tro på det de vil....mennesker må ha mat, hvis ikke dør de. Mennesker må også ha frihet. I mitt land kan du ikke velge hvem du vil gifte deg med, slik som i Norge. Alle må forstå hva demokrati og frihet er. Når jeg spør noen her i Norge hva det er, er det mange som ikke kan svare.

Etter at Karim har øst ut litt frustrasjon over situasjonen sin, forteller hun at hun ikke bare sitter hjemme, men at hun også liker å gå turer, løpe, og er aktiv på treningsstudio. Da jeg spør om hun opplever at det hjelper på tankene og søvnen, sier hun:

- ja når jeg har trent så sover jeg litt bedre om natta, kanskje to – tre timer...

5.0 DISKUSJON

I dette kapittelet drøftes undersøkelsens funn i forhold til mestringsteoriene. Hensikten har vært å utforske hvilke mestringsstrategier bosatte flyktninger tar i bruk i sine forsøk på å tilpasse seg det norske samfunnet og de utfordringene de møter. Sammenstilt med den tidligere undersøkelsen, viser denne at de fortsatt er opptatt av de samme forholdene, men at det likevel har vært en endring, for Surraya til det bedre, for Aye til det verre. Mens Karim er frustrert, og føler hun brenner inne med sin energi, har Mohammed stilnet, og tilpasset seg. De generelle funnene viser at informantene bruker et bredt spekter av strategier, som inngår på ulike livsområder, og i ulike situasjoner. Definisjonen av mestring bygger på en forståelse av at mestring er en bevisst og villet anstrengelse (R.S. Lazarus & Folkman, 1984). Likevel rapporterer informantene om andre ufrivillige stressresponser, slik som grubling, påtrengende tanker, unngåelse, emosjonell lammelse med mer. Mens mestring viser til hvordan en er i stand til å håndtere krav og utfordringer den enkelte stilles overfor i sin tilpasning, vil motstykke være ulike former for mistilpasning, problematferd og marginalisering. Marginalisering kan i denne sammenheng sees i et større perspektiv, da det kan omhandle økonomisk og kulturell undertrykking, eller at krisetider reduserer sjansene til å lykkes på arenaer som utdanning og arbeid. På ulike livsarenaer, vil kontekstene representere læreprosesser der den enkelte må takle krav og utfordringer i forhold til sentrale sosiale og kulturelle verdier. Dermed blir også det kulturelle nivået viktig for å forstå hvorfor noen mestrer, mens andre glir over i marginaliserte posisjoner (Øia, 2005). Heggen og Øia (2005) hevder marginalisering står i opposisjon til mestringsbegrepet, og marginalisering kan derfor bli en "mestringsbrems" for denne gruppa.

I hovedsak blir Heckhausen og Schultz begrep om primær- og sekundærkontroll brukt i diskusjonen, noe ispedd andre mestringsteoretikere.

Som tidligere nevnt vil "*Primærkontroll*" være rettet mot den "ytre verden" det vil si miljøet eller omgivelsene man befinner seg i, og karakteriseres som et forsøk på å endre det, slik at det passer med egne behov og ønsker. Man forsøker aktivt å oppnå en grad av kontroll over stressende faktorer, og har en positiv forventning om å lykkes (Heckhausen & Schulz, 1995). Livsløpsteori er opptatt av forbindelsen mellom sosial støtte og helse, og vektlegger forskjellene mellom *opplevd* og *mottatt* støtte (Uchino, 2009). Uavhengig om de lyktes, beskrev Surraya og Karim hvordan de søkte informasjon og instrumentell støtte fra det offentlige hjelpeapparatet ved å spørre hjelpere i systemet til råds, i et forsøk på å forandre

eller løse problemene sine. Mens Surraya var tilfreds med graden av hjelp, og opplevelse av medvirkning og kontroll, opplevde Karim, til tross sin iherdighet, ikke å bli hørt eller forstått. For å gi et helhetlig bilde av den enkelte informants mestringsstrategier, blir de i det følgende presentert hver for seg.

5.1 Karim

Det er usikkert hvorvidt Karim faktisk får hjelp og støtte fra Nav, flyktningskontoret eller legen, men hennes subjektive opplevelse av manglende støtte, kommer til uttrykk når hun sier at ingen hjelper henne. Det å ha kompetanse for, og mulighet til å søke sosial støtte er en spesielt viktig strategi innen problemfokuset mestring (Heggen, 2007). Ved det første intervjuet, forteller hun hvordan kommunen kom henne og det yngste barnet til unnsetning ved å flytte den eldste sønnen til en egen leilighet pga. høyt konfliktnivå innad i familien. Nå har det gått tre år, og hun er svært bekymret fordi han har droppet ut av videregående skole. Hun forteller at han bare sitter med pc,n, at det er vanskelig å snakke med ham, og at han ikke har venner. Hun synes det er veldig farlig. Det er uklart om hun har varslet noen om denne situasjonen, om den er blitt fanget opp, og om det er noen som kan hjelpe ham. Hun sier han har fått to brev, men vet ikke helt hva det dreier seg om.

De gangene hun oppsøker legen for hjelp, møter hun heller ingen forståelse for sine problem. Hun fikk resept på medisiner hun ble svært trøtt av. Disse kastet hun etter to dager, og til tross for at hun lever på sosialstønad, ba legen henne ta seg en ferie til varmere strøk. Det er usikkert hvorvidt denne legen evner å forstå hennes situasjon, eller lar være å engasjere seg i hennes problem. Han gir imidlertid ikke inntrykk av å forstå hvilke betingelser hun lever under, og bidrar derfor heller ikke til å løse noen av hennes utfordringer. På denne måten opprettholdes problemet, genererer ytterligere frustrasjon, som i neste runde øker hjelpebehovet. Dette tilsvarer det Madsen (2011) forklarer som ”det terapeutiske ethos”. Han peker på hvordan terapien eller behandlingen, selv kan bli opphav til lidelsen gjennom sine intervensjoner, der man i praksis arbeider med å få mennesker til å tilpasse seg samfunnet bedre, uten å tematisere de samfunnsmessige forhold som kan ha bidratt til å gjøre dem syke. Madsen mener det oppstår en form for ansvarsfraskrivelse når samfunnets utfordringer veltes over på individet, at det er et produkt av det individorienterte samfunnet, og vårt ønske om å realisere seg selv og å være sin ”egen lykkes smed” (Madsen, 2011).

En viktig dimensjon i forhold til mestring handler om person/situasjon. Lazarus og Launier (1978) hevder at det i større grad er situasjonen, slik den foregår i en bestemt kontekst, som

vil være avgjørende for valg av mestringsstrategi, mer enn personligheten (Heggen, 2007). Karim har over tid vært svært aktiv i sine forsøk på å ta kontroll over situasjonen for å dekke egne behov og ønsker, og har hatt en positiv forventning om å lykkes. Heckhausen og Schultz (1995) ville trolig definert det som en veridikal-funksjonell strategi, i og med hun har en fornuftig forestilling om at hennes anstrengelser vil gi gevinst på lengre sikt. Denne handlingen kan sortere under kategorien primærkontroll. Hun forteller om sine atferdsmessige anstrengelser i forhold til jobbsøking uten at dette verken har ledet til jobb eller endring i hennes situasjon. Dersom våre handlinger og anstrengelser ikke fører frem til det resultatet vi har satt oss (primær kontroll), må vi være selektive i forhold til hvilke mål vi vil forfølge. Hun har vært tålmodig i sine forsøk, men ettersom tiden har gått, har Karim tilpasset seg situasjonen ved å ta i bruk sekundær kontroll strategi.

Dersom et individ gjentatte ganger erfarer at det å respondere på en gitt situasjon ikke leder til resultater, kan det resultere i hjelpeløshet (R.S. Lazarus & Folkman, 1984). Passivitet, pessimisme, håpløshet, hjelpeløshet og lav selvtillit er kjennetegn som kan dukke opp (Peterson & Seligman, 1984) Kanskje er det nettopp dette hun forsøker å formidle da hun i neste omgang forteller at hun blir både deprimert og søvnløs av hele situasjonen, at hun opplever seg stadig mer ensom, og for det meste tilbringer dagene alene hjemme? Men til tross for stressbelastningene hun utsettes for, viser hun likevel både pågangsmot og styrke når hun sier at hun ønsker kontakt med andre mennesker, og at det er nå hun har energi.

Resiliens kan ha en sammenheng med i hvilken grad hun opplever å ha kontroll eller mulighet til å kunne påvirke sine omgivelser (S. Varvin, 2008). Parallelt med jobbsøkingen, forteller hun at hun kanskje skal begynne på skole og har avtalt å få hjelp til å fylle ut søknadsskjemaet. Hun uttrykker interesse for og kunnskap om det å jobbe som elektriker, og derfor ønsker hun å søke seg inn på denne linja, i håp om etterhvert kunne få en jobb. En slik aktiv deltakelse og problemløsning er egenskaper som ansees å være gode beskyttelsesfaktorer. Det er forbundet med en følelse av kontroll å ha muligheten til å forme egne omgivelser. Troen på at man evner å organisere, samt gjennomføre det som må til for å håndtere fremtidige situasjoner, blir hos (A. Bandura, 2001) definert som "self-efficacy", eller mestringsstro som referer til de aktiviteter personen selv foretar seg for å mestre.

Men Karim strever også med utfordringer på andre områder i livet, blant annet i forhold til å bli inkludert i sin egen gruppe. På samme tid som hun ikke har rukket å bli integrert i det

norske samfunnet, opplever hun å bli ekskludert av sin egen gruppe. Som nevnt tidligere viser flere studier at etniske enklaver er å betrakte som tilfluktsteder der flyktninger blir beskyttet fra hverdagsdiskriminering og rasisme, og som steder der de kan dyrke deres kulturelle særegenheter (Brox, 1997; Dorais, 1991; Valenta, 2008). Men siden Karim er singel, har hun en opplevelse av at de andre blir sjalu på henne, og ikke liker henne. Derfor trekker hun seg unna. Ved å gjøre nettopp dette, tilpasser hun seg situasjonen ved stilltiende å akseptere den. Dette er et eksempel på en kombinasjon av det Heckhausen og Schultz (1995) definerer som *seleksjon*, det vil si en balansering av primær og sekundær kontroll. Det er en inadekvat stil, da den gir god effekt her og nå, men på sikt vil isolere henne sosialt. Lazarus og Folkman (1984) ville trolig definert det som en følelsesfokustert mestring, da den innebærer tanker, ledsaget av handling; ved å trekke seg unna, regulerer hun det emosjonelle ubehaget. Andre ville kanskje betegnet det som en unngåelsesstrategi, for å slippe å bli konfrontert med ubehaget. Hvordan vi årsaksforklarer egen og andres atferd, og hvilke konsekvenser de ulike forklaringene kan få, står også sentralt i attribusjonsteori (Heggen, 2007). Weiner (1986) vektlegger kontrollpersepsjonen, det vil si om vi oppfatter at årsaken er slik at vi kan påvirke den eller ikke, og at dette er av betydning for valg av mestringsstrategi. Man retter oppmerksomheten mot de forklaringene eller fortolkningene personen har på hvorfor hun mestrer eller feiler, framfor å se på hva personen kan eller disponerer av hjelpemidler for å mestre en bestemt situasjon (Heggen, 2007). Hvorvidt Karims for forståelse og tolkning av situasjonen stemmer overens med "virkeligheten", vil vi ikke kunne gi et eksakt svar på, men er likevel et viktig poeng å være seg bevisst.

Hennes subjektive tolkning av at de andre kvinnene blir sjalu på henne, vil trolig bidra til å forsterke hennes ønske om kontakt med vertskulturen, og på tilsvarende måte redusere hennes ønske om kontakt med egen etnisk gruppe. I lys av akkulturasjonsstrategi, ser vi også hvordan hun søker mot det norske når hun sier at hun trenger å være sammen med norske, og snakke norsk, for ikke å glemme det hun har lært. Hvorvidt hun vil lykkes i dette prosjektet er usikkert, da flere studier viser at mange flyktninger opplever sosial marginalisering og at de færreste har norske venner (Djuve & Kavli, 2000; Grønseth, 2006; Valenta, 2008).

Karim har uttrykt at hun blir deprimert av situasjonen hun befinner seg i, og at hun sliter med å sove. Somatiseringslidelser er en diagnose som forekommer hyppigere hos flyktninger enn ellers i befolkningen (Berg et al., 2008) og kanskje er Karims plager nettopp et kroppslig uttrykk for hennes mistilpasning? Med "somatisering" forstår man følelsesmessige vansker som uttrykkes gjennom kroppslige plager, for eksempel hodepine, svimmelhet, ekstrem

trøtthet osv. (B. Berg & M. Valenta, 2008). Likevel har hun gjort seg en positiv erfaring gjennom fysisk aktivitet. Hun forteller at hun sover bedre dersom hun trener. Da kan hun sove to til tre timer om natta. Brukt som distraksjon, vil fysisk aktivitet kunne medføre at man må konsentrere seg om noe annet, utenfor seg selv, og dermed begrenses også muligheten til å gruble over problemene i like stor grad. Man blir distraherert bort fra den stressfulle stimulus, og får det bedre mentalt. De fysiologiske effektene av fysisk aktivitet vil kunne trette ut og gjøre kroppen roligere, og muskulaturen mer avslappet. Resultatet vil dermed kunne gi en bedre søvnkvalitet (E. W. Martinsen, 2000). Denne strategien vil være både forebyggende og korrigerende, noe som innebærer både primær og sekundær mestring. Sekundær, fordi hun har erfaring for at distraksjon, som innebærer kognitiv restrukturering, demper lidelsestrykket, og primær, fordi konsekvensen av atferden gir bedre søvn (Heckhausen & Schulz, 1995). Denne selvhjelpsmetoden for å oppnå ønsket effekt, har vist seg å være en god “mestringsspiral” for Karim. Den forsterkes for hver “runde”, og bidrar til å styrke hennes mestringsforventninger (Albert Bandura, 1986).

Dersom vi forventer å lykkes med noe, øker det muligheten for suksess – selvtillit gir styrke. En person med positive mestringsforventninger opplever å være i stand til å styre eget liv og nå viktige mål. Når personen møter hindringer og tilbakeskritt, er han/hun i større grad i stand til å være fleksibel og se etter andre muligheter, fordi man har en underliggende tro på at det nytter (Bandura).

5.2 Mohammed

I et livsløpsperspektiv, kan vi forsøke å forstå hvorfor Mohammed flyktet med sin familie, og hva han mener når han uttaler at han har ”mistet liv”. Hans kognitive vurdering av hvor alvorlig det opplevdes for ham og hans familie, kommer til uttrykk gjennom dette utsagnet, og hans atferdsmessige anstrengelser viser seg når han forklarer ”jeg må finne liv til barna”. Vekslede kognitive og atferdsmessige anstrengelser viser hvordan han tenker og hvorfor han handler som han gjør for å håndtere en utfordrende situasjon på en adekvat måte. Hvorvidt Mohammeds opplevelse av å ha mistet liv, knytter seg til hans historiske og kulturelle kontekst, tanker om egen alder og reduserte jobbmuligheter, blir bare en antagelse. Nært knyttet til livsløpsperspektivet, ligger kontinuitetsteorien, som retter søkelyset mot hvordan mennesker håndterer brudd og kontinuitet gjennom livsløpet. Gjennom livet bringer man med seg sin fortid, erfaringer, kunnskaper, vaner og mestringsstrategier til nye livsfaser og nye

situasjoner (Thorsen & Myrvang, 2008). Mohammed, som er en middelaldrende mann, vil i følge både livsløpsteorien og kontinuitetsteorien gjøre valg som baserer seg på strategier etablert i fortiden. Man anvender kjente strategier, brukt på kjente livsområder overfor de nye utfordringene. Kontinuitet er en primær tilpasningsstrategi som brukes for å forholde seg til de forandringene som aldri innebærer. Også ved store ytre brudd i tilværelsen, som krig og ulykker, anvender man kontinuitetsstrategier for å skape sammenheng i livet (Thorsen & Myrvang, 2008).

I et livsløpsteoretisk mestringsperspektiv, ønsker han kanskje med denne strategien å investere i fremtiden, og gi barna sine muligheter til å få et godt liv. Livsløpsperspektivet åpner opp for å sortere mestringsstrategier inn i *forebyggende* og *korrigerende* strategier (Heckhausen & Schulz, 1995). Dersom vi ser på handlingene til Mohammed i dette prosessuelle perspektivet, kan vi finne grunnlag for begge disse strategiene: den korrigerende retter seg mot å redusere virkningene av opplevelsene i fortiden og grunnlaget for flukten, mens den forebyggende retter seg mot fremtiden ved at han, ønsker å gi sine barn bedre vilkår enn han selv har hatt (Heggen, 2007). Sett i lys av østlige mestringsstrategier, vil også det å akseptere denne situasjonen, være en adekvat form for mestring, og en del av det å underordne seg fellesskapets mål og interesser, noe som er langt viktigere enn egne personlige mål (Hjertnes et al., 2005).

På den annen side, kan det også se ut som Mohammed beskytter seg selv mot sin egen skuffelse over ikke å oppnå målet om å komme i arbeid. Ved å nedjustere forventningene og endre målsettingen, vil han kunne dempe det emosjonelle nederlaget. Denne formen for tilpasning innebærer en regulering ved hjelp av tanker og handlinger, altså en form for følelsesfokusert mestring gjennom kognitiv restrukturering (Heckhausen og Schultz 1995). Mohammed er nå i ferd med å orientere seg mot realitetene og på den måten tilpasse seg sitt nye liv. Fra å være en engasjert arbeidssøker, ivrig etter å skape nettverk, gir han ved dette intervjuet inntrykk av å ha akseptert situasjonen når han forteller at han ikke tenker så mye på det lenger, at livet er sånn, og at fremtiden vil vise hva som skjer. Det hevdes at manglende tilgang til norske nettverk kan ha flere konsekvenser for flyktningers levekår, slik som for Mohammed, og at sosial marginalisering og isolasjon kan framstå som det største problemet med å leve i eksil for noen flyktninger (B. Berg & M. Valenta, 2008).

Når Mohammed påpeker betydningen av tankens kraft, og mener at man blir dårlig av å tenke negativt og bedre av å tenke positivt, viser han evne til å holde seg mentalt oppe ved å gi både

sin kone og seg selv positive instruksjoner og affirmasjoner. Dette kan betraktes som kognitiv restrukturering; en pågående indre prosess, en emosjonell bearbeiding, som i utgangspunktet sorterer under sekundær kontroll (Heckhausen & Schulz, 1995). Likevel er det en bevisst holdning og strategi, en seleksjon, som også veksler mellom primær og sekundær, i det han er en aktiv utøver, når han forsøker å bedre sin kones mestring av situasjonen ved å be henne sammenligne seg med de som har det verre. Det vil være en nedadgående sosial sammenligning, når han minner henne om at andre kan ha det verre. Dette kan være en trøst, og fremme hennes sekundær-kontroll. Denne strategien er en adekvat reaksjon på en trussel mot seg selv, slik som alvorlig sykdom (Heckhausen & Schulz, 1995).

På den annen side observerer han hvordan hun retter oppmerksomheten bort fra kroppen og smertene, når de er sammen med vennene sine. Hvorvidt denne distraksjonen foregår på ubevisst nivå, eller er en strategi hun er seg bevisst vites ikke, men han ser hun flytter fokus, og at atferden endres. I motsetning til Karim, som hadde en vellykket tilpasning til stress, i det hun brukte distraksjonsstrategien for å øke sitt velvære, forklarer han at kona i det daglige ikke evner å distrahere seg bort fra kilden til stresset, tenke positivt eller akseptere det. Likevel opplever han at hun flytter fokus når de er sammen med venner.

Pårørende er ofte pasientens nærmeste og viktigste omsorgspersoner. De utsettes for mange vanskelige utfordringer, som kan innebære omfattende stress, og store følelsesmessige belastninger. Jo bedre pårørende fungerer, jo bedre kan de støtte den syke i dagliglivet og være en resurs. Likevel befinner de seg i en risikogruppe, da belastningene kan medføre sviktende helse og bortfall fra arbeidslivet (Helsedirektoratet, 2008).

Betydningen av sosial støtte, kan ha betydning for mestringsopplevelsen, og diskuteres i neste avsnitt.

5.3 Surraya

Mens tanker om døden var et aktuelt tema ved det første intervjuet med Surraya, blir ikke dette nevnt i dette intervjuet. På det tidspunktet strevde hun med å forholde seg til sin sønns utsagn og ønske om å dø, både fordi han strevde med å forsones seg med sitt handikap, og var traumatisert av krigsopplevelser. I sin fortvilelse pleide hun og si at hvis han ville dø, da ville hun også dø. Ofte forlot hun leiligheten, og gikk gråtende for seg selv. I dag fremstår hun mye mer optimistisk, og bekrefter at hun tidligere var veldig trist, men at dette har endret seg underveis. Tidligere tenkte hun at livet ville bli veldig vanskelig ettersom hun verken hadde

foreldre eller mann til å passe på henne, men ny kunnskap har gitt henne nye innsikter. Ny kunnskap, gir anledning til å korrigere for tidligere oppfatninger, og forebygge for fremtiden (Heckhausen & Schulz, 1995). Prosessen hun gjennomlever, fra å være en hjelpemottaker til å bli stadig mer selvstendig, forklarer hun ved at hun nå tenker etter hvem som kan hjelpe henne. Hun vet hvor hun kan hente ulik type hjelp og stadig oftere klarer hun å løse utfordringene hun står i på egen hånd. Hun er godt fornøyd med sin egen utvikling. Å ha sosial støtte i form av fysisk og psykisk støtte, kan styrke hennes primær-og sekundær kontroll. Man kan tenke seg at det å søke råd og veiledning, eller få hjelp til praktiske gjøremål er en form for aktiv primær mestring. På et selvstendig grunnlag prøver hun først å løse eller forandre de utfordringene hun har, og vurderer underveis behovet for hjelp fra andre. Å vite at man kan få hjelp dersom man står i belastende situasjoner, vil derfor kunne forebygge stress, fremme selvfølelsen, skape trygghet (Cohen & Wills, 1985), og fremme ”*mestringstro*” (Self-efficacy”) det vil si troen på at problemene kan løses. En person som tilpasser seg situasjonen på tilsvarende måte som Surraya, vil handle på en adekvat veridikal – funksjonell måte; handlingene hennes vil gi gevinst, både på kort og lang sikt (Heckhausen & Schulz, 1995). Videre kan det klassifisere som seleksjon, da hun veksler mellom sekundær- og primær kontroll; hennes fortløpende kognitive restrukturering, vurdering og positive tenkning, i kombinasjon med utøvende handlinger (Heggen, 2007).

Det prosessuelle perspektivet trer klart frem i Surrayas utsagn, da det viser til tidsaspektet, som er nødvendig for å gi rom for læring og utvikling (Heggen, 2007). Nok en gang ser vi nødvendigheten av *tiden*, som gir rom for korreksjon og forebygging (Heckhausen & Schulz, 1995). Gjentatte positive erfaringer vil bygge en god ”buffer-effekt”, og styrke hennes evner og tro på at det løser seg (Bandura, 1977).

På mange måter står Surraya i tilsvarende situasjon som Mohammed. Hun er både mor og pårørende til sitt syke barn, og som nevnt over, representerer hun en gruppe som er utsatt for stress og overbelastning (Helsedirektoratet, 2008). Hun forteller at det fortsatt er situasjoner som skaper angst og bringer henne i ubalanse. Blant annet sønnens gjentatte høylytte mareritt. I slike situasjoner får hun kroppslige reaksjoner. Hun blir vissen og slapp i kroppen, hendene blir kalde, og både hode og mage verker. Hun forstår ikke denne reaksjonen eller hva det er, og er heller ikke i stand til å gjøre noe med det. Sett fra et traumeperspektiv kan man forklare en slik kroppslig reaksjon som en form for hypoaktivering eller dissosiasjon (se modell. 1: stress-tolleranse vinduet). Det er en forsvarsstrategi og mestringsstrategi, for å beskytte seg når man er utsatt for overveldende opplevelser. Selv om hun er under trygge forhold nå, trigger trolig denne situasjonen gamle minner, som reaktiveres. Under traumatisering

beskytter bevisstheten seg ved å mentalt fjerne seg fra situasjonen. For å unngå smerten må man "ut av kroppen"; det er ikke jeg som blir plaget, men en annen. Dette kan forårsake en splittelse i selvet (Varvin, 2008). Konsekvensen av dette er at den traumatiske erfaringen unndras psykens integrerende og bearbeidende funksjoner, og kan forbli et atskilt område i hjernen. Symptomer relatert til underaktivering kan være en opplevelse av nummenhet, tomhet, "ikke tilstede" og avflatet affekt. Man får også et lavere kognitivt tempo. Freud omtalte dette fenomenet som at "det somatiske kommer psyken i møte" ved dannelse av symptomet. Erfaringen har ikke blitt mentalisert, og dermed har heller ikke psyken kunnet arbeide med opplevelsen (S. Varvin, 2008).

Til tross for dette, evner hun på dagtid å avlede sin egen nedstemthet ved å rydde eller se på bilder fra turer hun har hatt med sønnen. Da vekkes gode minner til live, og hun glemmer at hun er trist. Sekundære kontrollstrategier retter seg mot individets indre ressurser, og ved å bearbeide egne følelser og tanker, eller refortolke situasjoner, og gi dem en mer positiv mening, kan man tilpasse seg miljøet slik at opplevelsen av tap reduseres (Heckhausen & Schulz, 1995).

Surraya forteller ikke vennene i hjemlandet at hun også kan ha det ganske vanskelig i perioder. Fordi hun ikke ønsker å påføre dem unødige bekymringer, holder hun disse følelsene for seg selv, og forteller derfor bare det som er hyggelig. Ved å ta et slikt valg, utviser hun en viss grad av selvkontroll. Gjennom å skåne dem for hennes emosjonelle smerte, tar hun også hensyn til andres (kollektivets) følelser. Ut i fra en vestlige tanke, vil man trolig tenke at dette vil være en dysfunksjonell strategi på sikt (Heckhausen & Schulz, 1995), da vi ofte har en forståelse av at det er av stor betydning å kunne dele sine bekymringer med noen som står en nær. Den bakenforliggende årsaken til hennes valg, kan tenkes å ha opphav i hennes behov for oppmuntring fra andre i hverdagen, noe som kan virke emosjonsregulerende og dempe lidelsestrykket, men det kan også ha sitt opphav i en kollektivistisk forståelsesramme, der hun setter seg selv til side, av hensyn til gruppa. Uansett, det kan være vanskelig å trekke klare linjer mellom de ulike mestringsstrategiene fordi de er så sammenvevde. Det beste mestringsresultat være basert på både emosjons og problemløsende strategier, fordi de også virker positivt forsterkende på hverandre (Lazarus, 1984). Ved å redusere det emosjonelle stresset rundt en situasjon, blir man også bedre i stand til å bruke problemløsende strategier.

Surraya er glad fordi hun endelig har lyktes i sine anstrengelser, fått en liten deltidsjobb, og blitt økonomisk selvstendig. Likevel viser hun en emosjonell ambivalens i forhold til

jobben som vaskehjelp. Hun forteller hun blir flau hvis noen hun kjenner, fra skolen eller andre steder, ser henne vaske. Hun ler når hun sier det, og presiserer at hun er godt klar over at det er en ”ordentlig” jobb. Det er ikke godt å vite om hun har tilstrekkelig vokabular til å uttrykke presise emosjoner, men da jeg spør henne hvordan denne flauheten kjennes i kroppen, sier hun at kroppen forandrer seg, og at hun føler seg trist. Hun utdyper hva hun mener, ved å si at når noen ser øynene hennes, så vet de det, men hun er likevel ikke helt sikker på hva de tenker. Haugsgjerd (2009) peker på at kropp og sjel ikke kan sees atskilt fra hverandre. Alle sinnstilstander har kroppslige uttrykk, og ulike kroppsspråk kan kommunisere mening (Haugsgjerd, 2009). Sett i en kulturell kontekst, kan man undre seg over hvorvidt dette handler om en underliggende følelse av skam, spesielt med tanke på hennes bakgrunn fra et samfunn og en kultur, der kastet gir deg en hierarkisk posisjon i samfunnet.

Kastevesenet er en form for sosial lagdeling i enkelte samfunn, men først og fremst som tradisjon i familier med indisk, tamilsk og pakistansk opprinnelse. Medlemmene oppdras til ulike roller, og kan ikke skifte kaste tilhørighet. Diskriminering på grunn av kaste er allment lite kjent i Norge. (St.meld. nr. 49, 2003-2004). Fra hjemlandet har hun en høyere utdanning, og tilhører trolig et ”høyere kaste”. Kanskje er det slik at skammen oppstår nettopp i møte med hennes egne kulturelle fordommer? Hvorvidt hun relaterer seg til kaste plasseringen eller det norske statushierarkiet, når hun sier at hun ikke vet om de vet, er ikke godt å si, men hun glad for jobben, og det er tydelig at hun er i en pågående prosess Heckhausen og Schultz ville beskrevet som sekundær kontroll. I følge Georg H. Mead, som regnes som en av sosialpsykologiens grunnleggere, preges vårt selvbilde av menneskene rundt oss, og av hvordan vi forestiller oss at de opplever oss (etter Raaheim, 2002). I tråd med en slik oppfatning hevder også sosialpsykologen Daryl Bem at våre holdninger til oss selv og våre omgivelser er et resultat av det vi gjør (etter Raaheim, 2002). Vi observerer først vår egen atferd og andre menneskers reaksjon på den, for så prøve å forklare for oss selv hvorfor vi tenkte eller gjorde som vi gjorde (Raaheim, 2002). Surraya bedriver også en emosjonell bearbeiding ved hjelp av kognitiv restrukturering og positiv tenkning. Dette vil være en adekvat mestringsstil, som vil gi uttelling på sikt, da den er både veridikal og funksjonell i vår kulturelle kontekst. Igjen ser man behovet for det prosessuelle perspektivet.

Det kan være vanskelig å trekke skillelinjer mellom flauhet og skam (Buss, 1980). Intens selvbevisst refleksjon og negativ vurdering av en selv, involverer i begge tilfelle emosjoner. Videre kan begge emosjoner utløses av liknende forhold – for eksempel sosialt uakseptabel atferd, invasjon av den private sfæren eller latterliggjøring (Buss, 1980). Lazarus (1991) så imidlertid på de to begrepene nærmest som synonymer, mens sosiologen Goffman hevder det

å føle seg flau, er en sterkt selvbevisst og aktivert tilstand der man føler seg eksponert og evaluert, og at slike situasjoner gjerne representerer en offentlig trussel mot ens sosiale identitet (Goffman, 1956).

5.4 Aye

Hele intervjuet med Aye, bar preg av hennes ensidige fokus på de fysiske smertene. En kronisk sykdom vil ofte utgjøre en alvorlig og vedvarende belastning, og for å kunne mestre en slik situasjon, vil det kreve emosjonell omstilling, kognitiv restrukturering og akseptering, i den grad det er mulig (Heggen, 2007).

Aye forteller at hun tenker mye, og har mye smerter. Av den grunn sover hun ofte ikke mer enn 3-4 timer hver natt. Av og til ikke i det hele tatt. Hun beskriver det som ofte omtales som ruminering eller grublende mestringsform (Li, DiGiuseppe, & Froh, 2006), og man kan få inntrykk av en veldig passiv mestringsform, med et mer eller mindre dårlig resultat. Situasjonen hennes vedvarer og opprettholder dermed lidelsestrykket, og man kan stille spørsmål om hvorvidt det faktisk dreier seg om mestringsform i det hele tatt. Man kan bekymre seg i ulike grader, men dersom bekymringen glir over i en alvorlig depresjonslignende tilstand, kalles det devitalisering. Hvorvidt dette er i ferd med å skje i takt med sykdommen er uklart, men det kan beskrives som en prosess med gradvis tap av energi. Å utføre hverdagslige oppgaver og ivareta egen omsorg, kan til slutt svikte (S. Varvin, 2008). Compas (2001) betrakter ikke dette som mestringsform, men en form for ufrivillig stressrespons. Denne formen for problemløsning er ikke forbundet med positiv endring av ens situasjon, og en konsekvens av å respondere på stress på denne måten, vil redusere hennes handlings evne og kontroll over omgivelsene (Compas & et al., 1993) og har også sammenheng med depresjon (Peterson & Seligman, 1984).

Som jeg har vist tidligere, vektlegger flere mestringssteoretikere betydningen av relasjonen mellom individ og omgivelsene. Aye forteller om en form for utfrysing fra sitt eget kulturelle fellesskap når hun sier at de andre baksnakker henne, at hun er lat og har fått en stigmatiserende sykdom. Hun fortviler over at andre lager slike rykter. Dersom hun kjenner seg stigmatisert i sitt miljø, vil dette utgjøre en tilleggsbelastning (Heggen, 2007). Heggen og Øia (2005) hevder marginalisering står i opposisjon til mestringsbegrepet. Responsen fra omgivelsene og hvorvidt hun opplever sosial støtte, vil derfor være av avgjørende betydning

(Cohen & Wills, 1985), men også hva hun selv foretar seg for å mestre (Albert Bandura, 1986) vil være medvirkende faktorer for utfallet av mestringen. Hennes opplevelse av mestring, blir derfor i særdeleshet svært kontekstavhengig. Hun forteller at hun savner foreldrene sine, og at hun innimellom snakker med sin bror på telefonen. Dersom han har noe fint å fortelle, kan hun kjenne glede. Men har han dårlige nyheter, blir hun trist, og vil bare sove. Likevel forteller hun at hun ønsker å være alene når hun har det som verst. I motsetning til den personlige autonomien, og helt i tråd med en kollektivistiske tankegang, vil familiekollektivet stå sammen som den mestrende enhet (Singelis et al., 1995). Kanskje er det nettopp fraværet av denne, med de fordelene den kan representere i sin helhet, som gjør henne ekstra sårbar og skaper en opplevelse av hjelpeløshet, nettopp fordi den teller mer enn det enkelte menneske?

5.5 Tro

Ved analyseringen av intervjuene oppdaget jeg at teoriene ikke tok høyde for å tydeliggjøre en viktig dimensjon i Aye og Surrayas mestringmønster, nemlig den religiøse/ spirituelle orienteringen. Harrison m.fl. (2001) gjør oppmerksom på at det er viktig å ta utgangspunkt i ulike individers verdiorientering som for eksempel deres religiøse forutsetninger for mestring (Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari, & Pargament, 2001). Pargament (1997:90) vektlegger betydningen av å søke etter mening når han definerer mestring som ” Search for significance in ways relatet to sacred”, eller oversatt: ” en søken etter mening i vanskelige tider”. Mestring må derfor ses i lys av både religiøs og kulturell kontekst.

For Surraya og Aye, som i utgangspunktet er religiøst praktiserende, så det ut til at denne formen for mestring hadde en emosjonsregulerende funksjon der de ukontrollerbare stressorene ofte ble dempet ved hjelp av bønn, sang og budskapsformidling. Det religiøse kan gi håp og skape mening i problemfylte situasjoner som ellers er vanskelig å håndtere, samt skape trygghet ved å fungere som et bindeledd mellom tradisjonene og kulturen de har forlatt, og det nye samfunnet de er i ferd med å bli en del av. Etter tapserfaringer og turbulens, kan religionen også gi en følelse av kontinuitet og stabilitet (Pargament, 1997). Ved det første intervjuet fortalte de om folk som hentet dem hjemme for å ta dem med til kirken, og hvordan de ble inkludert i menigheten. Ved dette intervjuet, hviler fokuset på hvordan de selv tar regien når de vil søke guds ord ved hjelp av cd, youtube, og bibellesing.

6.0 OPPSUMMERING OG AVSLUTNING

Oppgavens problemstilling tok sikte på å utforske hvilke områder i livet som opplevdes vanskelig for informantene, og hvilke mestringsstrategier som ble tatt i bruk. Dette kapittelet vil vise hvordan den valgte metoden og teorien har fungert med tanke på undersøkelsens hensikt, validitet og gyldighet, og funnene sammenlignes med funn fra tidligere aktuell forskning. Undersøkelsen oppsummeres, og det stilles aktuelle spørsmål med tanke på videre forskning. Avslutningsvis deler jeg noen tanker om hvordan funn fra dette studiet kan implementeres i en større samfunnsmessig kontekst.

6.1 Begrensninger ved undersøkelsen

Ved å anlegge en bestemt teori, for deretter å belyse data gjennom dette perspektivet, er jeg klar over at man kun får en delforståelse av deres liv. I denne undersøkelsen ble Heckhausen og Schultz mestringsteori brukt som det teoretiske rammeverket i kodingen av intervjuene. Andre teorier og modeller, kunne gitt annen informasjon. Selv om dette har vært en nyttig modell og organisere mestringsstrategiene inn i, er det derfor viktig å være klar over at det kan være overlapping mellom kategoriene og at det ikke alltid er tydelig hvordan en mestringsrespons bør bli karakterisert.

Det er mulig at informantenes fortellinger kan ha blitt påvirket av at det var en etnisk norsk kvinne de delvis kjente fra før, som gjennomførte intervjuene. Intervjuene ville kanskje fått frem andre aspekter ved informantenes situasjon og mestring i en intervjusetting med intervjuer av egen etnisk kultur.

Dette er en liten undersøkelse basert på intervjuer med fire informanter. Den har derfor sine begrensninger, og gir følgelig ingen mulighet for generalisering. Dette har heller ikke vært den primære hensikten, slik det ofte er i kasusstudier². Likevel stemmer funnene godt overens med funn fra tilsvarende undersøkelser jmf. den samlede IMER forskningen (B. Berg & M. Valenta, 2008) som bekrefter at livet i eksil er en krevende tid på mange måter, influerer flere områder av livet, og krever ulike former for mestring. Dette belyses ytterligere i oppsummeringen

² I noen sammenhenger, er det snarere slik at kasusstudier tjener som grunnlag for utvikling av generelle teorier, jmf. Freuds psykoanalyse, en teori basert på et begrenset antall voksne nevrotikere i Wien. Likevel ble teoriene hans raskt ansett som generelt gyldige, også i forhold til barns utvikling, til tross for at han aldri hadde studert et eneste barn (Svartdal & Steensæth, 2004).

6.2 Oppsummering

Hensikten med undersøkelsen har vært å utforske hvilke områder i livet som opplevdes vanskelig, og hvilke mestringsstrategier bosatte flyktninger tar i bruk i sine forsøk på å tilpasse seg det norske samfunnet og de utfordringene de møter. Ved å belyse samfunnskonteksten og de vilkårene som møter dem, har jeg undersøkt hvilke mestringsstrategier som tas i bruk. Informantene er intervjuet to ganger, med tre års mellomrom, og ved hjelp av Heckhausen og Schultz mestringsteori i et livsløpsperspektiv belyses prosessen den enkelte gjennomlever. Funnene viser at de beveger seg fremover, tilpasser seg mer eller mindre vellykket, og orienterer seg mot ”den nye hverdagen”, som ikke lenger er så ny.

I den første undersøkelsen ble Antonovskys teori om *opplevelse av sammenheng* brukt som det teoretiske rammeverket, og informantene løftet frem faktorer som *skole, helse, fysisk aktivitet og tro*, da de ble spurt om hva som opptok dem og også kunne oppleves som vanskelig. Det var tydelig at dette var områder som sto sentralt i livene deres, som skapte friksjon og påvirket sammenhengsopplevelsen. Undersøkelsen viste at de største stressfaktorene var knyttet til introduksjonskurset. Det å lære et nytt språk i voksen alder, presset om å skape en selvstendig, økonomisk uavhengig fremtid, i kombinasjonen med ulike psykiske og fysiske problemer, genererte konsentrasjons-og innlæringsproblemer, bekymring for fremtiden, grubling og søvnproblemer. Likevel var informantene i stand til å mobilisere, og mestringsstrategier som bønn og fysisk aktivitet ble bruk med god effekt. Tross alle vanskelighetene og delforståelsene deres, var likevel helhetsinntrykket av samtalen at de var takknemlige for all hjelp de hadde fått av kommunen, og glade for å ha fått oppholdstillatelse i et fritt og demokratisk Norge.

Funnene fra denne undersøkelsen viser noen endringer i forhold til den første. *Nettverk, helse og arbeid* var de tre områdene som utmerket seg som vanskelige og utfordrende for informantene, og sammen med *tro/avkobling* utgjorde det områder i livene deres som var av betydning for stresshåndtering, mestring og livskvalitet. Fysisk aktivitet er ikke lenger omtalt i den grad det ble for tre år siden, og skolen, i form av introduksjonsprogrammet, er for to av informantene erstattet med iherdig jobbsøking. Stressnivået som var svært høyt under perioden på introduksjonsprogrammet, har sunket, selv om det fortsatt preger dem i mer eller mindre grad.

I gjennomsnitt har de nå bodd fem år og tre måneder i Norge. Den lengste botiden er åtte år, og den korteste fire år. Sammenstilt med den tidligere undersøkelsen viser denne at de fortsatt er opptatt av de samme forholdene, men at det likevel har vært en endring. Av de fire informantene, har bare hun med lengst botid lyktes i å komme ut i jobb etter introduksjonsprogrammet. En er i ferd med å bli ufør, en er fortsatt aktiv søkende, mens den siste har slått seg til ro med en praksisplass.

Livsløpsteori er opptatt av forbindelsen mellom sosial støtte og helse, og vektlegger forskjellene mellom *opplevd* støtte og *mottatt* støtte (Uchino, 2009). Funnene fra denne undersøkelsen bekrefter at de har ulik opplevelse av å få støtte. Det å ha kompetanse for, og mulighet til å søke sosial og instrumentell støtte, er en spesielt viktig strategi innen problemfokuset mestring (Heggen, 2007). Dette vil kunne skape trygghet og fremme mestringstro. Undersøkelsen viser at nettverket er formelt og noe overfladisk. Det er knyttet til tjenesteapparatet, andre fra samme etniske gruppe, eller spesielt engasjerte etnisk norske, ofte tilknyttet menighetsmiljøer. Dette kan gjøre dem sårbare. Studier har også vist at lite sosialt nettverk korrelerer positivt med stress (Hvinden, 2005), noe som kommer tydelig frem hos alle informantene i denne undersøkelsen.

Storfamilien er en splittet og mangelfull enhet, noe som i seg selv innebærer tap av tilgang til ressurser. De opplever savn og kjenner på aleneheten. De tre kvinnelige informantene var dessuten enslige mødre, noe som marginaliserer dem ytterligere, blant annet i forhold til økonomi.

Livsløpsteorien gir mulighet til å sortere mestringsstrategier inn i *forebyggende* og *korrigerende* strategier. Dermed blir også det prosessuelle ved tidsaspektet nødvendig for å gi rom for læring og utvikling. Informantene formidler at ny kunnskap har gitt trygghet og kontroll, noe som kan virke korrigerende for fremtidige valg. Funnene viser at de orienterer seg stadig bedre i ”terrenget”, og vet *hvor* de kan søke råd og hjelp dersom de er i behov av det.

Teorien åpner også opp for å se den enkeltes prosess over tid, om det hadde skjedd endringer, om endringene skyldes strukturelle forhold, den enkeltes indre ressurser, eller begge deler. Som representanter for en marginalisert og diskriminert gruppe, innebærer det å jobbe ”motstrøms”, ekstra hardt arbeid, og som i seg selv er belastende. Dette kommer tydelig frem i intervjuene, spesielt i forhold til å skaffe seg et arbeid. Karim føler seg både utnyttet, og frustrert, og uttalte følgende: ”*Alle arbeidsgiverne liker å ha gratis arbeidskraft, men jeg får aldri noe fast*”. Samfunnskonteksten de møter, er krevende. Livet i eksil blir ikke

nødvendigvis vanskelig bare på grunn av flyktingenes fortid og usikkerhet knyttet til framtiden alene, slik rapporten *Bakerst i køen - Om flyktingers deltagelse på arbeidsmarkedet* (Berg 1992) skulle tilsi. Den nye, og nedslående rapporten *Etnisk diskriminering i arbeidsmarkedet* slår dessverre fast at diskriminering foregår på de fleste samfunnsområder, noe som også kan lede til reduserte livssjanser på andre arenaer (Midtbøen, 2015).

Motgang og manglende forståelse for situasjonen man befinner seg i, vil kunne opprettholde problemet og generere ytterligere frustrasjon, noe som i neste omgang øker hjelpebehovet. Dersom tanken er at individet skal tilpasse seg samfunnet, uten å tematisere de samfunnsmessige forhold som bidrar til mistilpasning, tar det form av ansvarsfraskrivelse, fordi samfunnets utfordringer veltes over på individet (Madsen, 2011). Funn fra denne undersøkelsen viser at årsaken til endringene er sammensatte, og skyldes individuelle, så vel som strukturelle forhold. Undersøkelsen underbygger dermed tidligere forskning.

Heggen og Øia (2005) hevder som tidligere nevnt at marginalisering står i opposisjon til mestringsbegrepet, og med denne kunnskapen kan man stille nye forskningsspørsmål om hvordan man kan forebygge strukturelle hindringer i en nasjon som paradoksalt nok liker å fremstå som hjelpende og inkluderende? Hvordan oppleves Norge som vertsland, med sine normer og verdier forankret i et vestlig levesett som dyrker det ”individualistiske ethos”, der alle skal være ”sjef i eget liv”, når man selv kommer fra en kollektivistisk kultur, der du sitter i ”baksetet”? Representerer gapet mellom krav fra samfunnet, en form for strukturell hindring? Stilles det for strenge krav til utdanning, og er disse kravene forenelig med flyktingers forutsetninger? Er terskelen inn til arbeidslivet i Norge blitt for høy? Og sist, men ikke minst, kan vi anerkjenne og nyttiggjøre oss deres kompetanse bedre enn vi gjør i dag?

Tilstrømningen av flyktinger til landet vil til enhver tid variere. Vårt samfunnsoppdrag i årene fremover vil derfor være å integrere og inkludere dem i fellesskapet. For å forebygge diskriminering og fremme et likeverdig samfunn, bør det jobbes med holdningsskapende arbeid og kompetanseheving innen flerkulturelt arbeid på alle samfunnsarenaer. Dette kan bidra til å gjøre møtet med den nye hverdagen til en mer positiv opplevelse, både for flyktinger og vertsland, og forhåpentligvis vil begge parter kunne høste fremtidige gevinster.

REFERANSELISTE

- Abebe, D., Lien, L., & Hjelde, K. (2014). What We Know and Don't Know About Mental Health Problems Among Immigrants in Norway. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(1), 60-67. doi: 10.1007/s10903-012-9745-9
- Aguilera, M. B. (2002). The Impact of Social Capital on Labor Force Participation: Evidence from the 2000 Social Capital Benchmark Survey. *Social Science Quarterly*, 83(3), 853-874. doi: 10.1111/1540-6237.00118
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health : how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Gyldendal Akademisk.
- Arborelius, E. (2000). *Du bestemmer* Skriftserie (Statens helsetilsyn : online), Vol. 1-2000.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1.
- Berg, B., & Valenta, M. (2008). *Flukt, eksil og flyktningers sosiale integrasjon*. Oslo: Norges forskningsråd, Internasjonal migrasjon og etniske relasjoner - IMER.
- Berg, B., & Valenta, M. (2008). Flukt, eksil og flyktningers sosiale integrasjon. *Forskningsrådet*, 1-25.
- Brekke, J.-P. (2001). *Velkommen og farvel? Om midlertidig beskyttelse for flyktninger i Norge*. Oslo: Unipax forlag.
- Brox, O. (1997). *Tett eller spredt? : om innvandrernes bosettingsmønster i Norge*
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Bækkelund, H. (2014, 17.10.2014). [Hvordan møte mennesker med traumeerfaringer?].
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Compas, B. E., & et al. (1993). Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology during Adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 331-349.
- Dahl, Ø., Habert, K., & Dybvig, P. (2001). *Møter mellom mennesker: interkulturell kommunikasjon*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Djuve, A. B., & Kavli, H. C. (2000). *Styring over eget liv : levekår og flytteeaktivitet blant flyktninger i lys av myndighetenes bosettingsarbeid* FAFO-rapport (online), Vol. 344.
- Dorais, L. J. (1991). Refugee Adaption and Community Structure: The Indochinese in Quebec City, Canada. *International Migration Review*, 25 (3).
- FAMI. (2011). Resultatrapport FAMI: Senter for studier av fattigdom, minstesikring og sosial integrasjon. [Forskningradet.no](http://forskningradet.no).
- Flyktningshjelpen. (2015). Flyktningsregnskapet 2014. Hentet fra <http://flyktningshjelpen.no/?aid=9079309>
- Gadamer, H. G. (2004). *Sandhet og metode. Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. (o. Arne Jørgensen, innledning og noter, Trans.). Århus: Forlaget Systime.
- Goffman, E. (1956). Embarrassment and Social Organization. *American Journal of Sociology*, 62(3), 264. doi: 10.1086/222003
- Grønseth, A. S. (2006). Lost Selves and Lonely Persons. Experiences of Illness and Well-Being among Tamil Refugees in Norway. Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet, Fakultet For Samfunnsvitenskap Og Teknologiledelse Sosialantropologisk Institutt: Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse.

- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv : på sporet av det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gustavsson, B. (2003). *Dannelse i vor tid*. Århus: Klim forlag.
- Harrison, M., Koenig, H., Hays, J., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: a review of recent literature. *Int. Rev. Psych.*, 13(2), 86-93.
- Haugsgjerd, S. J., P. Karlsson, B. Løkke, J.A. (2009). *Perspektiver på psykisk lidelse - å forstå, beskrive og behandle*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284-304.
- Heggen, K. (2007). Rammer for meistring. In K. Ekeland & K. Heggen (Eds.), *Meistring og myndiggjering* (pp. 64-82). Oslo: Gyldendal akademisk, 2007.
- Helsedirektoratet. (2008). *Pårørende - en ressurs : veileder om samarbeid med pårørende innen psykiske helsetjenester* Veileder / Helsedirektoratet,
- Hjelde, K. H. (2013). Migrasjon, kultur og psykisk helse. In R. Norvoll (Ed.), *Samfunn og psykisk helse* (pp. 166-187). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hjertnes, L., Lindstrøm, T. C., & Sam, D. L. (2005). Østlige og vestlige psykoterapeutiske tradisjoner – forskjeller knyttet til meistring og kontroll. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, nr. 5, side 395-403.
- Hvinden, B. (2005). *Sosial kapital* Hentet fra http://www.forskningsradet.no/CSSStorage/Flex_attachment/8212021661.pdf
- Ingstad, B., Gjørum, B., Grøholt, B., & Sommerschild, H. (2003). Studiet av meistring. Det antropologiske perspektivet *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo Universitetsforlaget.
- Integrering og mangfoldsdirektoratet. (2014). Bosetting av flyktninger. Hentet fra <http://www.imdi.no/no/Bosetting/>
- Integrerings og mangfoldsdirektoratet. (2013). Faktahefte om innvandrere og integrering hentet fra <http://www.imdi.no/Documents/BrosjyrerHefterHaandbok/iFAKTA2014.pdf>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions : towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47-58.
- Korac, M. (2001). Cross-ethnic networks, self-reception system, and functional integration of refugees from the former Yugoslavia in Rome. *Journal of International Migration and Integration / Revue de l'integration et de la migration internationale*, 2(1), 1-26. doi: 10.1007/s12134-001-1017-9
- Kumar, B. N., & Viken, B. (2010). *Folkehelse i et migrasjonshelseperspektiv* Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Larsen, R.-P. (1996). *Stress og meistring av stress*. Oslo: Universitetsforl.
- Lavik, N. J., & Sveaass, N. (2005). *Politisk psykologi*. Oslo: Pax.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New York: Springer.
- Li, C. E., DiGiuseppe, R., & Froh, J. (2006). The Roles of Sex, Gender, and Coping in Adolescent Depression. *Adolescence (San Diego): an international quarterly devoted*

- to the physiological, psychological, psychiatric, sociological, and educational aspects of the second decade of human life*, 41(163), Vol.41(163), p.409.
- Lie, B., Sveaass, N., & Eilertsen, D. E. (2004). Family, activity, and stress reactions in exile. *Community, Work & Family*, 7(3), 327-350. doi: 10.1080/1366880042000295745
- Madsen, O. J. (2011). *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning, en innføring* (Vol. 3.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Martinsen, E. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskrift for den Norske legeforening*, nr. 25, 120:3054 – 3056.
- Martinsen, K., & Hagen, R. (2012). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling av barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Midtbøen, A. H. (2015). Etnisk diskriminering i arbeidsmarkedet. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 55(01), 4-30.
- Mueller, J. (2008). Review of: Trauma and the body: a sensorimotor approach to psychotherapy. P. Ogden, K. Minton, C. Pain, New York: W.W. Norton & Company, 2006: Elsevier.
- Myklebust, J. O. (2007). *Lange linjer : livsløpsperspektiv på helse og velferd*. Oslo: Gyldendal akademisk, 2007.
- Nordanger, D. Ø. (2013). Komplekse traumers betydning for barns utvikling og oppvekst. Hentet fra http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Kurs_og_konferanser/Barnehykonferansen/DagNordanger-BarnehydeCompatibilityMode.pdf
- Normann, T. M. (2007). *Ungdoms levekår*
Hentet fra <http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa93/innledning.pdf>
- NOU 2011:10. (2011). *I velferdsstatens venterom - Mottakstilbudet for asylsøkere* Hentet fra <https://http://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/nou-2011-10/id645250/>
- Oláh, A. (1995). Coping strategies among adolescents: a cross-cultural study. *Journal of Adolescence*, 18(4), 491-512. doi: 10.1006/jado.1995.1035
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.347
- Raaheim, A. (2002). *Sosialpsykologi*. Bergen: Fagbokforl.
- Singelis, T. M., Bhawuk, D. P. S., & Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: A theoretical and measurement refinement. *Cross-Cultural Research* (pp. 240-275).
- St.meld. nr. 9. (2009-2010). *Norsk flyktning- og migrasjonspolitik i et europeisk perspektiv*. Oslo: Hentet fra <https://http://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/Meld-St-9-2009--2010/id597820/?docId=STM200920100009000DDDEPIS&q=&navchap=1&ch=4>.
- St.meld. nr. 49. (2003-2004). *Mangfold gjennom inkludering og deltakelse Ansvar og frihet*. Kommunal og- regionaldepartement Hentet fra <https://http://www.regjeringen.no/contentassets/4cd5860b96454b55b3d79eb8a472e768/no/pdfs/stm200320040049000dddpdfs.pdf>.
- Svartdal, F., & Steensæth, Y. (2004). *Psykologiens forskningsmetoder : en introduksjon* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.

- Sveaas, N., & Johansen, L. E. E. (2006,). Drømmen bortenfor: Traumatiserte flyktningers møte med psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43, nr. 12, 1282-1291.
- Sæther, J. M. (2014, 06.12.2014). Reise til nattens ende. *Dagsavisen*. Hentet fra <http://www.dagsavisen.no/helg-nye-inntrykk/reise-til-nattens-ende-1.303700>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thorsen, K. (1998). Kjønn, livsløp og alderdom: en studie av livshistorier, selvbilder og modernitet? Bergen: Fagbokforl.
- Thorsen, K., & Myrvang, V. H. (2008). *Livsløp og hverdagsliv med utviklingshemning : livsberetninger til personer med utviklingshemning og deres eldre foreldre*. Tønsberg: Aldring og helse.
- Tronstad, K., R. (2015). Introduksjonsprogram for flyktninger i norske kommuner. Hva betyr organiseringen for overgangen til arbeid og utdanning? 2015: 2: Norsk institutt for by- og regionsforskning.
- Uchino, B. (2009). «Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support.» . *Perspectives on Psychological Science*, 4, s. 236–255.
- Valenta, M. (2008). *Finding friends after resettlement : a study of the social integration of immigrants and refugees, their personal networks and self-work in everyday life*. (2008:32), Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Sociology and Political Science, Trondheim.
- Varvin, S. (2003). *Flukt og eksil : traume, identitet og mestring*. Oslo: Universitetsforl.
- Varvin, S. (2008). *Flyktningpasienten*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Veer, G. v. d., Groenenberg, M., & Vladár Rivero, V. (1994). *Rådgivning og terapi med flyktninger : psykologiske problemer hos ofre for krig, tortur og undertrykkelse* *Counselling and therapy with refugees*
- Veer, G. v. d., Vladár Rivero, V., Groenenberg, M., & Elgarøy, S. (1994). *Rådgivning og terapi med flyktninger : psykologiske problemer hos ofre for krig, tortur og undertrykkelse*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Vaage, A. B., Thomsen, P. H., Silove, D., Wentzel-Larsen, T., Van Ta, T., & Hauff, E. (2010). Long-term mental health of Vietnamese refugees in the aftermath of trauma. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 196(2), 122. doi: 10.1192/bjp.bp.108.059139
- Wikan, U. (2005). Ære som kulturelt imperativ. *Impuls, tidsskrift for psykologi*, nr.1. 2005 - 59.årgang, 62-65.
- Yeh, C. J. (2003). Age, acculturation, cultural adjustment, and mental health symptoms of Chinese, Korean, and Japanese immigrant youths. . *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(1), 34-48.
- Øia, T. (2005). *Innvandrerungdom – integrasjon og marginalisering* Vol. 20/05. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2005/Innvandrerungdom-integrasjon-og-marginalisering>
- Øverland, G. (2012). *Post traumatic survival. A study of Cambodian resilience*. (Universitetet i Agder). Hentet fra

[http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/139732/Overland Post Traumatic_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/139732/Overland_Post_Traumatic_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vedlegg 1: Intervjuguide

Ved å lese utdrag og sitater fra det første intervjuet, tre år tilbake, gir jeg informanten et retrospektivt tilbakeblikk, og med dette som utgangspunkt, søker jeg å utforske hvordan prosessen har vært, hvilke områder i livet er framtrepende, viktige og vanskelig, og hvordan påvirker dette hverdagen.

Hva skaper stress i den nye hverdagen for mine informanter?

Har det vært endring fra det første intervjuet?

Er det samsvar mellom krav og personlige ressurser?

Er kravene for lave, tilpasset eller for høye ?

Hvordan opplever mine informanter at det påvirker det helsen?

Søvn, konsentrasjon, stemningsleie (stabil/ustabil), håp for fremtiden? Matlyst? Motivasjon

Hvilke mestringsstrategier tar de i bruk?

Let etter indre og ytre ressurser

Hensiktsmessige versus uhensiktsmessige strategier (eks. alkohol eller fysisk aktivitet?)

Distraksjoner? (høy musikk, være engasjert med noe hele tiden) Fortrenging?

Hvem spør de om hjelp når de er rådvile eller har et problem?

Snakker de med venner om personlige problemer?

Religion som mestring?

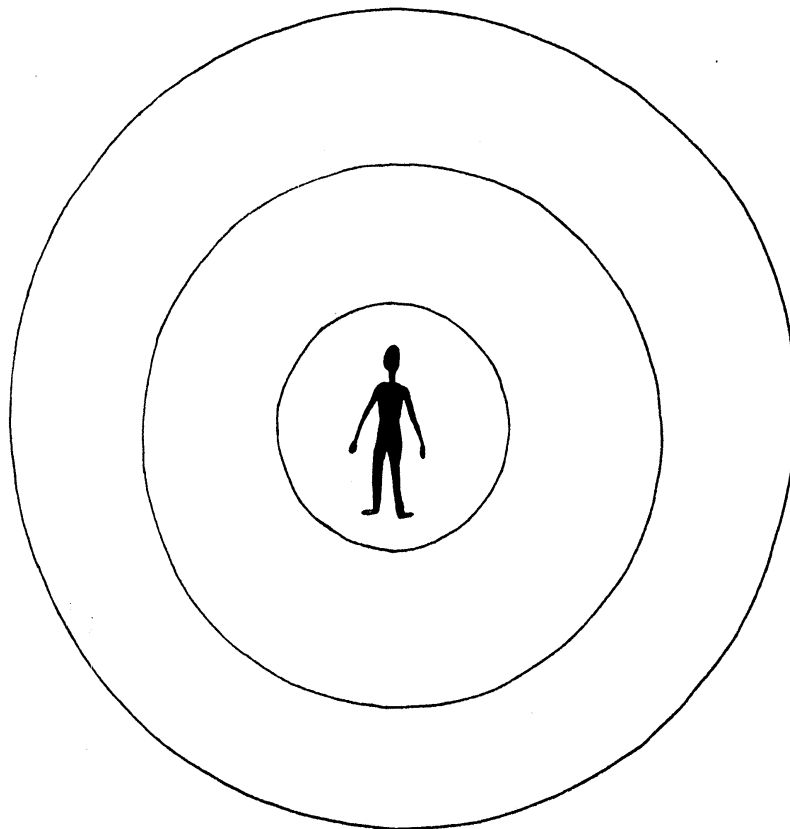
Fysisk aktivitet som mestring?

Hvordan opplever de mestring, negativt og positivt?

Fungerer metodene de velger? Opplever de høy grad av mening og motivasjon?

Vedlegg 2: Arbeidsarket, hvem eller hva påvirker min måte å leve på?

GULT ARBEIDSARK



Vedlegg 3: Invitasjon til deltakelse i forskningsprosjekt

I forbindelse med mitt Mastergradsstudiet ved Universitetet i Agder, vil jeg gjennomføre en undersøkelse der flyktninger, migrasjon og stresshåndtering er temaet. Jeg ønsker derfor å komme i kontakt med deg som har lyst til å fortelle din opplevelse og din erfaring med å komme til Norge.

Som psykisk helsearbeider i flyktinghelsetjenesten, møter jeg daglig mennesker som sliter med stress. Vi vet at stress er en normal reaksjon når man flytter til et nytt land, en ny kultur og et nytt språk. Å bo borte fra hjemlandet, forsterker alle følelsene som skal håndteres; sorg, savn og tilpassing i det nye landet.

Stress kan sette seg som vondter i kroppen, og gi både søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer og depresjoner, og vi vet at ca. 60 % av alle legebesøk relateres til stress.

Eksempler på temaer som vil være av interesse:

Hvilke planer hadde du, og hvordan har det gått så langt?

Hva har skjedd i løpet av disse årene, og hva tenker du om fremtiden?

Hva opplever du som vanskelig og stressende, og hva gjør du når du har det vanskelig?

Hva har du lært?

Hvordan har det påvirket deg?

Hva innebærer deltakelse i undersøkelsen?

Som deltager i prosjektet vil du være anonym, og alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Jeg har full taushetsplikt.

Som deltager må du være innstilt på å gi et intervju med lydopptak, av 1-2 timers varighet, der samtalen dreier seg om dine opplevelser og erfaringer, positive og negative, i møtet med den nye hverdagen i Norge. Intervjuene vil bli nedskrevet og slettet i ettertid.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med undersøkelsen. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn eller andre gjenkjennende opplysninger.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.12 2015. Lydopptak og skriftlige notater knyttet til ditt intervju, oppbevares inntil prosjektet er gjennomført og avsluttet. Alle opplysninger du har gitt i intervjuet, vil da bli makulert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i undersøkelsen. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til undersøkelsen, kan du kontakte: Hilde Kjærstad Jensen tlf. 97594018, eller prosjektansvarlig Anne Brita Thorød, tlf. 37233753 eller 99232352. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Samtykke til deltakelse i undersøkelsen

Jeg har mottatt informasjon om undersøkelsen, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Anne Brita Thorød
Universitetet i Agder
Postboks 422
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 24.07.2014

Vår ref: 39237 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.07.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <i>39237</i> | <i>Møtet med den nye hverdagen</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i> |
| <i>Daglig ansvarlig</i> | <i>Anne Brita Thorød</i> |
| <i>Student</i> | <i>Hilde Kjerstad Jensen</i> |

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Hilde Kjerstad Jensen hilde.kjaerstad.jensen@hotmail.com

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Vedlegg 5: Godkjenning av Forskningsetisk komite

Kopi fra Fronter:

FEK behandlet 16.06.14. prosjektsøknaden "Møtet med den nye hverdag". FEK forutsetter at deltagerne i studien har tilfredsstillende norskkunnskaper for å kunne forstå hva deltagelse i studien innebærer. Dersom dette ikke er tilfelle forutsettes det at muntlig og skriftlig informasjon på deltagerens eget morsmål blir gjort tilgjengelig. Ellers ser FEK ingen etiske betenkeligheter med prosjektet slik det er beskrevet i søknaden. Lykke til! På vegne av FEK Tonje Holte Stea

Godkjent