



Høgskolen i Sørøst-Norge

Mastergradsoppgave i klinisk helsearbeid

MOPP900

Predefinert informasjon

Startdato: 04-05-2017 09:00

Termin: 2017 05

Sluttdato: 15-05-2017 14:00

Vurderingsform: Norsk 6-trinnsskala (A-F)

Eksamensform: Masteroppgave

SIS-kode: MOPP900 1 MO

Intern sensor: (Anonymisert)

Deltaker

Navn: Liv Berit Nyblin Løken

Kandidatnr.: 104

USN-id: 138723@usn.no

Stillstand vs Bevegelse

Hvordan erfarer og beskriver enslige mindreårige asylsøkere som deltar i stabiliseringsprogrammet EXIT sin psykisk helse og sosiale liv på et ankomstmottak?

Liv Berit Nyblin Løken



Masteroppgave ved Fakultet for helsevitenskap

Master i klinisk helsearbeid

Studieretning: Helsevitenskap

HØGSKOLEN I SØRØST-NORGE

15.05.2017



FAKULTET FOR HELSEVITENSKAP

Papirbredden, Drammen Kunnskapspark

Grønland 58

3045 DRAMMEN

Navn: Liv Berit Nyblin Løken	Dato: 15.05.2017
Tittel og undertittel: Bevegelse vs Stillstand Hvordan erfarer og beskriver enslige mindreårige asylsøkere som deltar i stabiliseringsprogrammet EXIT sin psykisk helse og sosiale liv på et ankomstmottak?	
<u>Sammendrag:</u> Bakgrunn: Det er godt dokumentert at enslige mindreårige asylsøkere har psykiske utfordringer i Norge ved bosetting. Mange av problemene er knyttet til traumatisk stress, men også til kulturforståelse, språk og sosial integrering. Senere forskning viser at dette er alvorlige plager de har allerede ved ankomst og er et område som er lite utforsket. Nyere studier som er blitt gjort har de registrert store forekomster av stress symptomer som angst depresjon, traumatisk stress og tilbaketreknings problematikk hos EMA gutter. Det er forskningsbasert grunnlag for å si at denne gruppen ofte får store utfordringer senere i asylprosessen Ved litteratursøk fantes det lite om psykisk helse og sosialt liv ved ankomstfase hos EMA generelt. Hensikt. Hensikten med studien er å utforske ut hvordan EMA som deltar i stabiliseringsprogrammet EXIT opplever sin psykiske helse og sosiale liv på et ankomstmottak. Teoretisk forankring. Den teoretiske referanserammen tar utgangspunkt i asylsystemet EMA er en del av, teori og litteratur rundt migrasjons problematikk, psykisk helse, sosiale forhold, traumeforståelse , psykososial tilnærming, gruppedeltakelse, psyko-edukasjon, sosialisering og tilfriskning. Metode. Utvalget består av fem EMA gutter, som har gjennomført EXIT	

stabiliseringsprogram, ved ankomstmottaket. Datainnsamlingen er foretatt ved hjelp av kvalitativt individuelt intervju. Datamaterialet er analysert ved hjelp av Malteruds tekstkondenseringen og har fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming.

Resultat av funn. Analysen har avdekket fire hovedfunn. Det første var knyttet til opplevelse av å være alene, ha savn og være engstelig. Det andre dreide seg om opplevelse av økt psykisk stabilitet gjennom fast gruppe aktivitet og læring. Det tredje var knyttet til vekslende sosialt liv og det siste handlet om økt opplevelse av å høre til og ha egenstyrke. Ut fra dette kom det fram, at behov for venner var stort og betydning av å delta i fast gruppe hvor vennskapet hadde muligheter til å få sterkt feste og førte til en bevegelse mot bedre psykisk helse og sosialt liv.

Konklusjon. Opplevelse av å være alene viser et stort behov for å skaffe seg venner på ankomstmottaket. Og hvordan de kunne finne det handlet i stor grad om muligheter. Det er behov for en økt bevissthet rundt betydning av sosiale bånd i arbeidet med EMA, men som er lite forankret i personell og systemet de er underlagt. Dette utfordrer den individuelle tilnærmingen som gjør seg gjeldende i dagens praksis, og bør åpne opp for en gruppebasert tilnærming der kollektive verdier får større plass.

Nøkkelord: Psykisk helse, sosialt liv, stabiliseringsprogram EXIT, ankomstfase hos enslige mindreårige asylsøkere. Individuelt intervju, kvalitativt fenomenologisk hermeneutisk, tekstkondensering vennskap og grupper, tilfriskning, egenstyrke, system og samfunn.



FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Papirbredden Drammen Kunnskapspark

Grønland 58

3045 DRAMMEN

Name: Liv Berit Nyblin Løken	Date: 15.05.2017
Title and subtitle: Stagnation vs Moovement How do UM unaccompanied minors participating in EXIT program experience their psychological health and social environment at early arrival in Norway”.	
<p>Abstract: Background. It is well documented that UN have severe psychological stress during their asylumprocess in Norway. Many of the problems are related to traumatic stress but also related to the cultural understanding, language and integration. New studies shows that symptoms as anxiety, depression, traumatic stress and withdrawal are already located at arrival. These studies also reveal psychosocial problems later in their asylumprocess. Seeking through literature, there are few studies who can tell about their psychological health and social life.</p> <p>Purpose. The purpose of this study is to examine how UN that participate in stabilisation program EXIT experience their psychological health and social life at receptioncenter.</p> <p>Theoretically foundation. The frame of reference is based on asylum system according to UN, theories, literature about psychological and social health, the subject of trauma, psychosocial approach, group intervention, psycho-educative approach, socialisation and recovering.</p> <p>Method. 5 participants from EXIT program, in receptioncenter. The data was collected through individual interview. The data material was analyzed through Malteruds textcondensation according to fenomenological and hermeneutic method.</p>	

Results. The analysis identified four main findings. Experience of being alone, missing relatives and anxiety. Increased psychological wellbeing. Alternating social feeling. Cense of belonging and empowerment. These findings lead to importance of friendship an importance of safe structural groups for stimulate good relationships, better psychological and social well-being.

Conclusion. Experience of being alone shows a great ned to be able to get friends at the receptioncenter at arrival. And how to get it is related to possibilities. There is a great need to look at how to address the need for social environment for this group as there are far more individual approach concerning psychological and social support in Norway.

Key words: Early arrival for unaccompanied minors, psychological health, social life, participation in EXI program, individual interview, qualitative research, phenomenological hermeneutic, text condensation, friends and groups, increasing wellbeing, empowerment, society.

FORORD

Retter spesielt stor takk til de 5 guttene som spontant og ærlig delte sine erfaringer som enslige mindrårige asylsøkere i ankomstfasen.

Jeg vil også takke Melinda Meyer ved NKVTS/ NIKUT og forskningsprosjektet EXIT og medarbeidere på mottaket og i prosjektet for at det var mulig å skrive oppgave om dette temaet og veiledere v HBV/HSN for innsiktsfull faglig støtte.

INNHALDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING.....	1
1.1 Rettigheter for flyktninger og forpliktelser for vertsnasjonen.....	1
1.2 MA, og ny forskning på psykisk helse i ankomstfasen.....	2
1.3 Hensikt og avgrensning.....	3
1.4 Problemstilling	3
2.0 BAKGRUNN.....	4
2.1 Eksil, kultur, sosialisering og tilhørighet.....	5
2.2. Utfordringer ved flukt og migrasjon.....	6
2.3 Sosial tilpasninger og tilhørighet.....	7
2.4 Å kunne komme seg.....	8
3.0 LITTERATUR OM EMA OG PSYKISK HELSE.....	9
3.1 Helsemessige forhold rundt migrasjon, flukt og eksil.....	11
3.2 Traume.....	11
4.0 PSYKOSOSIALE TILTAK.....	12
4.1 Kunst- og uttrykksterapi.....	13
4.2 EXIT, EMA og ankomstmottak	15
4.3 Daglig sosiale forhold på ankomstmottaket.....	18
5.0 METODE.....	18
5.1 Vitenskapelig forankring.....	19
5.1.1 Fenomenologi.....	19
5.1.2 Hermeneutikk.....	19
5.2 Kvalitativ forskningsmetode.....	20
5.2.1 Kvalitativt intervju.....	21
5.3 Forskers ståsted.....	22
5.4 Datainnsamling.....	23
5.4.1 Utvalg og rekruttering.....	23
5.4.2 Forberedelse og gjennomføring av intervju.....	24
5.4.3 Intervjusituasjonen.....	25
5.4.4 Transkribering.....	26

5.5	Dataanalyse.....	27
5.5.1	Å forstå og definere.....	28
5.5.2	Praktisk gjennomføring av tekstkodensering.....	29
5.6.	Metodiske refleksjoner.....	31
5.6.1	Relevans.....	32
5.6.2	Troverdighet.....	32
5.6.3	Gyldighet.....	32
5.6.4	Refleksivitet.....	33
5.7	Etiske betraktninger.....	33
6.0	PRESENTASJON AV FUNN.....	35
6.1	Opplevelse av å være alene, ha savn og være engstelig.....	35
6.1.1	Opplevelse av å være alene.....	35
6.1.2	Opplevelse av savn.....	36
6.1.3	Opplevelse av engstelse.....	36
6.1.4	Opplevelse av kroppslige plager.....	37
6.2	Opplevelse av økt psykisk stabilitet gjennom fast gruppe aktivitet og læring.....	37
6.2.1	Opplevelse av nettverk.....	37
6.2.2	Opplevelse av endret forståelse.....	37
6.3	Opplevelse av vekslende sosialt liv.....	39
6.3.1	Opplevelse av muligheter.....	39
6.3.2	Opplevelse av egendelaktighet.....	39
6.3.3	Opplevelse av dagliglivet.....	39
6.4	Opplevelse av økt tilhørighet og egenstyrke.....	40
6.4.1	Opplevelse av utvidet bekjentskap.....	40
6.4.2	Opplevelse av tilknytning.....	40
6.4.3	Opplevelse av handling.....	41
6.4.4.	Opplevelse av å ville hjelpe andre.....	41
6.5	Oppsummering funn.....	41
7.0	DISKUSJON.....	42
7.1	Betydning av vennskap.....	42
7.1.1	Alenefølelse.....	42

7.1.2	Å finne venner.....	44
7.1.3	Betydning av strukturerte grupper.....	49
7.1.4	Oppsummering.....	51
8.0	KONKLUSJON.....	52
9.0	LITTERATURLISTE.....	54

Vedlegg 1

REK godkjenning

Vedlegg 2

Tabell eksempel på tekstkondensering

Vedlegg 3

Praktisk analyse materiale

Vedlegg 4

Veiledende intervju-guide.

Antall ord i MA oppgaven: 27 841

1.0 INNLEDING

Interessen jeg har for å lage et studie om enslige mindreårige asylsøkere (EMA) er basert på erfaringer jeg har gjort meg gjennom 7 års arbeid med denne gruppen mellom 15-18 år. Jeg har både arbeidet som avdelingsleder på ordinært EMA mottak og senere også arbeidet på ankomstmottaket vegg i vegg, som psykoterapeut i stabilisering med metoden Kunst- og Uttrykksterapi (KUT).

Som avdelingsleder har jeg erfart og organisert deler av hverdagen deres, mens i terapeutisk intervensjon har hovedvekten vært på stabilisering av stressrelatert atferd. I begge rollene har jeg fått god forståelse av de psykososiale forhold EMA bærer preg av.

Senere har jeg fungert som koordinator i EXIT, Expressive Art In Transition, forskning på psykisk helse ved tidlig ankomst og gruppeleder i tilhørende stabiliseringsprogram som ble avholdt på samme sted jeg jobbet, i regi av nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, NKVTS.

Det er gjort mange viktige undersøkelser som sier mye om å være enslig mindreårig asylsøker, både helsemessig og samfunnsmessig. Det jeg har blitt interessert i, er å høre hva slags tanker de har om situasjonen sin i ankomstfasen og hva som kan være av betydning for dem.

Tidligere studier og undersøkelser viser at asylprosessen, bosettingsfasen og overgangen til selvstendig liv er svært utfordrende psykisk for flyktninger. Særlig utsatt er barn og unge som kommer alene (Folkehelseinstituttet, "Avhengig og selvstendig", Jensen, Seglem, Oppedal, 2009, Bean, 2007, Tidsskrift for Norsk psykologforening, 2010).

Fra EXIT studiet, viser det seg at de psykososiale utfordringene EMA har senere i asylprosessen, er satt i sammenheng med psykiske problemer basert på tilstanden ved ankomst og som man har grunnlag til å tro via testene, stammer fra tidligere opplevelser, hjemme og på flukt (Jakobsen, Heir, Meyer, 2014).

I år skriver Aftenposten som overskrift at «Aldri før har det vært så mange psykiske symptomer hos enslige mindreårige asylsøkere », (Helle, Michelsen, 02.03.2017).

1.1 Rettigheter for flyktninger og forpliktelser fra vertsnasjonen

En kort begrepsavklaring: En flyktning er juridisk en politisk flyktning (som kommer på egenhånd), den som har behov for politisk beskyttelse, asyl og overføringsflyktning (behovsprøvd og intervjuet i eget land før forflytning til eksil land). I flyktningarbeidet gjelder det også de flyktninger som kommer med behov for humanitær hjelp, flukt fra krig, fattigdom og nød (Varvin, 2003).

FNs Barnekonvensjon viser til at barn og unge under 18 år har politiske, sivile, økonomiske, sosiale

og kulturelle rettigheter; barn har rett til liv og helse, skolegang og utvikling, omsorg og beskyttelse og rett til deltakelse og innflytelse på sitt eget liv (Utenriksdepartementet, 1998).

Helsedirektoratet beskriver i deres veileder at ansvarsområder som omfatter helseundersøkelser for flyktninger i transittfasen, i ordinære statlige mottak og etter bosetting i kommune er:

- gjennomføre obligatorisk (lovpålagt) tuberkuloseundersøkelse
- fange opp umiddelbart behandlingstrengende sykdommer / tilstander
- vurdere om kjente helsemessige forhold tilsier spesielle hensyn ved plassering i mottak

Kommunehelsetjeneste i vertskommunen hvor asylsøkeren befinner seg på ordinært mottak er forpliktet til å sørge for nødvendig helsehjelp blir gitt til asylsøkere. Hovedmålsettingen for helseundersøkelsen skal være å kartlegge helseproblemer, både somatiske og psykiske, som krever behandling og/eller oppfølging.

- Ved bosetting har flyktninger rett de samme helsetjenester som befolkningen for øvrig (Helsedirektoratets veileder, helse-og -omsorgstjenester for flyktninger, 2017)

Det er asylavdelingen i UDI som har ansvar for å behandle asylsøknaden denne fagstaben skal sikre både god styring, koordinering og faglig utvikling på mottak og har ansvar for at det gjøres i tråd med UDI sine føringer og prioriteringer. Når EMA har fått opphold er det Integrering og Mangfoldsdirektoratet, IMDI, som har ansvaret for å bosette dem i en utvalgt kommune.

1.2 EMA, nyere forskning på psykisk helse i ankomstfasen

Det er få studier som har vært knyttet opp mot ankomst, det har både med praktiske grunner å gjøre fordi det er barn og unge i transitt situasjon med stor sårbarhet i denne fasen og asylsystemet som er uforutsigbart. De har mange avtaler i UDI sin regi som oftest ikke kan endres på slik at det gjør det praktisk utfordrende å planlegge. At det har vært mulig i for studiet EXIT (Expressive Art In Transition), skyldes at det var innlemmet fast gruppetilbud på stedet fra før.

Jeg skal kort gi et innblikk i resultat av de to studiene som er foretatt og ferdigstilte. EXIT prosjektet i regi av NKVTS 2009-2011 (Jacobsen, Heir, Meyer, 2014) har studert hvordan psykisk helse og generell atferd kommer til syne ved ankomst hos 204 EMA gutter på et asylmottak på østlandet og har fulgt dem opp med intervall testing over en periode på 2 år fram til bosetting. Studien viser til tall som forteller at depresjon, angst og generell atferd og helsetilstand varierer ved ankomst. I forskningen har man avdekket etter 3 uker ved ankomst at 30.6 % av guttene led av PTSD, fulgt av alvorlig depresjon 9.4% og generell angst 3.8% og forskjellige andre psykiatriske lidelser 41.9% (Jacobsen, Heir, Meyer, 2014).

Prosjektet hadde tre undersøkelsesgrupper, en intervensjonsgruppe med stabiliseringsprogram som disse 5 guttene var med på, en kontrollgruppe og en oppfølgingsgruppe. EXIT prosjektets intervensjon er basert på en kreativ og handlingsorientert metode, Kunst- og Uttrykksterapi (KUT) og ble anvendt som stabilisering av stress med resurs- og mestringsfokus for å se hvilke effekt dette hadde i forhold til psykisk helse på EMA. Det blir forklart i bakgrunns kapittelet under avsnittet om EXIT.

Et sammenlikningsstudie i psykisk helse ved ankomst (uten intervensjonsdelen EXIT), ”The mental health of unaccompanied refugee minors on arrival in the host country”, gjort av Ghent Universitet i Belgia, kommer det fram i begge at denne gruppen asylsøkere har høyt trengende behov og konkluderer med at de må følges over lengre tid i vertslandet (Broekaert, Derluyn, Vervilet, Jakobsen, Heir, Meyer, 2013).

Rapporten, «Etter bosetting» til Jensen et.al (2011), beskriver at det er stor variasjon i hva slags oppfølging og omsorg ungdommene får av ettervern. Pr. 2010 vises det til mangler på konkrete undersøkelser og studier av ettervernet som kan si mer om kompleksiteten på feltet (NKVTS, Nasjonalt Kunnskapssenter om Vold og Traumatisk Stress, 2010).

1.3 Hensikt og avgrensning

Denne masteroppgaven har til hensikt å beskrive hvordan fem unge gutter mellom 15-18 år sier de opplevde deres psykiske helse og sosiale liv i et ankomstmottak med det felles at de har deltatt i stabiliseringsgruppa EXIT. Målet med oppgaven er å se om hva som kommer fram av informasjon fra denne spesielle konteksten og om den kan belyse områder som er nyttig å se på videre for denne sårbare gruppen mennesker. Avgrensning ved oppgaven gjelder ankomstfasen i asylprosessen og opplevelsen som framkommer derfra og handler ikke om evaluering av EXIT programmet. Begreper blir forklart underveis.

1.4 Problemstilling

Ut fra disse studiene og erfaring fra arbeid med EMA har følgende forskningsspørsmål blitt formulert:

Hvordan erfarer og beskriver enslige mindreårige asylsøkere som deltar i stabiliserings programmet EXIT sin psykisk helse og sosiale liv på et ankomstmottak?

2.0 BAKGRUNN

Flyktninger kan ha forskjellig bakgrunn, personlighet og forutsetninger for å takle å være i eksil for kortere og lengre perioder, men det er avdekket noen fellestrekk som flyktninger kan deles inn i. En del blir isolerte og marginaliserte, andre velger å assimileres (se forklaring i senere i kap. 2) i samfunnet, men som ikke nødvendigvis oppleves som meningsfylt og får verdi, mens for andre er integrasjon en naturlig del av det å forflytte seg til et nytt og ukjent sted (Varvin, 2003).

Ungdommene i denne oppgaven kommer fra krig, har vært på flukt over tid og befinner seg nå i eksil. Krig og uro utsetter mennesker for skade, både fysisk som psykisk, flukten berøver fra dem nære bånd til mennesker, vante omgivelser og når de befinner seg i eksil kan opplevelsen følges med tap av både språk og kultur (Varvin, 2003).

Opplevelser som flyktninger har beskrevet at flukten er svært utfordrende og som regel veldig farlig reise. Få kan dra noen steder uten at de får hjelp av menneskesmuglere, som bestemmer alt ved fluktruten og har fullstendig makt over flyktningene. Fluktruten består i å komme seg ut av landet de vil vekk fra, krysse flere landegrenser på veien til sikkerhet, gjennom utfordrende natur som ørken og hav. Det siste er i seg selv risikofylt. Under flukten er de ofte vitne til og selv offer for overgrep, trusler og vold, både fra smuglerne og medflyktninger. Mange forteller de er stuet sammen som dyr hvor det knapt går an å snu seg og befinner seg under lite hygieniske forhold uten mat og drikke. Andre kan ha gjemt seg steder på framkomstmidlene med fare for livet. Noen flyktninger har erfaring med at de har flere stopp underveis og er avhengig av hjelp fra en tilfeldig omverden, eller fengsles i et transittland, mens andre kommer mer eller mindre direkte til Norge. De fleste som kommer til Norge ankommer først et hoved-transittmottak, som regel i Oslo, etter å ha meldt seg for politiets utlendingsenhet, PU. Noen blir også tilfeldig plukket opp av politiet på gaten der politiet får mistanke om at de ikke hører hjemme noe sted og anmodes om å søke asyl hvis de mangler identitet. Fra PU, blir de sendt videre til ankomstmottak for ungdom hvis de oppfattes å være i alderen 15 -18 år, j.fr. uttalelser fra PU og informant ved mottaket. Barnevernet tar hånd om de som ser ut til å være yngre enn 15. På ankomsttransitten for 15-18 år er de ca 5-12 uker avhengig av sak, alderstest og helse situasjon. Etter dette blir de sendt videre til faste mottak, enten for voksne, hvis det viser seg at de er over 18 fra alderstesten, eller til faste (Ordinær) EM mottak for de mellom 15-18 år. Varigheten på hvor lenge de bor på fast mottak er forskjellig.

2.1 Eksil, kultur, sosialisering og tilhørighet

I ankomstsituasjonen kan utfordringene stå i kø. Følelser som fremmedfølelse, ensomhet, føle seg avvist, ikke sett, og redd for å ta kontakt er en side, mens andre føler seg tatt i mot og opplever fellesskap og glir tilsynelatende inn i omgivelsene. Men de fleste deler savn, har stress og engstelse for asylsøknaden og veksler mellom trygghet og uttrygghet, som igjen kan påvirke helse, trivsel, og egenverd. Noen har en opplevelse av å være et sted midt i mellom eller beveger seg fra den ene ytterligheten til det andre. I asylprosessen kan man trygt si at de befinner seg i det som kalles venteromfasen (Meyer,1995). I dette landskapet på ankomstmottaket er det en sammensmeltning av flyktingenes stedsegen kultur, vertslandets samfunns kultur, lokal kultur og mottakets kultur med en multikulturell arbeidsstokk. Ikke minst er et ankomstmottak preget av rask gjennomstrømning av mange ungdommer fra forskjellige land. Selv om kontakt oppstår mellom de fleste, like så ofte avsluttes det da når en og annen er klar for avreise til annet mottak.

Begreper som kultur, identitet og tilhørighet og eksil er ikke nødvendigvis fastlagt definisjoner og har svært komplekst innhold, men vil presentert kort her for å gi en forståelse av dem og hvordan EMA kan være preget av dette.

Eksil betyr å bo i landflyktighet som også inneholder begrep som emigrering fra et hjemland, frivillig eller ufrivillig av kortere eller lengre tid (Varvin 2003).

M.A.Meyer gir flere definisjoner av begrepet av å bo i eksil. Det kan være politisk eksil som å ha krav på beskyttelse mot egen nasjons politikk fordi man har annen oppfatning eller trues av forfølgelse av andre grunner. Å være i følelsesmessig eksil, vil si å ha valgt å bli på grunn av omstendighetene hjemme, selv om ønske er å dra hjem. Å være i eksil fra kroppen, en måte å «koble» seg av kroppen, er for å slippe å kjenne på det som gjør psykisk og fysisk vondt. Til slutt er det å være i eksil fra kulturen, flyktninger lever utenfor sitt eget hjemlige område, helt forskjellig fra vertsnasjonen (Meyer,2007).

Kultur er en kvalitativ dimensjon som er i en dynamisk bevegelse og mindre statisk, men omringet av den allmenngyldige stedegne og ikke stedegne kulturelle reproduksjon (Hoëm 2000,12). I tillegg har kultur blitt definert som en foredlingsprosess av det materielle, åndelige og sosiale liv i samfunnet (Vilby,1997) og som tankesett, samspill, oppfatninger og filosofiske betraktninger utviklet gjennom erfaringer (Geykeye,1997, Höem,2000).

Sosialiseringen skjer når kulturelle ytringer og ferdigheter tas opp som sin egen hvis den får verdi. Verdi vil ikke detaljeres nærmere siden begrepet vil omfatte dypere tolkning på verdi hierarkiet som oppstår innenfor samfunns- objekt- og subjektnivå . Verdi vil heller ble nevnt som generelt antatt verdi sett fra min forståelse av det, knyttet til teorien og det som blir sagt i intervjuet. Begrepet vil

framstå som en mer en fri beskrivelse i MA oppgaven hvor verdi nevnes i forhold til hvor stor betydning identiteten har for tilknytning og annet interessefellesskap ved ankomst.

Tilknytning er en stor del av identitetsdannelsen og for øvrig de andre begrepene presentert her kan ikke sees isolert. Tilknytning hevder Höem (2000) er en psykologisk prosess, individuelt og materielt i sosialt samspill og hvilke mening, verdi, tilknytningen får er i forhold til avvisning, relatering og bekreftelse over tid. Tilhørighet er å søke tilknytning til et eller flere individ for å føle stabilitet og trygghet (Höem,2000).

Tilhørighet er en del av sosialisering og integreringsprosessen. Dette oppstår når man greier å identifisere seg med noen viktige punkter som oppleves som felles og skjer generelt både innen uformelt miljø som familie, venner og fritid og formelt som skole og strukturerte aktiviteter (Höem, 2000). I sammenhengen med ankomstmottaket handler det om tid og mulighet til å finne felleskapet og som kan gi en form for identitetsnærhet (Baumann,1999).

Individet i seg selv kan ha utfordringer rundt sin egen identitet, det de kommer fra og hvordan personligheten er og den identitetsdannelsen som skjer under bestemte forhold og omgivelser. Det kan være avgjørende for egenkarakteristikk av identiteten (Hoëm, 2000). Men identitet er også bevegelig og ikke nødvendigvis evigvarende opplevelse av seg selv (Castles & Miller,1998).

2.2 Utfordringer ved flukt og migrasjon

Tvungen migrasjon kan være med på å ødelegge oppfatning av sosiale relasjoner og livssammenheng, men det er heller ikke umulig å omskape det som har vært ødelagt (Castles & Miller 1998, s. 9). Kriser i en persons liv oppstår gjerne når en mister sin kultur av syne. Det innebærer tap av sin opprinnelige identitet (Baumann, 1999). Å befinne seg i et asylmottak kan samtidig gjøre det vanskelig å se seg selv i ny sammenheng og hva det innebærer av mental rekonstruksjon. Ofte er det vanskelig å skjelve koder både på asylmottaket og i samfunnet utenfor i en stress situasjon. Det kan føre til ytterligere krise og tap av identitetsfølelse og sosiale relasjoner (Castles & Miller 1998).

Kulturelle sosiale koder og språk gir svært lite mening hvis ikke sammenhengen oppfattes av en som er under stress og ikke kan forstå hva som skjer og hvorfor. Har en post traumatisk stress symptomer, vil problemer med å oppfatte språk og koder være fremtredende fordi hjernen har blitt skadet eller har en redusert kognitiv funksjon (Herman, 1992). Fragmentering (og avstenging) er en hjernes måte å beskytte seg mot inntrykk under høyt stress. Dette skjer mellom områdene som behandler minnet, Hippokampus, og følelser + hukommelse, Amygdala (Herman,1992, Anstorp et al, 2006).

Når språk er et grunnleggende mestringsmiddel, ikke minst for å få sosial kontakt med andre, vil en

flyktning «uten språk» bli utfordret fordi nonverbale uttrykk gir begrenset opplevelse av å bli forstått eller forstå andre fullt ut. Det kan gi en opplevelse som psykisk tap av kontroll med påfølgende emosjonelle vansker som frustrasjon, angst, raseri og skam (Pastoor, 2013). Mangel på språk gjør at omgivelsene blir vanskelig å orientere seg i og dermed kan det ta tid, hvis det idet hele tatt vil oppstå følelse av trygghet, oversikt og kontroll (Ross, 2000). Dette kan føre til isolasjon og tilbaketrekning som er spesielt et faremoment hos enslige mindreårige (Meyer, 2007) slik det ofte har kommet til syne i hverdagen på ankomstmottaket. Samtidig har ungdommen ulik agenda for å komme hit og noen ikke er like opptatt av å få kontakt og andre har mindre overskudd til å knytte seg til andre og fremmede. I begge tilfeller kan det føre til motstand og tilbaketrekning mot de nye omgivelsene (Hoëm, 2000, Freire, 1999) og at engasjementet til det nye livet og menneskene rundt vil falle raskt (Meyer, 2007).

Tilknytning til en kultur i en ankomstfase vil kanskje være for tidlig for den enkelte, med sparsomt av «identifiserbare andre», eller rollemodeller. Men det handler også om at man befinner seg i en kulturell «sammensmeltning» på stedet med mange fra andre nasjoner og vil prøve å finne en måte å passe inn for øyeblikket, å få kontakt.

Noen som kommer som nye til landet vil kunne føle seg forpliktet eller presset til å velge en kultur for å føle seg sosialt medbereget, men det kan oppleves som å forråde sin egen kultur og identitet og kan føre til mer vingling mellom tilhørighet og isolasjon (Varvik, 2003). Samtidig kommer det fram i Jensen et al. (2009) undersøkelse, «Avhengig og selvstendig», at ”valg” av identitet kan være en mestringsstrategi, hvilken identitet de ønsker å være, låne den norske, assimilasjon, eller beholde sin opprinnelige kultur og ta til seg noe av det norske, integrasjon (Varvin, 2003). Når de veksler mellom flere kulturer, eller får flere kulturelle inntrykk som på et ankomstmottak, er det ofte fordi de enten kan tilpasse seg situasjonen og ønsker den som er mest formålstjenlig på et eller annet område (Jensen et al, 2011). Eller at det kan skje motsatt som når de ikke får bekreftelse på den de er eller forsøker å vise, trekker de seg unna (Pastoor, 2013)

2.3 Sosial tilpasning og utfordringer

Selv om asylsøkerne blir rettslig ivaretatt kan de få følelse av å bli undertrykt og paralysert i systemet de er underlagt. Atferden, og da ofte i vente prosessen, kan enten være uttrykksformer som resignasjon, frykt, motstand og eller avvising av alt som blir tilbudt dem i forsøket å få kontroll over eget liv (Freire, 1999). Det klages ofte over mat, husly og omgivelser og dette er ofte «oversatt» og tolket av terapeuter som et uttrykk for tap og indre smerte fordi en har forlatt det som var nært og kjært og at asylsøkeren, eller at EMA føler en redsel over å oppleve ukjent landskap og fremmede mennesker.

Det er hevdet at jo mer påfallende noen oppfører seg, jo mer desorganisert bakgrunn har de. Dette

kan ha ringvirkninger langt inn i mer permanente leveforhold. Uttalelser fra helsepersonell i Asker og Sandnes kommunes hjelpeapparat, distrikt psykiatrisk poliklinikk, DPS, og helsestasjoner beskriver at denne problematikken er fremtredende hos voksne flyktninger som ikke har fått hjelp før. Desorganisering kan også forsterkes ved manglende identitets styrkende innflytelse rundt eller at gode omsorgs og autoritetspersoner oppleves utydelig. Det kan føre til at det oppstår ny atferd, verdier og normer i søken etter identitet (Baumann,1991). Over tid kan dette bringe menneskers søken etter mening og balanse i livet til gå på tvers av hvert samfunnets ideologiske tanke hvor identitet og tilhørighetsfølelse hentes i ugunstige sosiale kretser (Baumann, 1991; Ross 2000). PSTs uttalelser sier i dag at de mistenker rekrutteringen inn i uheldige miljøer nettopp skjer med enslige mindreårige (PST- Sjef Benedikte Bjørnland, 2016).

Flere lever på mottak mange år og noen blir bosatt med midlertidig opphold inntil de har fylt 18 år, noe som gjør livssituasjonen uholdbar ved å ikke vite eller ha muligheter for å tenke seg en framtid. Det som kjennetegner denne aldersgruppen generelt er en periode med biologisk modning og mental organisering. I første delen er ungdommen mer innover rettet fokus for å kjenne på egne følelser. Fra 15-16 års alder og oppover er de mer utoverrettet, hvor identitetsprosessen er samhandling med andre som venner og miljøet rundt. Å skaffe seg identitet skjer ikke ved å se seg selv i speilet, men å være i samspill med andre så ser man seg selv (Baumann 1991; Kjersti Söderström,2008).

Mange flyktninger traumatiserte og fastfrosset i angst (Knill et al, 2005) og da kan det gi mindre bevegelse mellom alternative og støttende tanker som påvirker evnen til å se seg selv i en ny sammenheng. Traumat kan også ha innvirkning på hvordan identitetsbyggingen skjer (Knill et al, 2005) fordi opplevelsen (traumat) ikke kan viskes vekk fra hukommelsen og forstyrrer virkelighetsoppfatningen av seg selv og andre (Anstorp et al, 2006).

2.4 Å kunne komme seg

Når flukt river opp på forskjellig måter, kan det gi smertefølelse som tap av familie og venner, sjokk ved å befinne seg et nytt sted og stressplager i forhold til hva skjer nå. Dette kan føre til avkopling, destabilisering av tidligere oppfatninger og sammenhenger hvor ungdommene kan befinne seg i en kultur hvor egne sannheter ikke lenger har gyldighet, eller fungerer. Noen opplever det som hull i egen livshistorie, det meningsbærende blir borte (Varvin, 2003). På den andre siden er ikke traume og minnene eller tap av sin livshistorie en "life sentence". Selv om unge mennesker er svært sårbare når de har blitt traumatisert, hevdes det at 2/3 har god evne til å komme seg. Dvs at de har en god resilience en mental og følelsesmessig elastisitet (Varvin, 2003).

Elastisiteten handler om hvordan personen klarer å håndtere det som er opplevd. Enkelte kan bli værende i «sykdomstilstanden» andre kommer tilbake til utgangspunktet før sykdommen/

hendelsen inntraff og noen utvikler seg videre. Resilience blir også sett på som en indre motstandsdyktighet, motstand mot ytre press hvor realitetsorientering og løsningsfokus er avgjørende for hvordan personen forholder seg til det som skjer eller har skjedd.

Personlighetene man har avdekket elastisitet er oftest i assimilerende kunstnertypen og den systematiske forskertypen. Den som systematiserer kan ofte realitetsorientere et mønster i kaoset og får oversikt ved hjelp av kreativ tenkning, mens den assimilerende kunstneriske (og kanskje mest sårbare) trenger tilbaketrekning for å omskrive realitetene som en overlevelses strategi, hevdes det i boken «Flukt og Framtid» (Hauff, Sveaas, 1999). Forfatterne referer også til Antonowski som hevder at de fleste med evne til å komme seg har likevel en indre positiv opplevelse av seg selv (1999).

Et annet begrep for å komme seg er recovery som både er en personlig, men også en sosial prosess om bedring av livet på flere plan. En restrukturering eller reparering av de deler av livet, som har blitt påvirket eller ødelagt etter hendelser som griper dypt inn i personens liv fysisk som psykisk, samt i sammenheng med sosiale og samfunnsideologiske forhold (Helsedirektoratet, 2014).

Videre nevner Hauff og Sveaas (1999) at Antonowski peker på begrepet "salutogenese" som kan si noe om tilfriskning. Det beskrives her i korte trekk som at mennesker befinner seg vekselvis i ubalanse og balanse eller er i bevegelse mellom disse som en naturlig del i livet. Antonowski mener at litteraturen har vært for opptatt av sykdom og skade, ikke helbred. Når det oppstår sykdom skal personen kunne bringes fra ubalanse (uhelsen) til en effektivt tilpasning (balanse) i helsen under de rammene personen befinner seg i og at uhelse og helse ikke nødvendigvis står mot hverandre som to motpoler (Hauff, Sveaas, 1999).

3.0 LITTERATUR OM EMA OG PSYKISK HELSE

Det finnes gode undersøkelser og studier på feltet om unge enslige mindreårige asylsøkeres psykososiale helse. Flere av undersøkelsene er kartlegging av symptomer innenfor PTSD, angst og depresjon ved bosetting. Derimot er det få studier som har handlet om testing av symptomer over flere år fra ankomst til bosetting slik EXIT-forskningen ved NKVTS og Gent Universitet i Belgia har på nyankomne EMA. Det er heller ikke mye undersøkelser på målrettet psykososiale tiltak for denne gruppen i integreringsfasen, sier Pastoor (NKVTS, 2013).

Den litteraturen som presenteres i dette kapittelet er relevant for oppgaven slik jeg ser det, selv om de ikke nødvendigvis omhandler ankomstfasen generelt. Rapporten «Avhengig og selvstendig» (Jensen, Seglem, Oppedal, 2009), beskriver at EMA har betydelige belastninger fra før de kom til Norge, gjennom asylprosessen og etter bosettingen. EXIT forskningen viser ved diagnostisk testing

at psykososiale problemer forverres fra ankomst og fram til bosetting og at svarene viser at symptomer har vært fra før de ankom (Jakobsen, Heir, Meyer, 2014). EMA er også mer utsatt for posttraumatisk stress sammenliknet med barn og unge i følge med familie (Bean et al, 2007). Samtidig viser forskning også forverring av posttraumatisk stress, PTSD symptomer, hos flyktninger generelt etter ankomst til vertslandet (Meyer,1995; Oppedal, 2008; Jensen et al, 2009).

Perioden mellom 2000 og 2008 viser uttalelser fra flyktningbarn og unge om psykisk helse og opplevelse av hverdagen i Norge at de har utfordringer og trenger hjelp. Offentlig psykisk helsetilbud har gradvis blitt innstrammet og at det er mangel på kompetanse innen krigsrelaterte traumer (Jensen et al, 2009). Den nyere rapporten (Jensen et al, 2011) beskriver ungdommen at utfordringer er personlig kontakt med andre norske, to-kulturalitet, språk og opplevelsen av identitet (Jensen et al, 2011).

Erfaringer fra bofelleskap antyder at det er en svært stor overgang for de aller fleste EMA, og personalet opplever at sosial integrering og bli kjent norske ungdom er utfordrende å få til. For mange EMA kan dette bidra til følelse av økt mistilpasning og psykisk stress. En konsekvens av flere sammenfallende faktorer kan være med på å gjøre at flere ungdommer mistrives, som svekker læringsmotivasjon, gir drop-out i skolen og tilbaketrekning og tap av arbeidslyst (Pastoor, 2013). Men til tross for dette viser ungdommen til mestringsstrategier som kan antyde at det går i riktig retning for dem.

Pastoor (2013) trekker fram at skolens betydning for enslige mindreårige flyktningene spiller en stor rolle som et middel for integrering og som et psykososialt verktøy, fordi det er et sted å lære, men også et sted å være sosialt (Pastoor, 2013). Artikkelen fra Bari, konkluderer med at skolen har en terapeutisk effekt (Bastianoni et al, 2012). Bates, Baolian, Ojin Rana, Saltarelli (2011) og Ellis, Grant-Knight, (2009) hevder samtlige at skolen er en motivator og forsterker for motstandskraften hos EMA, men at omgivelsene rundt, personer, utdanningsmuligheter og samarbeid med instanser for å bedre den psykiske helsen spilte en avgjørende rolle for trivsel og mestring.

Folkehelseinstituttets rapport hadde fokus på hvordan EMA mestrer skolen og hevder mestringen har en sammenheng med språkferdigheter, kulturkompetanse og opplevelse av tilhørighet (Jensen et al, 2011). Rapporten beskriver nettopp at fravær av kulturkunnskap, sosial integrering og språk er de faktorer som gir størst utslag av mistrivsel tap av sosialt liv. Tross gode integreringsforsøk, tilrettelagte midler og selv om de også viser mestring ved å ha positiv holdning, god skole fungering, jobb og aktiv fritid (Jensen et al, 2011).

I Masteroppgaven til Pilassova, (2012) er funnet at ungdommen sliter med ambivalens, både med å forstå seg selv og føler at de ikke har det som skal til for å føle seg selvstendig og trenger ofte hjelp og er avhengig av støtte (Pilassova, 2012). På samme tid er ikke alle like opptatt av å finne tid til å

bli kjent med samfunnet rundt fordi språk, læring og skole tar opp tiden (Pilassova, 2012).

Schriever (2011) fant at terapeutrollen kunne gi støtte til EMA i grupper fordi det ofte ga sosialt klima ved å opparbeide trygg atmosfære når kreativitet var en innfallsvinkel til samhandling. Ved å gi konstruktiv bekreftelse og tilbakemeldinger på hverandres kreative utfoldelse dempet det ofte stress og angst for andre. Kunsten kan åpne vei for å se nye perspektiver, se andre og er en hjelp til å finne ny forståelse av situasjoner eller beskrivelse av egne følelser og tanker (Meyer, 1995, Schriever, 2011).

3.1 Helsemessige forhold rundt migrasjon, flukt og eksil.

Ivaretagelsen av psykisk helse blant flyktninger har i noen grad fått mindre oppmerksomhet enn somatiske og synlige plager. Det har ikke vært oversett, men det har vært for lite resurser til å få kartlagt nøye nok for deretter og å få behandlet eller forebygget denne typen problemer.

Livshendelser som krig, flukt, nød, vold og tortur har sterk påvirkning og etterfølges ofte av symptomer på alvorlig stress pga ekstreme påkjenninger, og posttraumatiske symptomer kan ofte utløse dårligere psykisk helse (Lavik, 1999).

I Norge har det vært en del fokus på flyktninger og helse siden landene på Balkan kom i konflikt på 90-tallet. I første omgang har dette dreid seg om voksne flyktninger. Senere da enslige mindreårige asylsøkere strømmet til landet på midten av 2000-tallet fikk denne gruppen mye større oppmerksomhet som førte til flere undersøkelser og forskning. Idag er antall flyktninger på verdensbasis fått ny rekord siden 2. verdenskrig, 65 millioner mennesker er på flukt (NRC, Norwegian Refugee Council, 2016) og over halvparten er interne flyktninger.

Flyktningers helse ved ankomst til eksil-landet, sett ut fra kriser og negative livshendelser i forkant, kan ha en sammenheng med tilgang eller mangel på helsestøttende tjenester før de ankom, hva de har opplevd som førte til flukt, under flukten, deres sosiale bakgrunn og opplevelse av framtidsutsikter (Hjemdal, Sogn, Schau, 2012). Definisjonene av helse blant flyktninger er ofte kategorisert som god eller dårlig sett utifra en subjektiv opplevelse av sin egen helsetilstand. I utgangspunktet blir deres psykiske og fysiske helse oftest kartlagt ut fra alder, kjønn, økonomi, sosial status og de påvirkningene som beskrives av livshendelser og helseundersøkelser generelt (Hjemdal et al, 2012).

3.2 Traume

Som nevnt i kapittelet om psykisk helse er EMA den gruppen som er mer utsatt for posttraumatisk stress sammenliknet med barn og unge i følge med familie (Bean et al, 2007). Og at posttraumatisk stress, PTSD symptomer, hos flyktninger generelt forverres etter ankomst til vertslandet

(Meyer,1995, Oppedal, 2008). Traume, PTSD eller symptomer på traumatisk stress er ofte søvnproblemer, irritabilitet, hyperaktivitet, konsentrasjonsproblemer, hodepine, muskelsmerter, tilbaketrekning, miste troen på framtiden og føler seg likegyldig til alt og andre (Herman,1992). Normaliteten i livet er forsvunnet og rutiner og vaner på matinntak, god hvile og fysisk atspredelse blir ofte borte i forvirringen (Løken, 2008).

Erfaringene fra transittmottaket for enslige mindreårige har vist at kommunens helseapparat ikke klarer å fange opp alle med psykiske plager, de er avhengig av miljøpersonell til å få innspill på hvem som kan trenge oppfølging. Og da handler det også om hvorvidt helsesystemet i Norge, helsekontor, lege, sykehus, psykiatriske poliklinikker har nok kapasitet og god nok kunnskap om hvordan behandle og forebygge det lidelsesuttrykk som denne gruppen har og ikke minst hvordan de skal kunne hjelpe dem raskt nok j.fr. Jensen et.al. (2011). På den andre siden er det erfaringsmessig for belastende for flyktninger å bli eksponert for sine problemer og stress for tidlig uten å ha etablert nok trygghet og at helsepersonell blir usikre på å sette i gang hjelp så lenge man ikke vet hva som skjer med dem, om de får bli eller skal forlate landet (Meyer,1995).

Psykiske forhold som kan svekke tilnærming til ny omgivelse er som Pastoor (2013) hevder både stress, depresjon og angstsymptomer. På mottak og bofelleskap blir det ofte rapportert om at det oppstår ofte flere kroppslige uttrykk, som slitenhet, generelt ubehag, ønske om å sove mye, eller sterke humørsvingninger. Dette påvirke ofte sosiale forhold som gjør at EMA kan få både skamfølelse og engstelse og dermed trekker seg tilbake fra andre (Jensen, Seglem,Oppedal,2009) Blant annet beskriver Pastoor (2013) at stresset kan ødelegge for konsentrasjonen på skolen og i aktiviteter. Ikke minst kan det svekke evne til og å få oversikt over seg og livet rundt arter seg og å oppdage og lære hvordan samspillet i den nye kulturen. Det kan hindre god interaksjon med andre norske, bli usikker på seg selv, føle seg akseptert og sett og for noen er opplevelsen og følelsen av ikke-inkludering sterk (informant).

4.0 PSYKOSOSIALE TILTAK

Tidligere var det viktig at fagpersoner som var i kontakt med flyktninger hadde bred forståelse av deres utfordringer for å få tilværelsen til å gå rundt. Psykososialt arbeid var først og fremst oppfølging fra de ulike helsetjenestene, kartlegging, starte utdanning, få jobb og ha et sted å bo. Ikke minst å skape trygghet og allianse med hjelpere, forståelse av sin livssituasjonen og seg selv omgivelsene (Dahl,Sveaas,Varvin, 2006). Senere fikk det psykososiale arbeidet fokus på å gjenoppbygge det som var brutt ned av sosialt og kulturelt liv, relasjoner og tilhørighetsfølelse (Hauff,Sveaas,1999).

Et utviklingsstøttene arbeid ville kunne gi opplevelse av bygge bro mellom det gamle og det nye ved å gi mulighet for aktiviteter og læring som ga hverdagslig mestring, mening og relasjonsbygging, gjennom en miljøterapeutisk grunnstruktur som å stabilisere den enkelte ved å finne tilbake til daglig fungering, sosialisering og trygghet. I praksis vil dette kunne bestå i å igjen etablere rutiner og vaner i trygge omgivelser, få fast struktur på dagen, omsorg og oppfølging for å gi forutsigbarhet og bygge tillit (Hauff, Sveaas, 1999). Mestring av hverdagen og meningsfylte aktiviteter vil være med på å styrke den enkeltes resurser til å møte utfordringer de har sammen med bekreftelse i et samspill, slik tilknytnings psykologien handler om. Å knytte an til andre igjen, få tillatelse til å kjenne på følelser, kjenne på kontroll og innflytelse på seg selv og eget liv framover. Det ville kunne bidra til å finne en mening og sammenheng og øke selvhevdelse og motivasjon som er viktig for å ha et ønske om å delta i samfunnet for øvrig (Dahl et al, 1989).

Winnicott beskriver at lek og annet trygt samspill gir rom for identitet- og tilhørighetsfølelse, selv om verdien av dette kan oppleves forskjellig. Den skapende og kontaktstimulerende aktiviteten gir rom for kunnskap om den andre i leken, noe som kan fjerne redsel og fremmedgjøring og bidra til trygghet og etablere en annen selvfølelse og tilstand enn bare opplevelse av angst og stress symptomer (Meyer, 2007). Hobfoll, beskriver at rekonstruksjon av mening etter traume inneholder følelser som trygghet, kontakt med andre, tillit, sosialt engasjement og håp (Hobfoll et al, 2007). En følelse av sammenheng i livet inneholder som regel forståelse, håndterbarhet (mestring) og meningsfullhet.

I det neste kapittelet skal det belyses litt nærmere hva som kan fungere som et godt klima for trygghet og samspill, og i denne sammenhengen er Kunst- og uttrykksterapi, som stabiliseringsmetodikk, en måte å gjøre dette på.

4.1 Kunst og uttrykksterapi

Kunst og uttrykksterapi (KUT) har fokus på ressurser og mestring. For at det skal bli mulig for EMA å komme seg eller opprettholde friskhet under forholdene de lever, vil det være nødvendig å holde seg aktive mentalt, følelsesmessig, fysisk slik at kropp og psyke holdes i gang og være i kontakt med andre og omverdenen for ikke å bli passive eller henfalle til uheldig atferdsmønstre og depresjon.

Et helsefremmende tiltak under ankomst er når man har samhandlingsmuligheter i et trygt «rom» hvor individet og gruppen i fokus setter det i sammenheng med miljøet rundt. KUT- metoden, som skal forklares nærmere i avsnitt under, er med sin kunstneriske vinkling et godt instrument for å forstå hva som skjer med seg selv, kropp og hodet og i grupper bli man tydelig for hverandre gjennom dynamisk tilnærming og bekreftelse.

For barn og unge mennesker viser det seg at samarbeidsformer og grupper med child- to child-strategy i utdanning- og helseøymed har god effekt på den måten at av samhandlingen, bekreftelse, støtte og likeverd, gir motivasjon, innsikt og kunnskapsvervelse til hver og en (Pridmore & Stephens, 2000). Eide refererer til R. Kholi som påpeker at gjennom å lage et miljø fylt av tillit, trygghet og mestring, vil barn og unge engasjere seg i det som foregår livet her og nå (Eide, 2012).

Gruppen kan bidra til solidaritetsfølelse som kan oppstå eller gi opplevelse av en beskyttelse og ”motgift” mot angst, fremmedfølelse og forvirring. Gruppen samhandler, lytter og bekrefter og reparerer relasjonsfølelse tilbake til en form for normalitet framfor isolering som også er et symptom på traumatisk stress (Sveaas, Hauff, 1999).

Men hvorfor er gruppe så aktuelt i dette arbeidet her? Både Yalom og Meyer har avdekket flere fordelaktige faktorer som støtter bruken av gruppeintervensjoner. Grupper kan blant annet bidra til å forbedre kvaliteten ved oppholdet på mottaket fordi som Irvin Yalom peker på vil effekten av dette kunne gi følelser av:

* håp, * fordi mine erfaringer likner andres, * dele historier og bilder på historier, * ved å hjelpe andre, hjelper jeg meg selv, * sosiale mestringsmetoder, * dele og ta i mot/ respektere andre, * å være i dialog om eksistensielle problemer og utforske framtiden sammen, * oppleve en endring av atferd/ helning gjennom sin selvforståelse med andre mennesker til stede, (Katharsis- oppnådd emosjonell eller intellektuell innsikt) * være gode rollemodeller, (resurs)* identifisering av kunnskap og ferdigheter, individuelt og i gruppe,* å få høre andres historie gjør disse tydeligere og redselen for andre avtar. Disse kalles de 11 kurative faktorer (Yalom, 1975).

tillegg til Yalom`s faktorer har Melinda Meyer utarbeidet ytterligere 8 kurative faktorer innen KUT:

* å bli behandlet som individ versus objekt, * ressurser identifisert og brukt i kommunikasjonen*, *kunst kan hjelpe klientene til å finne et uttrykk for deres symptomer og lære hvordan skjelne symptomene fra hverandre, * å være til stede her og nå, * gruppen er vitne til andres historie, * bevegelse skaper energi og gir følelse av liv i kroppen, * gjennom kunst og gruppen vil man få erfaringer og nye perspektiver på gamle historier, * å skape gir en distanse og tillatelse til å leke i et overgangs rom, * å skape grupperitualer hjelper å gjenskape psykologisk balanse (Meyer, 2007).

KUT metodikken er med på å kunne endre den indre bevisstheten, ved å tenke kreativt og finne flere måter å uttrykke seg selv på, få økt innsikt og vitalitet i kroppen (Meyer, 1995). KUT metoden har ved siden av det verbale både kroppslig/sanselig kunstnerisk tilnærming. Kort beskrevet, består KUT av å bevege seg mellom og over i ulike modaliteter (her: kunst uttrykk) som bilde, poesi, dans/bevegelse, musikk, drama og 3-dim- arbeid. Her innlemmes ulik stimuli gjennom

sansene; taktil, visuell, auditiv, smak, og luktesans som gir forsterket imaginasjon og fantasi til fortellingen for å intensivere opplevelsen (Knill, Levine & Levine, 2005).

Modalitetene i seg selv kan også ha egenskaper som inneholder intermodalitet: for eksempel i bildet finnes bevegelse, rytme (gjentakelser), dramatisk uttrykk kan danne ord i den mentale bevisstheten for det som erfares, sees og føles, for så at det kan til sammen danne sammenheng og mening med bildet (Knill et al, 2005). KUT modalitetene slik de er beskrevet, er med på å danne liv i uttrykket til klientens forestillings- og fantasievne. "Art-making in expressive arts therapy means entering into a liminal or transitional space in which the play of possibilities leads to surprising results" (Knill et al, 2005 s.72).

KUT gir den enkelte mulighet til å uttrykke seg på sin måte, egen aktivisering, og ved hjelp av symbolikk og metaforer kan de skimte sin historie eller problem på avstand i lek- og fantasibetonte øvelser fra fortid til nåtid. Dette kan få klientene til å oppdage nye veier og egne og andres ressurser (Knill et al, 2005).

Uten fellesspråk som i dette tilfelle gjelder nyankomne flyktninger, er KUT gruppen en arena som inviterer til å knytte kontakt uten å måtte bruke mange ord og kommunikasjonen går for det meste gjennom handlingen, aktivitetene, kunstuttrykket og kroppsspråk, mens det fokuseres mindre på det verbale. Ordene har ofte mistet sin opprinnelige betydning etter traumat (Herman, 1992) de føles låst eller «frosset» fast etter traumatisk og stressende opplevelser og det kan være vanskelig å finne fram til ordene. Det norske språket er enten fraværende eller bare tillært i fraser og ord, uten at det forstås slik at det danner mening som på eget språk. KUT metoden vil med fokus på kroppsbevegelse og imaginasjonstrening kunne føre kontakten tilbake i kropp og sinn og dermed frigjøre rom, dempe stresset slik at det blir mer rom for tankene. Dette kan bidra til opplevelse av å oppfatte det som foregår rundt seg, hva som blir sagt slik at mestring blir knyttet til egenforståelsen å forstå gjennom å praktisere, learning by doing og psykoedukasjon i gruppe, hvor EMA kan få bekreftelse og støtte fra andre (Meyer, 2005, Yalom, 1975).

4.2. EXIT, EMA og ankomstmottak

EXIT-forskningen avdekket etter 3 uker ved ankomst at 30.6 % av guttene led av PTSD, fulgt av alvorlig depresjon 9.4% og generell angst 3.8% og forskjellige andre psykiatriske lidelser 41.9% (Jacobsen, Heir, Meyer, 2014). Ved siden av kartleggingen av psykisk helse ved ankomst var EXIT-forskningen basert på tidlig intervensjon i ankomstfasen for å se om dette kunne være til hjelp. Erfaringer som er gjort med kreative metoder og fysisk stabilisering i tidligere undersøkelser, flyktninger fra Bosnia og andre gruppe intervensjoner fra Psykososialt senter for flyktninger, viste at det var mulig å dempe symptomene eller at de ikke ble verre.

EXIT-prosjektet startet opp først som en pilot på ankomstmottaket i 2008 hvor det ble lagt til individuelle samtaler i tillegg. Det siste var praktisk vanskelig å gjennomføre da ungdommene vegret seg for å si noe til terapeutene alene selv om det var med tolk. Mistenksomhet og opplevelsen av å være sårbar og alene kan være en følelse som uttrykkes i vegringen. Prosjektet ble i stedet gjennomført bare med gruppeintervensjon ved siden av testene, også foretatt i grupper, men mindre antall deltakere pr gang siden prosjektet kun disponerte 3 datamaskiner. Intensjonen var å skape trygghet og felleskap for å ha mulighet til å gjennomføre EXIT.

Den praktiske gjennomføringen av EXIT på ankomstmottaket var at guttene først ble informert gjennom informasjonsprogram for nyankomne for å skape bro, en forbindelse for å få oppmerksomheten rettet mot psykiskhelse sammen med helsetilbudet på forøvrig, deretter ble de så raskt som mulig invitert til å være med til en egen informasjon om EXIT. Som koordinator plukket jeg de ut etter språk, EXIT forskningen hadde begrenset deltakerne til Arabisk, Somalisk, Pashto og Dari. Deretter så man etter ankomst dato slik at intervensjonen ikke startet med deltakere eldre enn tre uker fra ankomstdato. I informasjonsmøte fikk de bredere innføring om EXIT og anledning til å spørre om det de lurte på og deretter samtykke eller ikke, skriftlig. De som samtykket, takket ja til å være med ti ganger i intervensjonen og til testing før og etter intervensjonen med oppfølging av ytterligere tre testinger gjennom to år. Kontrollgruppen bandt seg til å være på ankomstmottaket tilsvarende tid og kunne delta på hva de ønsket av aktivitetstilbud. Oppfølgingsgruppen fulgte asylprosessens rytme fra UDI, tildeling av plasser og avreiser til nye mottak etter helsesjekk, alderstest, verge tildeling og intervju. Prosjektet var frivillig så hvis noen ikke ville være med lenger så kunne de trekke seg under veis. 216 var innlemmet i forskningen totalt derav 204 gjennomførte hele forskningen. Det var lite drop-out i gruppeintervensjonen, bare 5 av 40 totalt og det som gjorde at de sluttet var på grunn av at de enten forsvant fra mottaket av en ytterforliggende grunn eller at de hadde for dårlig helse og tro på at dette var noe for dem.

Den ytre strukturen på intervensjonsgruppa var organisert slik at guttene ble vekket opp av en frivillig medhjelper fra personalet som også var med i gruppen for at mottaket skulle få muligheter til å kjenne til det som foregikk. Sesjonene varte 1,5t to ganger i uka, alltid på samme ukedag og tidspunkt for å skape forutsigbarhet. Å binde seg til gruppen hadde også en psykoedukativ hensikt, å trene på forpliktelse, både overfor egen helse og respekt for andre og for kontinuitet -finne rytme i livet på mottaket. Meningen var også at det skulle bli nok tid til å bli trygg og knytte seg til gruppa, men også få erfaring med overganger som begynnelse, mellomfaser og avslutninger, slik livet inneholder. Det kan også gi en følelse av en sammenheng, og ikke enda nye brudd. Organiseringen av språk i gruppen var bestemt at det skulle være maksimum 2 språk til enhver tid, og 1-2 tolker avhengig av hvor mye engelsk deltakerne kunne. Ved flere språk samtidig kunne bli for mye

oversetting, venting på oversettelser og misforståelser fordi instruksjonene måtte gjentas. Det var faste tolker, som også deltok selv i programmet for å bevare struktur, forutsigbarhet og stabilitet. Delaktigheten blant tolkene hadde den hensikten at de skulle vise øvelser og holde fokus på aktiviteten. Hvis ikke ville oppmerksomheten være rette mot tolken som ville få fokus som observatøren i rommet, det kunne skape uro i gruppen og miste konsentrasjonen. Lederne kunne også observere en subtil energidropp hvis tolken viste seg å ikke ville delta på alt og at stemningen kunne endres, som at det ble mer usikkerhet og latterliggjøring.

Den indre strukturen var hvordan sesjonene var lagt opp. I hver time hadde man fast innhold, men med variasjoner i forhold til tema. Timen begynte med åpning å være tilstede med hverandre, oppvarming som kontakt øvelse, fysiske øvelser, psykoedukasjon, visualisering og sanseøvelser og tema med resurs fokus. Avrundingsfasen hadde som mål å forberede til avslutning som å repetere kort hensikten, tilføre energiskapende fysisk øvelse for å løfte stemningen lukking med det formål å forberede at timen var slutt og gjøre seg klar til verden der ute, ankomstmotaket. Et annet mål med EXIT var å skape fremtidsvisjoner ved å lære å ta tak i egen situasjon, drømmer og håp og hvordan en kan forberede hverdagen ved å vite at man kunne gjøre noe for sin egen situasjon her og nå. I EXIT hadde gruppensesjonens oppstart fem deltakere og etter fem ganger kom fem nye inn slik at de som hadde fem gangers erfaring med øvelsene kunne ta i mot de nye og lære de opp sammen med ledere av gruppa, en Child to Child learning prosess (Pridmore & Stephens, 2000).

Intervensjonsprogrammet skulle stabilisere stress og benyttet spontanitetstrening, en trening som øvet opp atferd til overveide handling og ikke impulsstyrt handling som kunne bære preg av følelser som ledet til uhensiktsmessig atferd. Som under stress kan være at de hadde en form for post traumatisk stress-symptom, som høy angst, skvettenhet og hypervigilance (Anstorp et al, 2006), som vil kunne føre til impulshandling. Spontanitetstrening innenfor KUT og EXIT består av : Bevegelse, imaginasjon og kreativitet (Meyer, 2005) hvor bevegelse: både kroppslig bevegelse med pust og mental bevegelse som mentale prosesser og hvordan imaginasjon er : trening på visualisering- og forestillings evnen, gjerne fordypet gjennom bruk av sansene. Til slutt hva kreativitet er : evnen til å se løsninger på en situasjon eller innholdet i et følelsesliv (substansen) og kan handle på det (spontanitet) på en overveid måte (Meyer, 2005). Det er en måte å forbinde de fragmenterte delene i hjernen. Opplevelsene fra tidligere er ofte mer «framme» i hukommelsen enn å være tilstede her og nå og at de har vanskeligheter med å skille ulike situasjoner fra hverandre fordi noe minner dem om hendelser tidligere og reagerer som det skulle være den hendelesen og ikke til den aktuelle situasjonen idag. Traume forårsaker fragmentering mellom hukommelse, følelser og sanseapparatet (Anstorp et al. 2006, Herman, 1992). Ved å trene opp dette til å kommunisere igjen er det mulig å skape nye sammenhenger og mening i det som oppleves her og

nå uten at traume nødvendigvis forstyrrer virkelighetsoppfattelsen og forestillingen i en gitt situasjon (Herman,1992).

4.3 Daglig psykososiale forhold på ankomstmottaket

I dette kapittelet skal jeg bare forholde meg til ankomstmottaket, en privat driftsoperatør, slik det var organisert under forskningen. Når EMA ankom mottaket hadde dette oppholdet til hensikt å gjøre undersøkelser før de sluset asylsøkerene videre i systemet. Asylprogrammet for EMA var obligatorisk helseoppfølging, (det var mange å følge opp på denne tiden og lite tid til psykisk helseoppfølging), obligatorisk informasjon fra UDI foretatt av ansatt, om stedet og asylprosessen, eksternt aktør som NOAS, norsk Organisasjon for Asylsøkere ga informasjon om rettigheter og klageinstanser. Det ble oppnevnt verge og møte mellom dem og ungdommen, utføring av alderstest og til slutt eventuelt intervju. Det førte til at de måtte vente med overflytting til nytt mottak etter alderstest og om de skulle til EMA avdeling eller voksen. Av og til ble de flyttet før disse obligatoriske rutinene var gjort.

Mottakets rammer og struktur kom til syne som ankomstsamtale, romfordeling og klesutdeling. Daglige rutiner var faste måltider, rydding av kantine og oppgaver som vasking av gangene på beboerblokkene. Innholdet av aktiviteter varierte med årstidene, men tilbudet var forenklet norsk undervisning, en eller flere ansatte som underviste, fast ukentlig fotballtrening, 3-4 dager 1,5 t for 10-20 stk. Dette ble sponset av driftsoperatør, UDI og lokal fotball klubb. Andre eksterne aktører som Redd Barna, Lions Club og nærskolene var aktivt inne for å knytte kontakt og bidra til sosiale aktiviteter eller økonomisk støtte til enkelte arrangementer og is til 17- Mai. I tillegg var det tilbud om dans og matlaging av private personer eller andre som ble kjøpt inn for opplæring eller skape sosial atspredelse. Ellers hadde mottaket, kjøkken, stuer og andre oppholdsrom som aktivitetsal/kinosal og fast organisert bruk av internett. Høytider ble markert og mottaket har vist romslighet og respekt for personlige religiøse forhold.

Aktiviteter var ikke et tilbud hver dag, og ikke alle hadde muligheter eller lyst til å delta. Men flere av guttene mente dette var det beste tilbudet de hadde hatt i asylprosessen ettersom de flyttet til forskjellige mottak og bofelleskap i etterkant.

5.0 METODE

I dette kapittelet skal jeg først presentere mitt vitenskapsteoretisk ståsted for oppgaven og begrunne dette i forhold til å kunne svare på forskningsspørsmålet. Deretter vil jeg presentere datainnsamlingen, beskrive analysemetode og videre ta med noen metodiske refleksjoner og forskerens ståsted. Til slutt har jeg tatt med etiske betraktninger og ref. Til REK- godkjenningen.

5.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Designet for oppgaven er beskrivende og utforskende med en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. Malterud hevder kvalitative intervjuer vil kunne best få fram de erfaringer og opplevelser mennesker gjør seg og fenomenologi vil kunne best beskrive de fenomenene som oppleves og erfares. Fortolkning av fenomenene har sin forankring i hermeneutikken (Malterud, 2011). Kvalitativ metode sier seg å være mest hensiktsmessig for å undersøke folks liv og atferd (Silverman, 2001). Dette skal jeg forklare nærmere i de neste kapitlene.

5.1.1 Fenomenologi

Fenomenologien har sitt utspring fra Edmund Husserls senere filosofi rundt 1900t som ønsket å bryte med skille mellom objektet (fenomenet) og subjektet (mennesket) (Malterud, 2011). Fenomenologisk analyse i følge Husserl er basert på at vitenskapelig analyse og undersøkelser skulle baseres på at den som forsker skulle se etter og ha en bevissthet omkring de livsoppfatninger og opplevelser intervjuobjektene har rundt et fenomen, for eksempel et spesifikt tema, framfor å trekke konklusjoner fra en tolkningskontekst som er oppstått fra et kritisk almennt publikum; Et samfunns kulturelle og symbolske oppleste vedtatte meninger og generaliseringer (Cohen, Manion, Morrison, 2001). I kvalitativ forskning benyttes fenomenologisk tilnærming hos forskeren for å kunne illustrere andres livsverden sett ut fra denne personenes øyne fordi fenomenene kan best forstås ut fra deres egne erfaringer (Malterud, 2011). For å ha mulighet til å gi en autentisk beskrivelse av disse erfaringene og trekke ut meningsbærende ord og uttrykk er forskeren nødt til å sette sin forforståelse, erfaring og teori til side, et uttrykk kalt «bracketing» (Malterud, 2001). Med dette menes det at forsker skal kunne se på hva som blir sagt framfor å blande inn egne erfaringer og synspunkter. I intervjusituasjonen hvor de beskriver sine erfaringer er det viktig å sjekke ut hva de mener også fordi det handler om muligheter til å misforstå begge veier på grunn av at norskspråket ikke er helt på plass for dem og jeg kunne misforstå deres ordvalg. Til det formålet å forstå og tolke må vi over til hermeneutikken.

5.1.2 Hermeneutikk

Hermeneutisk tilnærming i et kvalitativ studie er å kunne se på fenomenet, tema, tekst, person og situasjon for eksempel atferd og språk, betrakte det som både enkelt deler og samtidig se etter helhet og sammenhengen som oppstår ved å lytte, observere, vurdere og tolke. En hermeneutisk tilnærming er en form for organisering og reorganisering av fenomenene til å skape mening (Cohen et al, 2001: Kvale, 2001).

I dette tilfelle hvor intervjuene senere har blitt til tekst, viser Kvale til Ricoeur om faren om at alle

tolkninger vedrørende teksten ikke er like gyldig (Kvale, 2001). H.G. Gadamer refereres i Cohen et al, hvor han hevder hermeneutisk forståelse er en «fusjon av horisonter mellom deltakere» (Cohen et al, 2001, s 29) og påpeker at meningen her får størst betydning i sammensmeltningen med hverandre. Cohen viser også til G.H. Mead som hevder at mennesker er påvirket av det de omgir seg med og at sosial og kulturell konstruksjon er foranderlig. Mennesket er stadig i bevegelse i interaksjoner slik at persepsjonen av disse og meningsmøtene forandres (Cohen et al, 2001; Geykeye, 1997; Höem, 2000). Delene, fenomenene kan bli utsatt for nye tolkninger og får annen betydning enn før. På den andre siden vil hermeneutisk ståsted kunne gi muligheter til å analysere, vurdere og gi rom bl.a. for å stoppe opp når man frigjør deler fra tekstens helhet. Det vil kunne bidra til større mulighet til å tenke over flere betydninger og gi et nytt perspektiv på tekstens innhold, jfr tekstkondenseringen til Malterud, 2011 (se vedlegg 2). En hermeneutisk tilnærming på fenomenet tekst, er en «dans» eller balansering mellom tekstens helhet og deler som kan danne «den hermeneutiske menings sirkel» ettersom «fusjonen av delene» gir ny mening (Cohen et al, 2001).

I mitt studie var det hensiktsmessig å ha hermeneutisk fenomenologisk tilnærming hvor tekstanalysen ble en balansering mellom beskrivelse av tekstdelene og tolkning av dem opp mot helheten i intervjuets tekst. Ved å veksle mellom dette i flere omganger ble det til slutt mulig å sammenfatte en forståelse og sammenheng om hva guttene egentlig sa, med de språkforskjeller og ferdigheter de hadde på dette tidspunktet. I kapittelet om funn vil de meningsbærende enheten bli gjengitt ordrett fra teksten.

Gyldigheten og validiteten av dette vitenskapelige ståstedet vil jeg forklare nærmere under metodisk refleksjon.

5.2 Kvalitativ forskningsmetode

Når man forbereder undersøkelser og forskning er det temaet og problemstillingen som avgjør metoden. Kvale, 2001, hevder at for å få svar på spørsmålene må man velge metoden. Her ser jeg etter beskrivelser av hva som blir sagt, nyanser i fortellingen og teksten og de meningsbærende setningene.

I motsetning til kvalitativ metode er kvantitativ metodens innhenting av data til et mer presist målbart materiale en hensikt at svarene skal være mulig å reproducere, uansett hvilke kvantitativ analytisk kodingsmetode som blir brukt.

Kvalitativ innfallsmetode i oppgaven er derimot basert på intervju og analyse av teksten fra det, hvor hensikten er å kunne best beskrive livsverdenen (Silvermann, 2001), til informantene fra ankomstmottaket og ikke et antall svar til lukkede spørsmål. Hva slags intervjuform vil beskrives

nærmere i kapittelet under. Analysen av selve teksten er foretatt med K. Malterud sin kvalitative analytiske tekstkondensering fra 2011.

5.2.1 Kvalitativt intervju

Intervjuet hadde som mål å finne ut av opplevelsene og hva det innebar av mening for informanten. For å kunne få tak på sammenhengen guttene befant seg i formet jeg en intervjuguide som var semistrukturert, det vil si delvis åpne spørsmål. Intensjonen var også å legge opp til rom for oppfølgingsspørsmål fattet på stedet, forsøke å ha bevisst naivitet (Kvale, 2001) som kunne bringe fram en uformell samtale. Semistrukturerte spørsmål anvendes i de fleste sammenhenger for at samtalen skal kunne flyte bedre (Kvale, 2001). Når den flyter vil det være muligheter for at det dukker opp mer informasjon og nyanser i dialogen mellom intervjueren og informanten enn det man første omgang spurte etter. Motsatt vil kunne oppstå hvis samtale og svar unaturlig blir brutt opp med spørsmål fra intervjueren, hvis ønsket er å komme videre i undersøkelsen (Kvale, 2001)

Kvalitativt intervju er som oftest fleksibelt og kan få fram beskrivelser og følelser som en emosjonell dynamikk i dialogen. Men her ligger også en interpersonlig situasjon, den gjensidige innflytelse som oppstår mellom intervjueren og informanten som kan påvirke intervjuets interaksjon og hva slags spørsmål som stilles (Kvale, 2001). I intervjusituasjonen var det ofte grobunn for misforståelser på grunn av språk. Flere spørsmål måtte utdypes og samtalen kunne dreie raskt videre utenom tema, uten det var tilsiktet, og som det kunne ta tid å spore tilbake til utgangspunktet. I kvalitativt intervju var ikke poenget å komme med entydige svar, men gi kort beskrivelse av deres opplevelse av virkelighet (Kvale, 2001) så nærliggende som mulig. Når samtalen dreiet utover tema, kom det annen informasjon enn forventet. Det ga enten en tilleggsopplysning eller opplevdes irrelevant for spørsmålet i første omgang.

Intervjuene ble startet med å snakke litt om løst eller fast, for å varme opp til hverandre og bli kjent på nytt, for så å presentere grunnen for intervjuet på nytt. Ulempe ved å møtes flere måneder etter siste møte enten om det var ved intervensjonen eller testingen, var at guttene kunne ha følt en viss forpliktelse til å svare det de trodde jeg ville ha svar på. Særlig med bakgrunn i min innflytelse som gruppeleder, en som hadde "gitt de noe". Det kunne være at de ville vise takknemlighet ved "å gi noe tilbake". Enten av respekt, å være høflig, ikke såre eller sa noe som passet fordi de ikke kunne huske så godt siden det var en stund siden. Men det kunne også være et gode, det siste, at de hadde fått opplevelsen på avstand, ikke lenger var så stresset og kunne lettere si noe om det umiddelbare de husket ved ankomst. Underveis i intervjuet, når de gikk i stå og ble usikre, spisset jeg formuleringen, antydte til temaer jeg tenkte de kunne huske og oppmuntret til å si det som det var, sannheten deres, ikke det de trodde jeg var opptatt av.

Intervjuguiden har vært mer som en rettesnor i intervjusituasjonen og jeg har ikke følt meg bundet av dette. Spørsmålene har heller ikke alltid vært stilt i kronologisk rekkefølge som guiden viser til fordi svarene har noen ganger kommet før neste spørsmål, både som fortelling og korte kommentarer, se vedlegg 4.

I refleksjonene rundt metodene vil jeg ta med noe av metodologiske tanker i forhold til intervjuet, men også i forhold til analysen av teksten senere.

5.3 Forskerens ståsted

Det er viktig å se på betydningen forskerrollen har i vitenskapelig sammenheng (Malterud,2011). For å kunne se hvilket ståsted og bakgrunn jeg har hatt, er det viktig at det synliggjøres at jeg har vært det bevisst gjennom hele undersøkelsesprosessen, fra intervju til konklusjon. Det er ingen garanti at det man erfarer, det være seg tekst, j.fr. Ricoeur og andre kvalitative tilnærminger, gir gyldighet (Kvale,2001). Derfor er oppgaven skrevet med så sterkt undersøkende og reflekterende blikk som mulig, tross stor ydmykhet og kjærlighet for denne gruppen mennesker.

Mye av informasjonen jeg sitter med faglig er ved å ha observert EMA gjennom flere år på mottakene, erfart og tilegnet meg teoretisk kunnskap om ungdommens situasjon, psykisk helse, sosiale liv og KUT-(EXIT) metoden. I 2004- 2008 tok jeg utdannelsen i KUT- terapi ved NIKUT og hadde praksis ved ankomstmottaket i 2006-2007, da jeg selv var leder på EMA Ordinær avdeling, vegg i vegg. Oppgaven jeg skrev da, «Egget lærer høna og ruge: meningsfullhet er sjelens sammensveisede motpoler: tilhørighet og motstand. Hva kan Kunst og uttrykksterapi bidra med for EMA?», handlet i første omgang om jenter. Derfor ble det aktuelt og naturlig å se på guttenes situasjon siden EXIT forskningen ga en unik tilgjengelighet for datainnsamling (invitere de fleste av de som hadde vært med i EXIT) for å undersøke opplevelsene guttene kunne beskrive om ankomstfasen.

Mitt gode bekjentskap til guttene i undersøkelsen var både fra selve gruppeintervensjonen og testoppfølging senere. Jeg må si at det har vært vanskelig å rive seg vekk fra forkunnskapene jeg sitter med for så å analysere teksten og skrive med et fugleperspektiv. Det er snakk om i hvilken grad det har vært mulig og hva slags påvirkning dette har hatt på resultatet.

Som forsker og intervjuer har jeg måtte reflektere over mitt eget faglige og praktiske ståsted og livsverden hele veien og forsøke å sette dette til side (Bracketing)(Malterud,2011), så godt det har vært mulig. Dette er for å passe på å ikke influere og tolke essensen av det som ble fortalt og det forskeren ønsker å se etter (Malterud, 2011), se også metodisk refleksjon. Fordelen derimot, av å kjenne ungdommen jeg intervjuet over lengre tidsrom, er at vi knyttet følelsesmessige bånd (slik jeg oppfattet det selv) som trygghet, respekt og felles erfaringer skapt gjennom strukturen i gruppa,

kontaktskapende øvelser, støtte og omsorg. Dette opplevde jeg som trygghet selv i møte med dem og håpet det ga trygghet i intervjuet. For meg føltes det kjent og avslappet, men selvfølgelig med en viss spenning knyttet til om intervjuene gikk bra. Etter min oppfatning opplevde jeg at det var lett å prate og intervjuet gled forholdsvis naturlig. Når temaene kom på «avveie» ble det en god dialog likevel. Det motsatte skjedde som nevnt tidligere da en ukjent person skulle foreta testingen, da ville ikke informantene delta.

5.4 Data innsamling

5.4.1 Utvalg og rekruttering

Utvalget av guttene til intervjuet ble tatt fra de som hadde vært med i EXIT gruppa og som fikk skriftlig invitasjon til å se premieren på EXIT filmen og i tillegg kunne være med på intervju. Antall invitasjoner begrenset seg til de som det var mulig å få kontakt med. Det var spennende om det var mulig å få tak i dem, siden det hadde gått noe tid etter forskningen. De kunne både ha flyttet eller forlatt landet. Alle vi hadde adressen til fikk skriftlig invitasjon, informert om bakgrunnen for undersøkelsen. 5 takket ja til intervju. 2 av guttene kom til Oslo for å se på filmen, 1 kunne ikke komme denne dagen likevel, men hadde muligheter til å la seg bli intervjuet noen dager senere. To andre ble oppsøkt hjemme i bofelleskap på østlandet. Av de som takket ja til å bli intervjuet var tre fra Somalia og to fra Afghanistan.

Når jeg skulle foreta utvalg av informanter og hvilken intervjumetode jeg kunne bruke, var det visse begrensninger. Noen bodde langt unna og måtte kanskje komme med fly og dermed kunne ha begrenset med tid til å sitte å vente på hverandre hvis de skulle ha intervju en og en. Hvis de hadde kommet samtidig alle fem ville jeg vurdert fokusgruppe, som har flere deltakere i dialog omkring et bestemt tema, ledet av intervjueren (Kvale, 2001). Det var ikke problemfritt å rekruttere ettersom de var bosatt på forskjellige steder i Norge og ikke alle hadde god nok norsk kunnskap til å lese brev eller tilgang på hjelp for å lese brev. Av og til hadde vi erfaring med at de kunne vegre seg av redsel for å åpne brev de ikke forventet. Men med flere ringerunder til barnevern og annen kommunal oppfølging kunne vi få tak i dem og prate over telefon. Da viste det seg at flere unnlot å ringe tilbake til oss fordi de ikke hadde tilgang på telefon, eller ikke skjønnte noe av brevets innhold eller at noen av kontorene forventet at guttene skulle kunne ordne opp selv og bidro lite til å hjelpe dem.

Dette var ikke ukjent problematikk, for erfaringen fra EXIT-testingen som varte 2 år etter ankomst, skulle de bli varslet i forkant også når vi skulle komme. Det betød at man måtte være pro-aktiv hele veien. Vi måtte ringe etter at de ble varslet via brev først og kanskje også ta flere telefoner til kommunen inntil man traff den rette som kunne bringe oss i kontakt med guttene. Når vi først fikk kontakt ble de fleste glade fordi dette var noe vi hadde forespeilet at vi skulle gjøre. Selv om

intervjuet var i forbindelse med premieren på EXIT-filmen, ble det nevnt der at de hadde aldri trodd de skulle se oss igjen og hadde vært usikre på om de fikk sett filmen.

Før intervjuet startet fikk de beskjed om at informasjonen var taushetsbelagt og at de kunne trekke seg under intervjuet hvis de ville og at de kunne si at sine opplysninger kunne trekkes ut av undersøkelsen innenfor 1 år i etterkant. Samtykkeerklæringen ble skrevet under før vi startet og i skrivende tidspunkt har ingen trukket tilbake sitt bidrag.

5.4.2 Forberedelse og gjennomføring av intervju

Forberedelsen til intervjuer var fokus på EMA's opplevelse av sin psykiske helse, sosiale liv og EXIT-deltakelse i ankomstfasen og ville forsøke å få guttene til å beskrive disse temaene så godt som mulig. For å velge ut hva slags intervjuform jeg ville benytte, handlet det om to ting; i hvilken grad det var mulig å få tak i «stemmen» og hvordan det var praktisk mulig å gjennomføre det. Det handlet om å se deres virkelighet, som Kvale (2001) sier en kunnskapsproduksjon vil dannes gjennom aktører i en intervjusituasjon (Kvale, 2001) og kanskje også stedet man velger å gjennomføre det på.

Angående intervjusituasjonen var jeg i utgangspunktet usikker på bruk av fokusgrupper og hvordan jeg kunne bli sikker på at guttenes egen stemme kom fram. Fokusgrupper kan ved noen anledninger miste tydelighet og bidra til at det kan være vanskelig skille ut hver enkelt stemme og utsagn ved transkribering (Kvale, 2001). Men når det var få som kom i første omgang valgte jeg å holde individuelle møter i stedet, fordi jeg så på det som en fordel når de har mulighet til å fortelle med egne ord om opplevelser og erfaringer, uten å bli påvirket av de andre. Jeg har oppfatning av at de kan uttrykke seg mer privat og gå i dybden av temaer uten at andre kan høre noe. I motsetning til å være privat, så hadde de vært åpne i gruppen, til en viss grad, og var veldig støttende til hverandre. Det å uttrykke seg i fokusgruppe ville kunne vært bekreftende, både som inspirasjon, å huske mer, diskutere litt hva som egentlig skjedde med dem og korrigeringer. Som forsker ville jeg kanskje ha fått øye på flere vinklinger på opplevelsene.

På grunn av at de som kom på forskjellig tidspunkt eller ikke hadde muligheter til å komme samme dag, ble intervjuene holdt på forskjellige steder. 2 ble avholdt på eget kontor rett etter visning av EXIT-filmen, en ønsket å møte meg på en på kafè, fordi han var på gjennomreise og ville ta det på samme tid og de to andre på kontoret i hvert sitt bofelleskap på østlandet. En fordel å kjenne guttene godt var at det opplevdes enkelt å få kontakt og dialogen i gang uansett omgivelser. Kafè er slett ikke alltid egnet til dette formålet med ed tanke på helseinformasjon og annet vedrørende asylsituasjonen, men vi fant oss et rolig sted på kafèen uten tilhørere, sammen med med litt å drikke og intervjuet fikk en lett og fin tone.

I forbindelse med individuelle intervensjoner i KUT-metoden, kartlegging og testing fra EXIT var jeg vant med å sette igang samtaler, stille fordypende spørsmål og gi rom og plass for den det gjaldt. Men jeg var litt mer usikker på individuelt intervju og hvor stramt jeg skulle holde meg til intervjuguiden. Jeg hadde bestemt meg på forhånd at guiden skulle følges i den grad det var naturlig og ville benytte delvis åpne spørsmål, semistrukturerte, som kunne gi guttene mulighet til å fortelle noe mer fritt og spontant (Kvale, 2001) og ikke lukkede som kan forvente mer av enten-eller svar. Se vedlegg 4.

5.4.3 Intervjusituasjonen

Jeg skjønnte raskt at temaet i spørsmålene kunne dra på seg nye temaer og fortellinger, slik at det tok litt tid å komme tilbake til utgangspunktet når samtalen dreide seg litt mer om dagen i dag enn fra ankomstsituasjonen. Jeg var også litt forsiktig med å styre temaet fordi jeg ville ta hensyn til at guttene ikke skulle føle seg avvist og tro at jeg ikke brød meg om dem og hvordan de hadde det nå. For eksempel at de ikke kunne fortelle alt som plutselig dukket opp fra hjertet, savn, helse og skolesituasjonen og venner. Jeg oppdaget at fortellingen som kom fram ga mer informasjon om «livet etterpå». Det oppstod en indre dialog hos meg selv, hvor jeg ble usikker på om jeg fikk med meg nok relevant informasjon for ankomst situasjonen, hvor mange ganger jeg skulle stoppe opp, stille spørsmålet på ny. Alle guttene snakket ikke like mye, noen brukte mindre med ord og «avstikkere».

Intervjuguiden kunne noen ganger stykke opp der hvor det kunne bli en naturlig samtale. I andre sammenhenger virket informanten fåmælt og slik at spørsmål også noen ganger måtte omformuleres fordi informanten svarte på en måte som intervjuer tolket som misforståelse. Svaret hang rett og slett ikke sammen med spørsmålet.

Språket kunne gjøre at intervjuet tok litt lengre tid enn forventet og at det var ikke alltid lite lett å forstå hva som ble sagt eller meningen i fortellingen, uten å ha utdypende spørsmål eller å måtte gjøre spørsmålene om. I denne sammenhengen kunne noe av meningen bli borte, bli "lost in translation". At noe blir borte under forklaringer og fortellinger var også min erfaring med språkutfordringene i andre sammenhenger.

Grunnen at jeg ikke hadde tolk med i intervjuet er at jeg anså norskspråket som godt nok, når vi var i muntlig dialog vedrørende invitasjonen. Av og til kan en tolk også bidra til en unaturlig samtale, erfaringsmessig kan det bli oppstykket ved at det befinner seg en tredje part i rommet som de ikke kjenner. Observasjon fra tidligere har vist at guttene bli mer tilbakeholdne, virker usikre og uttrykksformen er stivere. Voksne tolker kan også påvirke intervjuet ved å bemerke det som bli sagt, omformulere det som blir sagt, eller ikke forstå det jeg spør om og fremstå som en vikarierende autoritetsperson for den unge. Dette har kunnet prege dynamikken i samtaler tidligere og når jeg

ikke hadde tilgang på de faste tolkene fra intervensjonen, valgte jeg å være uten.

Interaksjonen og påvirkning som har foregått mellom meg og informanten i intervjusituasjonen er deler av det underbyggende erfaring- og observasjonsmaterialet jeg som forsker har hatt tilgang til, se Forskers ståsted, i tillegg til godt bekjentskap. At jeg var voksen kvinne som møtte dem i intervjuet hadde jeg inntrykk av at de så på som betryggende fordi de kjente meg ganske godt. Fra intervensjonen var de vant med terapeuter i forskjellige aldre, en godt voksen mannlig co-terapeut og en annen yngre kvinnelig praksis student i KUT som senere ble min co-terapeut når den mannlige gikk ut. Jeg ble ofte referert til som mor, eller mamma og det var sjelden spor etter negativt kvinnesyn. Jeg valgte å tolke noe tilbakeholdenhet som respekt eller sjenanse og mitt inntrykk var at de kunne være åpne og ærlige med oss, også når mannlig co-terapeut sluttet. Det var forøvrig faste mannlige tolker der hver gang som både var deltakende i gruppen, samtidig som de tolket språkene.

Både i KUT og i EXIT intervensjonen var hovedfokuset å skape trygghet og når det kunne se ut til å tre inn i gruppa som kroppslig ro, mer spontanitet og initiativ, Oppfattet jeg det som at kontakten mellom alle i gruppa ble relativt åpen og mottakelig. Det er ikke å se bort i fra at dette (nære) bekjentskapet har noe å si for intervjuene, både påvirkning og svar. Med en erfaring av at deltakerne har virket ærlige, med henblikk på positive og negative tilbakemeldinger i gruppedeltakelsen tidligere, kan det virke som om ærligheten også vedvarte under intervjusamtalen. Intervjuet ble avrundet med en påminnelse om hva de samtykket til og at de ville bli kontaktet, hvis det var praktisk mulig når oppgaven var skrevet, de hadde fått min kontakt informasjon og kunne når som helst forsøke å nå meg.

5.4.4 Transkribering

Målet med transkripsjon er å fange opp det som informantene sier og gjengi det så presist som mulig og være lojal til informasjonen uten å tillegge egenforståelse til det som presenteres (Malterud, 2011). Alle fem intervjuene ble transkribert for å analyseres. Transkribering har en utfordring ved å gå fra det muntlige, det som ble sagt ordrett, det observerbare i møtet som ga rom for mulige tvetydigheter, det non-verbale, gjennom tonefall og kroppsspråk - til å skriftlig gjøre kommunikasjonen etter å ha lyttet på båndet. Særlig var det observerbare svekket når tiden hadde gått en stund til jeg startet opp med stranskriberingen. Noe av det jeg sanset under intervjuet hadde blitt borte. Jeg kunne ha satt meg ned med det samme for å kjenne på stemningen, se for meg uttrykk, bevegelser, mimikk som kunne understreke det de sa når jeg hørte på båndet. Jeg vet ikke om det ville ha gitt noe mer informasjon til beskrivelsene i etterkant, det ville heller vært min tolkning. Jeg kunne heller ikke sjekke ut i senere hvis det jeg husket, stemte eller ikke med min tolkning. En fordel med avstanden til materialet var at jeg ikke følte meg så «involvert», jeg hadde

også sluttet på arbeidsplassen og hadde andre arbeidsoppgaver og det gjorde at jeg opplevde et mer fugleperspektiv på teksten. Men å lytte på båndet satte meg allikevel tilbake til litt av stemningen igjen.

Å transkribere teksten fra opptak, er en begynnelse av analysen mener Kvale, 2001. Den skal gjengi så likt som mulig det som blir sagt. Den transkriberte teksten er en hybrid, eller kunstig konstruksjon, fra den muntlige dialogen mellom to bestemte personer og befinner seg langt fra et publikum som leser den (Kvale,2001). Det som det opprinnelig spør etter og hvordan transkriberingen ord for ord beskriver dette kan synliggjøres, men det man har kommet fram til analytisk kan se ut som noe annet enn det man kom fram til i fellesskap som oppstod i intervjuet(Kvale,2001). Det observerbare, personens reaksjonsmønster og dynamikk mellom partene er ikke lenger tilstede. Tingliggjøringen (Kvale, 2001) av intervjuet, fellesproduktet, kan oppstå fordi prosessen i etterkant er foretatt av forskeren og ikke sammen med informantene.

Siden det var jeg som transkriberte har jeg forsøkt å være «tro» mot det som ble sagt. Alt i båndopptakene er transkribert, ord for ord. Pauser ble prikker,..... muntlige lyder som æh, um... og latter: he he he, skrevet ned. Fra båndopptakene var det mulig å gjenskape minnet om det observerbare også, men her er bare skrevet ned enkelte kroppslige bevegelser som informanten selv sier noe om, ikke mimikk og emosjonelle tegn. Det ville i såfall vært min tolkning av det og var uaktuelt å bringe inn når jeg ikke hadde informant å sjekke det ut med. Det er mulighet for tvetydighet i transkriberingsprosessen og i følge Kvale (2001) kan fragmenteringen fra muntlig til tekst i utgangspunktet ende opp som løsrevet verbale data. Når det også skal analyseres, deles opp og settes sammen igjen kan det være utfordrende å finne en mening bak ordenes opprinnelige betydning. Ordenes mulige tvetydighet i transkriberingen, gjør at forskeren må frigjøre seg fra konteksten, det som observeres av atferd og sosiale hendelser i intervjusituasjonen, sammen med mål og hensikt med undersøkelsen (Cohen et al, 2001).

5.5 Data analyse

Ved å gå til analyse om et tema eller fenomen vil si at man stiller spørsmål, videreforedler og sammenfatter det som blir uttrykt ved hjelp av analysemetode som kan vise en tydelig refleksjon av materialet som er presentert. For å komme fram til meningsbærende slutning annet enn egne meninger, vil en vitenskapelig tilnærming gi mer veldokumentert forståelse av tema eller fenomen (Malterud,2011).

Analysemetoden jeg har brukt er Kirsti Malterud tekstkondensering fra 2011. Metoden er basert på å kunne beskrive medisinske forhold, som har sitt utspring fra Giorgis fire trinns prosedyre om vitenskapelig datasystematisering med eksplorerende og deskriptiv design (Malterud,2011).

Når det gjelder tekstanalysen sier Malterud (2011) at systematisk tekstkondensering er en god kvalitativ metode som egner seg til analyse av fenomenologiske studier. Her kan man i større grad ta hensyn til informantenes opplevelser, erfaringer og livsverden innenfor et bestemt felt (Malterud,2001). Man leter etter essensen i fenomenet som blir studert og bestreber å beskrive dette induktivt som forklares som å utlede enkeltuttalelser til et allmenn forståelse. På den måten blir metoden også hermeneutisk fordi den utviklers til ny helhet, ny beskrivelse og til slutt tolkning av dette. Analysen av teksten er basert på siteringer, begreper og ord der informantene sier noe om hva slags erfaringer de har gjort på ankomstmottaket og hvordan de beskriver sine opplevelser rundt dette.

I dette kapittelet vil jeg vise til trinnene i Malteruds analysemetode, hvordan jeg har gått fram for å analysere teksten og kort gjengi noen eksempler på hva jeg har plassert i hvilken kategori av meningsbærende enheter, hvordan de har blitt kodet og kommet fram til undergruppene. Ny beskrivelse i siste trinn er en formulering av det som har kommet fram i prosessen og er innledende overskrift til å besvare problemstillingen. Først vil jeg si litt om måten jeg har forholdt meg til tolkning, forståelse og definisjon og si noe om omstendighetene som kan påvirke opplevelsene i ankomstfasen.

5.5.1. Å forstå og definere

Det er utfordrende å unngå å tolke hvilke temaer, koder og subgrupper, som hører til hvor og hvilke utsagn som defineres til hva, på grunn av forforståelse av situasjonen og erfaringene jeg har hatt med EMA. Hvis det i det heletatt er mulig å separere seg fra ens livsverden i analysen i følge Cohen et al (Cohen et,al, 2001). Det er jeg som har stått for tolkningen, men materialet er gjengitt med respekt for denne sårbare gruppen ved å være tro mot det som blir sagt i intervjuet. Det som er blitt til koder og undergruppe er sett ut fra min begrepsforståelse av fenomenene, for å finne best mulig tilpasset språk og benevninger for det som blir uttrykt.

Et eksempler på hvordan jeg har tolket ord og uttrykk er utsagnet «å ha vondt i kroppen». Det kan enten bety at man er overanstrengt etter fysisk trening eller har en begynnende influensa osv. Men i denne sammenheng kan PTSS, Post Traumatisk Stress Symptomer, vise seg kroppslig, som smerte, og fenomenet kan av den grunn havne under tema psykisk helse. Dette er naturlig å se som relevant informasjon. Synes informantene det er lite å gjøre, ingen aktiviteter å være med på, så kjeder de seg, men det kan og være en konsekvens av generell inaktivitet, latskap eller å være uinteressert. Det er altså viktig å se på i hvilken sammenheng informantene beskriver opplevelser og erfaringer, hva som kommer fram i teksten, gå tilbake i intervjuet og se hva det spørres etter og hvordan svaret blir konkret uttrykt.

5.5.2 Praktisk gjennomføring av tekstkondensering.

Etter at teksten ble transkribert fra båndopptak til datamaskin, skrev jeg dokumentene ut og tok en og en informant for meg og så etter setninger, ord og nyanser som kunne beskrive psykisk helse, sosialt liv og deltakelse i EXIT gruppa. Ved å være i dialog med teksten, en prosess som kan klargjøre hva som blir sagt, eller som Kvale sier at ved å gå til «dybde-hermeneutikken» (Kvale.s 117, 2001) kan man utdype tekstens eventuelle skjulte betydninger (Kvale, 2001: Silvermann,2000) og fra dette vil det kunne dannes nye beskrivelser og mening.

Analyseprosessen var også fenomenologisk og hermeneutisk i den forstand at jeg vekslet hele tiden mellom å se på helhet, deler og tilbake til helhet i teksten. Jeg utforsket de meningsbærende enhetene, fenomenene, ved å tolke, skrive de opp, flytte på de, tolke de på nytt, skrive de opp om igjen og forsøke å kategorisere de under temaene jeg mente de hørte hjemme. Det opplevdes som hvert fenomen, meningsbærende enhet, koder og undergruppe hadde påvirkning på hverandre, intersubjektivitet (Kvale,2001) særlig vedrørende temaene i problemstillingen og hva koder og undergrupper skulle kalles for å skille de fra hverandre.

I dette avsnittet skal jeg vise hvordan jeg har brukt de fire trinnene i Malteruds analyse:

1. trinn er å danne helhetsinntrykket av det som er sagt, meningsbærende enheter fra intervjuet/ transkriberingen, det som kommer fram som erfart, følt, observert og beskrevet fra informanten i forhold til psykisk helse, sosialt liv og deltakelsen i EXIT.

Jeg skrev ut teksten og gikk til verks med markeringstusj på den transkriberte teksten med forskjellige farger, for å gjøre det lettere å kartlegge de meningsbærende enhetene i første fase. For eksempel ble ord som kunne kjennetegnes som temaer under psykisk helse merket med grønn og sosialt liv merket med oransje farge, og EXIT-deltakelsen som blå. Disse meningsbærende enhetene ble skrevet ned på tilsvarende farget ark klippet ut og lagt ned, som en klyngedannelse /clustering av data som Kvale referere til (Kvale,2001), se vedlegg 3.

Det som kjennetegner temaet og er det første helhetsinntrykket jeg fikk rundt psykisk helse fra intervjuene var: At de visste ikke hva som skjedde, følte redsel for det ukjente. Følte seg alene uten familie og stolte ikke på noen, opplevde at helsen var dårlig og hadde vekslende optimisme.

Fra EXIT var det første helhetsinntrykket i psykisk helse at de fikk god kontakt med andre i gruppa og ble trygge, ble oppmuntret til å lære å bruke øvelser på seg selv, endret tanker og fikk oppleve at helsen ble bedre.

Det første inntrykket fra sosialt liv var at det var noe å være med på fordi de ville ha noen å være sammen med og føle støtte. Uten aktiviteter ble det tomt og mer tilbaketrekning som å holde seg på rommet alene. Helhetsinntrykket i sosialt liv ved EXIT deltakelsen var at gruppa ga familiær nærhet

og trygghet, de fikk fik tid og rom til å forstå seg selv, lære og erfare. Gruppen ga glede og ønsker om å få bli kjent og kunne snakke med andre på ankomstmottaket.

2. trinn er å skille det relevante, det som kan si noe om problemstillingen, fra den irrelevante; det som ikke har noe å gjøre med situasjonen i ankomstfasen. Her velger man foreløpige temaer fra problemstillingen som skiller seg ut i trinn 1 og gjør om til koder for videre sortering. I dette trinnet tegnet jeg opp førsteinntrykket i meningsbærende enhetene på et stort ark, og la utklippene der hvor jeg tolket de kunne høre til og skilte dem fra de irrelevante. Så tegnet jeg opp en

ny tabell for å komme nærmere abstrahering og koding og lette fram nye nyanser og beskrivelser. I kondenseringsprosessen har jeg tatt med en kolonne mellom meningsbærende enheter og kodingen, en umiddelbar meningskonstruksjon av nyanser som ikke nødvendigvis ble uttalt, men som kunne ligge skjult i teksten, (jfr Cohen et al, 2001) og slik jeg kunne tolke mellom linjene eller se fra et fugleperspektiv. Det ble en måte å «oversette» til neste trinn, koding, for kunne finne fram til ord som stod i forhold til de første uttalelsene (se vedlegg nr. 2, tabell over tekstkondenseringens prosess).

Fra første runde med analyseringen av eksistensielt, kontekstuel og strukturelt forhold, var meningsbærende enheter markert med andre farger og disse ble med videre for å plasseres under denne kodingen også. Jeg tenkte det ville først forvirre meg, men ord og setninger var likevel ikke vanskelig å plassere og dette hjalp meg til å se de som fra før så relevante ut, til å miste sin relevans (se vedlegg nr. 3).

3. trinn er undergruppering av koder, det vil si at det skal systematisk identifisere de meningsbærende enhetene og kodingen til å skille ut nye undergrupper fra dette. For å klargjøre dette ytterligere laget jeg meg en ny tabelloversikt over alle temaene hvor jeg skrev opp kodingene først, plasserte de meningsbærende enhetene der for å se hvordan de kunne abstraheres enda et trinn til. Her fant jeg først 11 nye undergrupper, tegnet det opp på stort ark og plasserte meningsbærende enheter under disse for å sjekke om jeg hadde funnet de riktige benevnninger for undergrupper. Men det virket som grupperingen ble for utydelig i forhold til fenomenene, derfor valgte jeg å redusere ned til 8 som ble tegnet på nytt ark. Det interessante her var

at denne gangen blandet fargekodene (utklippene) seg mindre, også de fra første analyse.

Da jeg skulle finne fram til hvilke meningsbærende enheter som hørte til hvor, trengte jeg å lage visuell omstrukturering igjen for å sammenfatte psykisk helse / EXIT deltakelse og sosialt liv / EXIT deltakelse. Når dette først ble gjort ble det lettere å se sammenheng med meningsbærende enheter, koder og undergruppene. Ved å gjøre denne manøveren ble det synlig for meg hva som var ny beskrivelse. Denne framgangsmåten ga en mening fra tekstens utgangspunkt, hermeneutisk og fenomenologisk, ettersom jeg etterprøvde de meningsbærende enheten opp mot kolonnen for ny beskrivelse for å se om de kunne bli favnet under dette.

4. trinn er ny beskrivelse, og en kort sammenbinding og rekontekstualisering av undergruppene og øvrige trinn. Dette skal være den teksten som skal ligge til grunn for diskusjon av forskningsspørsmålet i sammenheng med data (empiri) og teori (Malterud, 2011). Hvordan beskriver guttene sin psykiske helse, sitt sosiale liv og EXIT-deltakelse ut fra den nye beskrivelsen?

I den nye beskrivelsen av psykisk helse sier guttene noe om psykiske opplevelse av å være alene og ukjent, sorgen over å være borte fra sine kjære og er fremmed og engstelig for seg selv og andre og for framtiden, livet og helsen. Når de har deltatt i EXIT sier de at de har fått økt egenstyrke: økt sin psykisk stabilitet ved å lære om seg selv og hatt fast gruppebase som ga hjelp : å tilhøre en fast gruppe og få støtte. Fra temaet om sosialt liv forteller de om sitt sosiale liv på ankomstmottaket som en variabel sosial opplevelse: de hadde det både bra og gøy, men hadde det også dårlig. Fra deltakelsen i EXIT forteller de om økt sosial oppmerksomhet og evne til handlekraft: De fortalte at deres sosial omgangskrets ble utvidet og at de har mer handlekraft: fått bruk for fysiske og mentale øvelser til å forbedre seg selv, her og nå og framover.

5.6. Metodiske refleksjoner

Fordeler ved kvalitativ metode er at som forsker kan stå noe fritt til å velge tilnærming, og vurdere og reflektere og analysere fra forskjellige perspektiver. Ulemper ved metoden er at tilnærmingen som velges kan påvirkes, slik det er nevnt tidligere, av undersøkerens egen oppfatning og gjennom kjennskap til temaet, personer og situasjon og at resultatet kan fargelegges med dette (Malterud, 2011). Cohen et al. (2001) beskriver at valg av metode gir mulighet til å undersøke og finne de svarene man har en forutantagelse om og forskeren kan av den grunn være farget, noe som også kan røre ved tolkning og beskrivelse av teksten i analysen senere (Cohen,2001). Dette er en utfordrende disiplin og det er varierende oppfatning hos noen teoretikere at dette er i det hele tatt mulig å unngå fargelegging (Cohen et al.2001).

Intensjonen min bak undersøkelsen var å finne fram til hva informantene erfarte og beskrev og min rolle var å undersøke beskrivelsen av deres livsverden så sannferdig jeg kunne utfra metoden til Malterud og gjennom det forsøke å forstå hvordan fenomenene kom til syne. Malterud (2011) beskriver begrepene relevans, validitet og refleksivitet som kan si noe om studiets kvalitet.

Min studie har forståelse og tolkning som fokus basert på de erfaringer og opplevelser som er gjort og dette skal utforskes og beskrives. Det betød å være tro mot informantene ved metodisk følge Malterud's «semi» kontrollert kvalitative tilnærmings metode. Samtidig at jeg som forsker måtte frigjøre meg fra både forforståelse og første helhetsinntrykket, strukturere og analysere data slik at leseren kan både følge det som er gjort for til slutt danne seg det inntrykk informantene ga uttrykk for. Det handler om at mottaker har sin egen livsverden og forståelsesramme og er avhengig av at teksten er tydelig for at det skal få betydning.

5.6.1 Relevans. Har med hvor nyttig/ eller i samsvar studien er i forhold til hvor aktuelt tema er i dag, om det kan bringe fokus på noe nytt (Malterud, 2011) eller støtte allerede eksisterende kunnskap om feltet. I denne sammenhengen er dette temaet aktuelt i dagens Norge, både når det gjelder debatt om mottak av asylsøkere hit generelt. Men også fordi man ser at det er store psykiske utfordringer hos mange. Få vet hvordan denne gruppen unge gutter egentlig har det i ankomstfasen og det er viktig å få frem. Denne studien kan vise hva som bidrar til forskjellige opplevelser hos guttene og det ser også ut til at informasjon som kom fram at den støtter oppunder allerede eksisterende studier fra ankomst og kan knyttes til utfordringer senere i asylprosessen. Det nyttige ved denne synliggjøringen av temaene i problemstillingen kan gi ideer om hva som det bør settes fokus på vedrørende ankomstfasen, noe som jeg vil nevne i konklusjonen.

5.6.2 Troverdighet (intern validitet). Med validitet menes at studiet undersøker det det er ment å undersøke (Kvale,2001). Validitet handler om hvilken metode som anvendes gjennom hele studie, som Kvale skriver. Har jeg målt det jeg tror jeg måler? Jeg opplever at jeg har fått svar på problemstillingen. Metodisk var Malterud's tekstkondensering med sin fenomenologiske og hermeneutiske tilnærming, funksjonell praktisk og tolkningsmessig for å tilbakeprøve det jeg så etter. Det som gir styrke til studiens validitet ut fra mitt perspektiv er både den åpne holdningen i intervjusituasjonen men også ord for ord transkribering. Det å kunne gå ut fra helheten, også forforståelsen, til fenomenene, deretter gå tilbake til helheten og forsøke å tolke det igjen til nye deler som i hermeneutisk sirkel, var et refleksjonsrom til å se om tolkning av begreper og meningsbærende kunne henge sammen med utgangspunktet eller om det dannet seg noe nytt.

5.6.3 Gyldighet (reliabilitet). Et spørsmål er om svarene fra informantene var pålitelige nok. Både forståelse av spørsmål, men også min forståelse av svarene. Reliabilitet henviser til hvor pålitelig studiet er (Kvale,2001). Det som kom ut av analysen som koder, nyanser og begreper var mine valg og kan i noen sammenhenger her ha blitt beskrevet med annet verdiinnhold og mening enn det informantene har ment. Ordenes reliabilitet kan det derfor være noe usikkerhet ved fordi språkbarrierer kan også ha dekket over virkelig betydning. Transkripsjonen har et svakhetstrekk fordi den er en kunstig konstruksjon (Kvale,2001). Selv om det er transkribert ordrett fra båndopptak, så mister intervjuet det sanselige, interaksjonen, og kroppsspråk, som kan være informasjonskilde også (Kvale,2001).

Kan man finne det samme selv om man forsøker på nytt med andre informanter og intervjuere uten samme forkunnskap? Troverdighet handler om gyldighet som gjenspeiler forforståelsen og hvor stor den er. Å etterprøve forskningen med en fremmed forsker som skulle stille de samme spørsmålene, ville kunne gi forskjellige svar fra mine. Det å ha fremmed til å undersøke kunne gi utrygghet også. Her ville det vært spørsmål om villigheten til å svare en fremmed person og hvor pålitelig svarene

ville bli da. Troverdigheten i studiet kan svekkes av at jeg står i fare for å fargelegge MA-oppgaven med min bakgrunn fordi jeg kan ha et ubevisst ønske om å fortelle mer fra mine egne tolkninger og oppfatninger enn det guttene faktisk har sagt noe i intervjuet. Min oppfattelse her er at jeg har med beste evne forsøkt å sette meg selv til side.

5.6.4 Refleksivitet (forskerens påvirkning på forskningsprosessen)

Påvirkning i forskningen kan gjelde i forhold til hva slags bakgrunn man har, både erfaringsmessig og teoretisk. Fordeler ved å kjenne personene og vite hva de har vært igjennom var både at jeg hadde litt eierskapsfølelse, medfølelse og inspirasjon som kunne drive forskningen. Troverdighet kan bli styrket av at informantene og jeg har en relasjon fra før og at de stolte på meg; de visste at det var deres stemme som skulle bli hørt og ikke min. Siden jeg kjenner EMA's situasjon, kunne jeg stille spørsmål i intervjuet som en «fremmed» kanskje ikke ville være oppmerksom på. På den andre siden var det å kjenne til feltet en fare for at jeg kunne glemme å se etter noe nytt eller utdype spørsmål.

En annen påvirkning i intervjuet er tilstedeværelse som person. Bekjentskapet. Det var en fordel å kjenne til informantene fordi det kunne bety trygghet i intervjuet, hvis relasjonen har vært god og dermed gi muligheter for mer åpenhet i svarene. Jeg var bevisst på påvirkningskraften og føringer og retning på spørsmålene og ordvalg, reliabilitet (Kvale, 2001) som kunne ligge implisitt i mine holdninger, stemmeleie, kroppsspråk og lignende. Jeg var også klar over hva jeg kunne representere, autoritet som voksen, kvinne (morsfigur), min rolle som gruppeleder og at jeg arbeidet på stedet. Guttene ble oppfordret til å være ærlige og si sin egen sannhet om temaet «sier jeg det så sier jeg det, da er det sånn» (informant) og stemningen oppfattet jeg som god, ingen vegring eller tilbaketrekning.

Den siste påvirkningen er i forhold til teksten. Når jeg satte meg ned med oppgaven har det også gått en god tid siden intervjuene og det var en fordel å se på teksten med avstandsblikk. Jeg kan ha mistet informasjon på veien, men samtidig var det en måte å separere meg fra det på. Under intervjuene og det som jeg valgte ut fra transkriberingen av meningsbærende enheter og over til koder og undergrupper vil kunne være preget av min forforståelse samtidig som jeg opplevde Malterud's metode som klargjørende og avdekkende i forhold til hvilke koder og nyanser som ble fremtredende.

5.7. Etiske betraktninger

Etisk innstilling er nødvendig å ha i alle forskninger. Å ha tilgang på andres menneskers opplevelser og erfaringer og senere publisere dette må stå i tråd med informert samtykke, samtidig som forsker har ansvaret gjennom hele studiet (Malterud, 2011, Kvale, 2001).

Det forskningsetiske tiltakene i oppgaven består av skriftlig invitasjon med informasjon til deltakerne, informert samtykkeerklæring om skriftlig forpliktelse, konfidensialitet og anonymitet fra undersøkeren, og REK-godkjenningen: 2011/1734 Kunst- og Uttrykksterapi (KUT) for nyankomne enslige mindreårige asylsøker gutter ved transittmottak (EXIT - Expressive Arts in Transition). Se vedlegg 1.

Når guttene ble rekruttert til intervjuet var de allerede godt informert gjennom EXIT-deltakelsen om at de bidro med svært viktig og nyttig opplysning, både for å sette fokus på egen helse, men også at de kunne bidra til at andre kunne lære noe av dem.

Som forsker er det alltid muligheter for at man må strekke seg langt for å få tilgang på informasjon. Oppfølgingen av guttene i EXIT-prosjektet har hatt utfordringer og det var ikke lettere nå. Å sende invitasjon via brevsform som de ikke har forventet har gitt utrygghet. Brev kan ofte bli liggende uåpnet enten på hjelpeapparatets kontor, eller hos ungdommen selv, slik erfaringen var under helseoppfølgingen i prosjektet fordi de var engstelig for å åpne det. Språket er ikke godt nok etablert enda, de kan misforstå det som er skrevet og bli engstelige. Andre hjelpere som oversetter forstod ikke alltid hele og fulle innholdet som er beskrevet. Så for å ha sikret at de fikk invitasjonen ved siden av brev, fulgte jeg senere opp med invitasjonen over telefon for å høre om de hadde mottatt brevet og hva de synes om å bli invitert og til å delta i undersøkelsen. Det var tydelig at dette var nødvendig fordi flere sa de ikke hadde forstått innholdet og ville ikke ha kommet hvis jeg ikke tok praten over telefon.

Det etiske aspektet ved å være så pro-aktiv som her, er at det kan føre til opplevelser og dilemmaer for den som ble kontaktet. Enten at de jeg oppsøkte fikk seg til å føle seg ønsket, eller at de kunne føle seg mast på og føle seg forpliktet til å følge opp og gjorde det for å gjøre meg til lags. De kunne også være redde for å si nei, som at de fikk tanker om at det å motsette seg ville by på konsekvenser for oppholdet i Norge. Mitt ansvar og fokus var at de skulle oppleve å ha kontroll på egne avgjørelser og interesser og føle seg fri til å svare det de følte for der og da, og at dette ikke var noe forhør eller hadde noe som helst med påvirkning av asylssaken deres.

I invitasjonen fikk de forklart hensikten med undersøkelsen, hvordan intervjuet skulle foregå og i hvilken sammenheng det skulle bli skriftliggjort og om mulig offentliggjort. I samtykkeerklæringen står det at de når som helst kunne trekke informasjonen sin tilbake før utgivelse av skriftlig materiale og stoppe intervjuet hvis det oppleves vanskelig. Informantene fikk tildelt samme deltaker nr. som fra EXIT-intervensjonen for å skille de fra hverandre i transkriberingen, men ingen navn eller andre personlige kjennetegn i informasjonsmateriellet som sykdommer, eller spesifikk

livssituasjon osv. har fremkommet som kan være til skade for den enkelte. Det som var tatt opp på bånd og transkribert, ble destruert når oppgaven gikk i trykken. Å ha etisk forsvarlighet i forskning er konfidensialitet gjennom anonymisering nødvendig (Kvale, 2001).

6.0 PRESENTASJON AV FUNN

Denne studien har handlet om hvilke opplevelser enslige mindreårige har med psykisk helse og sosialt liv i kontekst EXIT programmet i ankomstfasen. I dette kapittelet vil jeg presentere funnene slik de fremstår etter analyseprosessen. Jeg har valgt å strukturere presentasjonen etter hovedtemaene jeg fant i analysen.

Funnene viste variasjon i forhold til opplevelsen av den psykisk helsen og sosialt liv. Dette presenteres i følgende nye temaer: a) Opplevelse av å være alene, ha savn og være engstelig, b) Økt psykisk stabilitet gjennom fast gruppeaktivitet og læring, c) Vekslede sosialt liv, d) Følelse av å høre til og oppleve egenstyrke.

Sitatene som er direkte fra intervjuet, bærer preg av begrenset språk og få hele setninger. I enkelte sammenhenger vil svarene informantene ha blitt beskrevet i sin helhet, for å vise til hvilket språklige uttrykk som det har vært utfordrende å tolke sammenhengen i.

begynnelsen. Enkelte stolte ikke på andre og usikkerhet førte til at de trakk seg tilbake.

6.1 Opplevelse av å være alene, ha savn og være engstelig

Informantene forteller at de føler seg alene i ankomstfasen, de savner nære og kjære fra det landet de flyktet fra og opplever usikkerhet og engstelse knyttet til sin nye situasjon og fremtiden.

6.1.1 Opplevelse av å være alene

Guttene fortalte at det var vanskelig å komme alene som mindreårig asylsøker og følte seg helt alene fordi de ikke kjente noen på ankomstmottaket. En av guttene sa:

Jeg hadde fått skade og så var jeg alene og så var jeg ny i Norge..Når du er ny i et land så du ikke kjenner noen, så er du alene, når jeg kom, kjente jeg ingen», det var ufølsomt da..

Flere stilte seg selv spørsmål som hvordan de skal klare seg alene og holdt seg mye på rommet i begynnelsen. Enkelte stolte ikke på andre og usikkerhet førte til at de trakk seg tilbake på rommet. Det dreide seg også om opplevelse av at alle egentlig var helt alene når de kom til Norge og man hadde lite felleskap med andre på ankomstmottaket.

Da jeg kom hit, kunne jeg ikke norsk, det tok tid å bli kjent da.....

De kunne sjeldent uttrykke seg på annet språk enn sitt eget, og ikke alle kunne engelsk. De beskrev det som vanskelig å komme i kontakt med andre i begynnelsen. Guttene måtte selv finne ut av spørsmål og organisere livet sitt alene og slet med å finne ut av hvem de selv var på dette tidspunktet. Noen ga uttrykk for at de ikke ville bo alene og ville helst bo sammen med andre på rommene.

6.1.2 Opplevelse av savn.

Informantene beskriver opplevelse av tap og savn av kjære og nære. Noen drømte eller tenkte mye på familien og gråt for seg selv. Familien gråt i telefonen når de ringte hjem. De lurte også på hvem de selv var i begynnelsen og hva de skulle gjøre her, om det bare var asylsøkere eller om det var norske ungdom også. For ikke ha tanker om familien så sov, spiste og tilbrakte de mesteparten av tiden på rommet når de var triste. Guttene forteller:

Du har ingen ting, så du tenker på familie veldig mye..., men bare det å miste familien min og sånn, tenkte jeg på hele tida,første dagene..., nå savner jeg familien min, særlig moren min, familien er veldig fattig...når man er 50 så ser man ut som man er 80,... jeg skal sende penger hjem neste to år, sov for ikke å tenke.

Savnet av nettverk kom også fram ved at de ønsket familien hit, savnet vennene sine og hadde sterkt ønske om å bli kjent med andre på ankomstmottaket. For noen var det vanskelig å få venner med en gang. Her uttrykker guttene:

Savner venne mine, tenkte bare på å få venner, jeg ønsket ikke noe annet da,..den første måneden klarte jeg ikke å kjenne noen, det var mange folk der, men neste måned så klarte jeg å kjenne noen.

Et annet funn er undergruppen *stress* som har nyansene engstelse og kroppslige plager. Det ene eksisterer ikke nødvendigvis uten det andre i denne sammenhengen, men skilles her i oppgaven for å tydeliggjøre det som beskrives.

6.1.3 Opplevelse av engstelse.

Informantene beskriver livet som usikkert og uavklart og hadde mange tanker og spørsmål blant annet om hvordan de skal klare denne situasjonen med stresset de har. Engstelse eksisterer gjerne i sammenheng med kroppslige plager, men disse to nyansene beskrives adskilt for å tydeliggjøre det som beskrives. Enkelte lurte på hvordan de kunne få hjelp hvis de ikke hadde det bra på ankomstmottaket. Tanker som var fremtredende var engstelse rundt når og om de fikk opphold, hvor lenge de får bo her i Norge, når de skal på intervju og hvor de skal sove. Det var mye bekymring om hvordan familien hjemme hadde det og hvordan livet skal bli framover. Det kom tydelig fram at de ønsket seg nytt liv. Noen opplevde det var vanskelig å skjønne noe som helst når

de kom, ble usikre og følte seg forvirret. De sier det var utfordring å komme hit, men at det var viktig å komme i sikkerhet. Noe synes det var vanskelig å få oversikt på hva som skjedde rundt dem og skjelne mellom det som var regler rutiner og skjønte ikke hva som skulle skje og når. Noen av guttene uttalte:

Det var en utfordring å komme,....så alt var helt, ikke sant, at det ikke var som i dag, kunne ikke tenke så mye, Jeg skjønte ikke mye da jeg bodde på mottaket, alt var helt nyhet...hva skjer nå?, det var vanskelig, men jeg kjente stedet etterhvert, skal jeg bo litt eller mye i Norge?, hva skal skje med meg nå, hva skal skje med meg etterpå?, alt var ukjent i begynnelsen av EXIT gruppa, redd for ikke å kjenne noen, hvordan skal det bli med meg i samfunnet?, alt var ukjent, jeg kunne ikke norsk, det var vanskelig å bli kjent da.

Det var mye spenning knyttet til det å komme at forandringer forverret helsen, men de ga også uttrykk for at det gikk bra, når de fikk forklaring av ansatte og ble kjent. Det å få opphold så ut til å være løsning på alle problemer men vekslet mellom optimisme og pessimisme.

6.1.4 Opplevelse av kroppslige plager.

Informantene opplevde at stress ga vondt i kroppen, vondt i hodet, hukommelsen sviktet, sov for mye eller sov for lite eller var sliten og tiltaksløs. To av guttene beskrev:

Jeg var mye stresset, stress ga vondt i kroppen, jeg hadde noen problemer, stress,tenker på framtid...kunne ikke sove om natten, får ikke sove og spise når jeg er redd for helsen min, da sover jeg bare 3,4t.

Noen fikk medisin for å sove fordi de hadde vanskeligheter med sove eller andre slet med å våkne. Ofte var de preget av å ha mange tanker og hadde både lite og stor matlyst, og en gutt forteller : *Jeg sover for ikke å tenke.*

Stresset ga seg også uttrykk gjennom at de beskriver at de hadde et sinne i sammenheng med at det ble borte etter gruppedeltakelsen, og at noen røykte TIP (har ikke kunnskap om hva dette er, men satt i denne sammenheng kunne det virke som om det var beroligende substans som ble røkt).

6.2 Opplevelse av økt psykisk stabilitet gjennom fast gruppeaktivitet og læring.

Informantene fikk opplevelse av å få nettverk ved kontakt med andre og mestret flere områder og forstod bedre seg selv og omgivelsene.

6.2.1 Opplevelse av nettverk.

Informantene opplevde mer kontakt, eller opplevelse av nettverk, som viste i motsetning til alenehet, at det å få kontakt med andre under forhold hvor man fikk positiv bekreftelse av hverandre, økte både opplevelsen av å kjenne noen og humøret. En gutt beskrev:

Veldig gøy med gruppe, fordi når alle snakket om når de var i hjemlandet sitt, er alle interessert i dette og alle ler, «vi ble veldig godt kjent, jeg tenkte ikke over hvordan jeg fikk venner, også vi hjalp hverandre litt automatisk, hvis en av dem ble borte, vi savnet dem.

De uttrykte at de opplevde god omsorg og støtte og ville komme jevnlig til gruppen fordi det førte til at de fleste opplevde at det var godt. Etter hvert som de ble kjent ble de mer og mer interessert i hverandre og var mer åpne i kontakt med guttene i gruppen enn andre på mottaket. Noen av guttene fortalte:

Det var plass for mange....ønsket at det varte litt lengre, når man blir glad går tiden kjempefort, Når jeg så en fra EXIT var jeg mer åpen og gikk bort å pratet, dere ga omsorg.

Øvelsene og leken, deling av gode minner som alle ble vitne til i gruppen, førte til dypere bekjentskap slik at tanker om familien ikke lenger var så fremtredende En av guttene beskrev:

Vi lekte sammen, tenkte mindre på familien.

6.2.2 Opplevelse av endret forståelse

Informantene beskriver opplevelse av å mestre mer. I deltakelsen i EXIT gruppa fikk hjelp til å lære å leve, klare seg alene og å bli selvstendig. De orket å være mer aktive, innad i gruppa og utenfor. Sinnet ble både nesten og helt borte, det gode humøret kom tilbake. Stresset ble redusert fordi de fikk forklart og erfart øvelser samtidig mestret de etterhvert å være sammen, orket oftere å stå opp om morgenen for å delta i gruppa. Noen av guttene sa:

Hvis man har stress kunne man gjøre at stresset ble mindre,...fordi vi fikk mye informasjon, dere sa hvis du gjøre sånn, våkner opp og gjør sånn, det blir ok, fikk erfaring og fikk forklaring, vi lærte mye nyttig, skjønnte ikke så mye først på mottaket, men nå skjønner jeg de som har forskjellig ide og tenker og sånn, vi lærte veldig mye... som trening på å sove, sinnet blir helt borte, med en gang, morsomt da!, når jeg har anledning, ser for meg noe, så tenker jeg: å du har lært noe du må gjøre som hjelper deg, bare være aktiv å være mye opptatt, følte at gruppa var bra, derfor fortsatte jeg, husker dere spurte hvilken plass vi skulle stå på når vi følte oss sånn eller sånn. dårlig, trist, midt i mellom, litt bra eller veldig bra.

Når de endret forståelse handlet det også om at de opplevde at de fikk støtte av gruppeledere til å jobbe med å sette seg mål for dagen og ble mer interessert i andre. De sa også at det nytte å gjøre øvelsene fordi det hjalp mot negative tanker og stress. Samtidig så de de lærte fra EXIT som viktig for å tenke målrettet, ta ansvar for å jobbe mot nye mål og legge plan for framtiden, en av guttene uttrykte det slik:

Jeg håper hvis vi leve lenge i Norge da, så endelig vi vil få en ny kultur, eller vi får to kulturer, jeg kan ikke bare ha afghansk kultur, kanskje jeg får tre kulturer, men norsk kultur får jeg uansett, dere lærte oss mye, tenkte først bare på å få venner, så tenkte jeg på utdanning og få god jobb.

6.3. Opplevelse av vekslende sosialt liv

Informantene beskriver at oppholdet på ankomstmottaket ga variabel opplevelse av sosialt liv, er at dette handlet i første omgang om muligheter som handlet om sosiale tilbud og hva de var i stand til å gjøre fysisk og psykisk. Det andre handlet om opplevelsene hva omgivelsenes kunne påvirke, som dagliglivet på mottaket og støtte til egen delaktighet.

6.3.1 Opplevelse av muligheter

Informantene opplevde at muligheter handlet om hvilke sosialt liv og sosialt styrte aktiviteter som var tilgjengelig til en hver tid og hvilke sosiale arenaer som fantes på ankomstmottaket. Guttene opplevde at å ha mange aktiviteter var bra, og at det var godt utvalg av det på mottaket og kunne delta på hvilke de likte. Guttene sa:

Det var mange aktiviteter, jeg spilte fotball, når det ikke var aktivitet, vi bare står opp, spiser, og går tilbake på rommet, det var ikke annet enn matlaging, det var ikke meg, men jeg kan lage mat, gjøre alt selv og sånn, viktig at den voksne spør den som bor der, har erfaring, hva vi skal gjøre.

6.3.2 Opplevelse av egen delaktighet

Informantene opplevde å være med på en aktivitet og ikke kunne språket i første omgang gjorde det ikke lett å ta kontakt med andre, noen greide ikke å orientere seg av det som foregikk på mottaket på grunn av forvirring. Guttene kom som regel i prat etterhvert og ble kjent, og da hjalp de hverandre. Det var uttalt ønske om å være opptatt med noe å holde på med, men ikke alle aktiviteter var like interessante heller. Noen valgte å holde seg på rommet fordi de ikke ville delta og dermed kjedet seg. Helsemessige årsaker kunne også hindre lysten på aktivitet og det å være i fysisk og psykisk i stand til å være aktiv. Noen av guttene uttrykte det slik:

Bra å være opptatt... bra med aktiviteter, ville bare spille og leke hele tiden, jeg liker ikke fotball... jeg liker bare å se på fotball...for meg så holder det å gå tur og jogge, jeg var syk, tenkte mye begynnelsen og var hos legen ofte.... orket lite.

6.3.3 Opplevelse av dagliglivet

Informantene beskriver opplevelsen av å være i sosial omgivelsene op ankomstmottaket kan knyttes til at de uttrykte at de delte felles situasjon. Forvirring og opplevelse av uoversiktighet bidro til at det var vanskelig å finne ut hvordan de skulle komme i kontakt også. Guttene beskrev at:

Det var mange der, «var ikke kjent før, de første dagene, alt var nytt, var forvirret,..... vi var alene men sammen på samme tid, skjønner du?..vi var mange, vi skjønte ingen ting, vi var ikke kjent før, de første dagene, men vi ville bli kjent veldig fort, ble kjent etter 3-4 dager.

Nyansen i omgivelsene som handler om støtte til å delta sosialt. Noen opplevde at de ble godt mottatt av ansatte hvor enkelte fikk de til å føle seg spesielt velkomne og at de ble hjulpet til å være med på aktiviteter. Var det lite sosialt som skjedde, at det var få fra samme land, ble det kjedelig, tomt og trist og noen ønsket isteden å være på rommet. Som et par av guttene sa:

Ansatte hilset, en kunne navn på folk, man bare kom der og sa navnet og hun husket det hele dagen, hjalp oss og tullet, det var bra at det var mange på mottaket da, pratet og pratet hele tiden, nå er det bare 6, det er kjedelig, alle er opptatt.

6.4 Økt opplevelse av økt tilhørighet og egenstyrke

Her dreier det seg om opplevelsene rundt det å høre til og å kjenne på egenstyrke. Det så ut til at det ga økt opplevelse av å høre til og kan ses på som å ha tilgang på flere bekjenskaper og hvor nært de følte tilhørigheten. Informantene opplevde også at de fikk mer egenstyrke og mobilisering til å handle, være aktiv og hjelpe andre.

6.4.1 Opplevelse av utvidet bekjenskap

Informantenes opplevelse av deltakelsen ga seg uttrykk i store ord og viste begeistring ved å være med i gruppa. De ble veldig glade for å bli kjent og være sammen med andre. De beskriver at å bli godt kjent skjedde over litt tid. Det var sosialt godt og fortalte at de opplevde oppmerksomhet fra gruppelederne. De uttrykte at det var godt å være i gruppa samtidig som de hadde det morsomt og fikk tid til å lære om seg selv og andre. Guttene sa:

Gruppa var fantastisk, glad for å bli kjent, vi ble kjent med dere.. (og ramset opp våre navn) dere støttet oss, vi ble venner og fikk respekt, jeg synes det var bra fordi det var veldig sånn.., spennende gruppe, det var to ganger i uka, alt det vi gjør så du ser bildene av at vi hadde det morsomt og vi hadde det morsomt, vi var fra forskjellig land, det var ikke bare somaliske det var for eksempel mix, afghanske også....

6.4.2 Opplevelse av tilknytning

Informantene opplevde at de utviklet et veldig nært bekjenskap i gruppen, fordi de opplevde at alle ble som en familie og venner på samme tid. Guttene følte at de fikk respekt, masse omsorg fra gruppelederne, men også fra andre i gruppa. Å gjøre øvelser sammen, lære av hverandre. De vandt til å snakke med andre og etterhvert kjent med det nye livet. De beskrev at de lærte å leve, at EXIT ga dem livet og ga uttrykk for at uten EXIT ble det trist når de var ferdige, enten etter en sesjon, eller ferdig med «kurset». Det å være ofte sammen og gjorde de stolte var å ha vært på «kurs»

sammen og fått diplom, Guttene sa:

Så jeg en fra EXIT, gikk jeg bort å pratet, ellers , hei hei og sånn, Vi var i gruppa ofte og pratet med andre etter gruppa, får godt humør og sånn, var sosiale og hadde respekt», dere var som familie og venner på samme tid, alle var ikke uenige....vi hadde gode merker for hverandre, det var rolig og morsomt, sånn sånn, dere lærte oss livet, dere lærte oss å leve..

6.4.3 Opplevelse av handling

Informantene opplevde en form for mobilisering. Noen ville gjerne være i gruppa lenge av gangen og aldri stoppe. De fikk energi til å være med, mer og mer. De beskriver opplevelse av lyst til å ta kontakt, prate mer, også med andre på mottaket, en gutt sier:

Jeg liker å være med venner, ute inne, se på Tv eller gjøre noe, det lærte vi i EXIT, vi lærte å gå og gå å bli best.

6.4.4 Opplevelse av å ville hjelpe andre

Informantene ga uttrykk for opplevelse av å ville hjelpe andre i samme situasjon med det de hadde lært. Ved å få forklaring på det nye og praktiske erfaringer fra gruppa, beskrev de viktigheten av det de hadde lært kunne støtte andre i samme situasjon, også de som ikke var med i EXIT og senere i livet.

Jeg kan bruke øvelsene, og vise de til kompiser, barnet mitt...jeg må vise dem som de kan klare sånn, det er best, hvis det er noen du kjenner som er confused, kan du gi råd til dem videre, sånn.

6.5 Oppsummering av funn

I dette kapittelet har jeg presentert fire hovedfunn, basert på undergruppene og nyanser av disse.

- a) Opplevelse av å være alene, ha savn og være engstelig,
- b) Økt psykisk stabilitet gjennom fast gruppeaktivitet og læring,
- c) Vekslede sosialt liv,
- d) Følelse av å høre til og oppleve egenstyrke.

Funnene viser at har vist at det er utfordrende å komme alene og ikke kjenne noen. Informantene ga uttrykk for opplevd sorg over å ha mistet familien og annet nettverk hjemme. De beskrev stress av usikkerheten ved det å få opphold eller ikke og hvordan livet blir. De hadde både psykiske og kroppslige plager mens de oppholdt seg på ankomstmottaket. Noen hadde nummenhet, var forvirret og opplevde å ha liten oversikt over hva som skjedde rundt seg og framover i tid. Funnene viste at informantene var veldig opptatt av å bli kjent med andre, å få venner på stedet, men også hvor

vanskelig det kan være å bli kjent fordi man var engstelig og ikke kunne samme språk.

De fleste fortalte at det var godt med aktiviteter og tilbud på ankomstmottaket og ble som regel kjent og kom i prat med andre da. Funn viste også at det ikke alltid var lett å delta på tilbudene mottaket hadde, fordi de var slitne, tiltaksløse og ikke interessert samtidig som de beskrev at det var viktig å være opptatt og ha mye å gjøre for ikke å tenke på de hjemme eller situasjonen de var i. Et annet funn er at deltakerne beskrev viktigheten av å bli lyttet til og at andre brydde seg. En fast strukturert gruppe ga opplevelse av trygghet og familiær og vennskapelig omsorg, der de ble mer oppmerksomme på hva de kunne gjøre for å føle seg bedre og ble mer interessert i kontakt med andre og støtte dem når det var problemer. Å delta på noe som ga glede og samtidig var nyttig lærdom, det hjalp for å få oversikt, og å ta vare på seg selv og tenke positivt framover.

7.0 DISKUSJON

Masteroppgaven har til hensikt å undersøke hvordan fem unge gutter mellom 15-18 år opplevde deres psykiske helse og sitt sosiale liv og deltakelse i EXIT-gruppe i ankomstfasen. Funnene reflekterer mange interessante og relevante temaer og jeg har måttet gjøre noen valg for å få fokus i diskusjonsdelen.

Med

utgangspunktet i teori og funn vil jeg presentere to temaer som har stor betydning for praksis: 1) Betydning av vennskap, og 2) Betydning av strukturerte grupper.

På bakgrunn av drøftingen vil jeg komme med forslag til områder for fremtidig forskning som å se på hva som kan tilrettelegges for EMA, før jeg gjør en avsluttende oppsummering.

7.1 Betydning av vennskap

7.1.1 Alenefølelse

Når diskusjonen her skal dreie seg om betydningen av venner, med den bakgrunnen at man savner de man har reist fra, dreier det seg først og fremst om en opplevelse av å være alene og et stort ønske om å finne venner, noe funnene tydelig bekrefter. Samtidig viser både funn og teori at det er vesentlig utfordringer ved å knytte seg an til andre og det kan bety noe i forhold til selvfølelsen, egenverd, glede og syn på livet. Tilknytning er en psykologisk prosess, individuelt og i sosialt samspill og hvilken verdi og mening den får, handler om i hvilken grad man relaterer seg, blir avvist eller bekreftet over tid (Höem,2000).

Å ha alenefølelse ved ankomst handler om at de at de ikke har noen som er kjent. Å være alene behøver ikke å være negativt for alle, men her tolker jeg det som at alenehet ser ut til å berøre de fleste av guttene, at det ble uttalt som en utfordring og at de opplevde dette som savn og sorg i forhold til hva de hadde av familie og venner hjemme.

Hva vil det si å føle seg alene? Å komme hit alene på flukt, betyr at de fleste har dratt fra noen eller blitt berøvet både nære bånd til mennesker og samtidig tap av språk og kultur. Psykisk og sosialt kan dette gi store implikasjoner (Varvin, 2003). Det kan medføre at oppfattelsen av nære relasjoner kan bli ødelagt, de har forlatt noen og redsel for å bli forlatt eller måtte forlate på nytt kan medføre unngåelse av å ta ny kontakt (Meyer, 2007). Det kan også være vanskelig å finne en sammenheng både følelsesmessig og mentalt slik at man får et hull i sin egen livshistore (Varvin, 2003). Meyer snakker om det å være i følelsesmessig, kulturelt og i kroppslig eksil (Meyer, 2007). På den måten kan det være svært komplisert å komme alene og skulle kunne greie å reparere det følelsesmessig bruddet de opplevde til å finne en ny sammenheng i livet og et nytt nettverk. Flere uttrykte at de var redde for å ikke bli kjent, hvordan de skulle klare seg alene, samtidig som de var mistenksomme for andre og opplevde lite felleskap i begynnelsen.

En undersøkelse gjort i forhold til psykisk helseplager hos innvandrere viser at unge gutter har større emosjonelle plager sammenliknet med etnisk norske, (Folkehelseinstituttet, 2014). I EXIT-forskningen er det avdekket at psykososiale forhold har forverret seg i asylprosessen og dette antydes å ha med psykiske problemer fra før ankomst (Jakobsen, Heir, Meyer 2014). Av den grunn vil jeg tro at utfordring med psykisk helse og sosialt liv gjelder guttene i ankomstfasen.

I tillegg til å være alene uten venner så er det andre forhold som skaper psykisk stress. Å stå alene og ikke vite hva som skjer, å være i et formløst rom (Meyer, 2007), kan bidra til eskalering av stress-symptomer. Det er ikke alle som har en klarhet i sin situasjon når de forlater ankomstmottaket etter noen uker eller mnd. EXIT-forskningen viser en økning i stressplager fra ankomst og 4 mnd fram. Andre studier viser også at psykisk stress øker hos flyktninger generelt ved ankomst (Jensen et al, 2009, Meyer, 1995, Oppedal, 2008). Da er ofte isolasjon og tilbaketrekning en måte å beskytte seg på (Ross, 2000).

Når man har vært gjennom svært traumatiske opplevelser, kan det være vanskelig å vite hva som egentlig har foregått, man kobler ut mye av bevisstheten for å sikre overlevelse i søken etter trygghet, som gjør at sammenhengen i historien er blitt borte. Å ankomme et mål etter flukt kan bety trygghet for noen, mens for andre fortsetter flukten og utryggheten fordi de fremdeles opplever at følelser som engstelse og lettelse veksler og tankerne er bare kaos.

Traumatisk stress kan forårsake reduksjon av kognitiv funksjon, som fragmentering av oppfattelsen, slik at det er vanskelig å skjønne omgivelsen rundt seg (Herman, 1992). Noen ga uttrykk for at ikke visste hvem de selv var i denne sammenhengen og hva de gjorde her på mottaket og hvor de skulle hen.

Å være i eksil alene kan føles som en traumatisk opplevelse også fordi det bryter opp den vanlige forståelsen av hvem jeg'et er, den forståelsesrammen du har vokst opp med, blir utfordret (Herman,

1992). I litteraturen beskriver Pilassova (2012) at EMA sliter med å forstå seg selv og traumer kan også ha påvirkning på hvordan de ser seg selv i en ny situasjon sammen med andre (Knill et al, 2005). Anstorp et al (2006) hevder likedan at identitetsbyggingen kan bli forvansket ved at traumer forstyrrer virkelighetsoppfatningen av seg selv og andre (Anstorp et al, 2006). I dette tilfelle på ankomst mottaket var det i tillegg mange mennesker og uoversiktlig, som de sa. Som funnene viser, var det ikke lett å få sosial kontakt i begynnelsen og det tok tid for enkelte.

Studiet avdekker og at de følte seg veldig alene i begynnelsen når man ikke snakket samme språk eller hadde fellesspråk. Språk er et grunnleggende for å få kontakt med andre fordi nonverbale uttrykk begrenser opplevelse av å bli forstått, og kan gi følelser som tap av kontroll, stress og påfølgende emosjonelle vansker som frustrasjon, angst raseri (Anstorp et al, 2006, Ross,2000). Et faremoment ved at man ikke behersker å få kontakt, kan lage et kroppslig og følelsesmessig ubehag, slik som traumatisk stress gjør, som kan føre til skam, engstelse og tilbaketrekking fra sosiale forhold og isolasjon (Pastoor, 2013). Dette kan være et særlig trekk hos enslige mindreårige fordi de har ikke har opparbeidet kunnskap og erfaring gjennom sosialisering, slik den voksne har for å tilpasse seg (Varvin, 2003).

Folkehelseinstituttet nevner i forbindelse med EMA og skolesituasjon at mestring av språket har betydning for å forstå kultur og opplevelse av tilhørighet. Det er også dette som gir størst utslag av mistriksel, selv om fungering ellers kan være positiv (Jensen et al, 2011).

På tross av at de kommer alene, med utfordringer som engstelse for å være alene, ta kontakt, savner nære, vet ikke helt hvor de hører hjemme, har språklig utfordringer og har fortiden hengende tett på som en tung ryggsekk, er de svært opptatt av å finne venner, nå, med engang.

7.1.2 Å finne venner

Det å diskutere fenomenet venner er en utfordring. Vennskap oppleves subjektivt og har en verdi i forhold til personen selv. Det er uten for forskers ståsted å kontrollere eller å ha inn syn i uten å ha muligheter til å sjekke ut. Først i kapittelet vil jeg sette begrepet venner i en filosofisk ramme for å vise dimensjonen rundt vennskap, men diskusjonen omkring vennskap, psykisk helse og sosialt liv og deltakelse i EXIT handler til sist om hva guttene selv har sagt og i hvilken grad det kommer fram .

Hva betyr det å være venner og hvilken dimensjon av vennskap snakkes det om i kontekst av vårt ankomstmottak? Vennskap knyttes som regel til dype gode følelser, som Pathos, et gresk ord for sterk intens følelse. Men vennskap kan også oppstå som nytte og hygge der og da, eller at det er en følelse av noe som treffer dypere, en udefinert opplevelse av ønske om å ha denne personen som venn bestandig, en følelse av en usynlig forbindelse som det er vanskelig å sette ord på, en sjelelig

forbindelse forbundet med dyp glede og tilhørighet; jeg ser deg og du ser meg. Thomas Moore beskriver vennskap som et steg til sjelskaping en tilnærming til en dypere intimitet mellom personer (Moore, 1995) flere forhold og steder i livet ikke krever nærhet og intimitet som vennskap, at det å «kjenne» noen fungerer godt nok i de omgivelsene nettverket befinner seg i. Han hevder likevel at livet uten intimitet og fortrolighet gjør at sjelen sulter (Moore, 1995) og hvis sjelen er dette indre i oss som søker, så sulter den etter nærhet og beskyttelse hos andre. Nærhet til å være fortrolig og beskyttelse av at ditt innerste forblir hos den andre. Funnene viser at guttene nettopp var opptatt av det å kunne stole på hverandre var viktig, samtidig som de erfarte at de hadde vanskeligheter med å stole på andre.

Det som er kommet fram i funnene om vennskap og hvilke grad av vennskapelig nærhet de sier de opplevde, er knyttet til ord og i hvilken setting som beskrev opplevelsen av vennskap i ankomstmottaket. Tolkningen av dette kommer fra meg som forsker, men det er mening at diskusjonen skal kunne sette temaet i slikt lys at det skulle være transparent for den som leser, til å gjøre seg sine egne oppfatninger.

a) Ønske om kontakt

Et av inntrykket som jeg sitter med fra funnene er at ønsket om kontakt og vennskap springer ut fra å føle seg alene og å ønske nærhet og trygghet ved ankomst. Funnene viser at guttene opplever det er vanskelig å ikke kjenne noen når de kom. De var redde for ikke å kjenne noen og for alt som var så ukjent og forvirrende. Så å bli kjent med andre kunne se ut som et kjærneønske hos alle. Det første de tenkte på, ved siden av å være opptatt hvor de skulle sove var å tenke på hvem som bodde her og å bli kjent. De ville ha noen å leke med, eller være sammen med og prate. De rett og slett sultet etter å få kontakt. I hvilken grad det å kjenne noen, eller bli kjent med noen og hvilken dybde på vennskapet som ble ønsket er vanskelig å gjette, men i følge Moore (1995) så kan kontakt se ut som et stort behov for å knytte an, for felles nytte, trøst og hygge. Å være noen for noen. Funn viste også at de ønsket å være til hjelp for andre fordi alle var i samme situasjon. En medmenneskelig atferd som sannsynligvis kan være medfødt sosialt trekk forsterket fra betydningsfulle andre under oppveksten, å hjelpe andre for å gi omsorg og skape sosial nærhet, men som kan ha med egen overlevelse, trygghetsfølelse å gjøre for ikke å miste den man skaffet seg relasjon til.

b) Utfordringer ved å få og ta kontakt.

Funnene avdekker og noe om indre motstridende krefter som de tilsynelatende har når de kommer på ankomst mottaket. At det veksler mellom ytterligheter. På den ene siden var de både redde, kjente ingen, visste ikke hvem de var og følte ikke felleskap, var ikke interessert i å delta på noe tilbud, trakk seg tilbake når det ble for mange og usikkerheten slo inn og fikk ikke med seg hva som

skulle skje. På den andre siden sultet de etter kontakt, ble veldig glade av å bli kjent, og ville være med på alt som skjedde og være med andre mest mulig.

Det som kan være årsaken til vekslingen i dette tilfelle, er utfordringene rundt den mentale rekonstruksjonen som kan knyttes til traume og de utfordringer det bringer ved å prøve å forstå nye omgivelser, ny kultur, sett fra det de har av referanserammer, sin kultur (Castles & Miller, 1990, Pastoor, 2013). Dette kan gjøre at det er vanskelig å finne balanse. EMA kan ha tilbøyeligheter til å forbinde ubehag, vekslende emosjoner, som utrygghet og frykt, fordi de ikke har lett for å lese situasjonen de er i (Herman, 1992). Lavik hevder at dette kan utløse mer stress og dårligere psykisk helsetilstand (Lavik, 1999). Bean et al, beskriver EMA som svært utsatt for dette (Bean et al, 2007) og kan ødelegge sosial interaksjon på forskjellig måte (Eide, 2012, Fazel & Stein, 2002). I funnene beskrives det at enkelte orket først ikke å kjenne noen, helsa var ikke alltid like god og at det tok tid å få oversikt over stedet og bli kjent med menneskene, beboere og ansatte. Da er det lett å trekke seg tilbake fordi man frykter de uforståelige omgivelsene og gi mer smerte og ubehag.

Isolasjon er ofte et faremoment hos EMA (Meyer, 2007), som blant annet kan komme av å ikke mestre det de ønsker, fordi de ikke orker hverken fysisk eller psykisk. Det kan gi følelse av som gir avmakt og tiltaksløshet. Det vises gjennom funn at det oppleves når det ikke er noe meningsfullt å ta seg til. Avmakt og tiltaksløshet kan ha sammenheng med de sosiale forholdene de har hatt hjemme. Testingen fra EXIT forskningen viser at store andeler av deltakerne hadde traumatiske opplevelser som å ha mistet sine kjære, enten ved å være separert fra dem i landet de kom fra, eller gjennom flukt (56%), eller at de hadde avgått med døden (78%). Disse tallene viser store forandringene i tidligere sosialt liv som kan forårsake at noen er tilbakeholdne ved å ta kontakt i begynnelsen på grunn av redsel for å miste noen igjen, det meningsbærende, som å knytte seg an til andre kan svekkes (Varvin, 2003) eller at man blir følelsesløs, nummen og likegyldig. Isolasjon er også en av reaksjonene etter å ha vært i fare, som testingen i EXIT viser at 82% av guttene har opplevd (Broecaert et al, 2013).

c) Muligheter til å få kontakt

Det virker ikke som guttene i utgangspunktet er preget av å ikke være i stand til få eller ta kontakt. Å tilpasse seg sosialt, uten familien som støtte, lite opplevelse av egenkontroll, så er det det ganske unikt at guttene ser ut til å få kontakt og å være i fellesskap med andre på tross av vekslende psykisk og følelsesmessig tilstand j.fr. Pastoor (2013) og Moore (1995) «sulten». Selv om dette er ankomstmottak så sier folkehelseinstituttet om bosatte EMA, at tross livsutfordringer har de en positiv innstilling (Jensen et al, 2011). Evne til å se positivt på livet er en ressurs og det handler om et aspekt som å komme seg til hektene igjen, finne seg selv i en ny setting.

Guttene beskriver at de ønsket seg først og fremst venner og ha mange venner når de kom på mottaket. Grunnen til det, uttrykker de gjennom ønske om å være sammen med noen. De vil ikke være alene og var redd for å være alene selv om de også opplevde å være sammen fordi det var så ut til å være en trøst og hadde betydning at alle var der av samme grunn, en felles platform, noe som brakte de sammen som tilhørighet av en gruppe. Baumann hevder at man ser seg selv først i en sammenheng hvis det er noen som speiler en, identifiserer og sosialiserer en i møte med det andre (Baumann, 1999). Det kan være at denne positive innstillingen de hadde, følelse av å være i «samme båt», nærheten dette ga og å være opptatt av å hjelpe hverandre, kunne gi det de trengte av motivasjon til å orke å ta kontakt.

I funnene vises det at når de deltok på aktiviteter, spesielt sier de som var med på fotball, at der ble man godt kjent med noen. Det viste seg at når det var muligheter til å delta på aktiviteter, både arrangerte og tilfeldige sosiale sammenkomster, ga det også bekjentskap. Noen funn viser at de fikk bekjentskap som etterhvert ble gode venner og som de har den dag i dag. Andre funn beskriver at det var hyggelig når noen av personale brydde seg og snakket med dem som om de var kjent. Det å få støtte fra voksne kan oppleves variabelt (Jensen et al, 2011), det kan ha med resurser å gjøre og på hvilke områder man trenger støtte. Fra USA hevdes det at personalet som arbeider med denne gruppen, da mest referert til hjelpeapparatet for psykisk helse, bør ha dyktige medspillere for å lykkes å øke trivselen til EMA, ved siden av at det var tilrådelig med støtte for EMA på andre områder (Bates et al, 2011).

I studiet fremkommer det også vennskap fra EXIT-deltakelsen. Her viser uttalelser at bekjentskapet som oppstod i gruppen ga en følelse av å være både familie og venner på en gang. Et utviklingsstøttende tiltak vil kunne gi en opplevelse av å bygge bro fra det gamle til det nye (Hauff, Sveaas, 1999) og reparere mentale og følelsesmessige brudd (Varvin, 2003, Meyer, 2007). Noen av funnene beskriver spesifikke øvelser som ga kontakt mellom guttene, barometer, resursdyret, og gode historier fra hjemlandet. Det økte respekt, humør og engasjement igjennom hverandres delinger og fortellinger. Funnene viser også at de opplevde å delta i gruppen som sosialt, gøy, rolig og godt og ville ikke avslutte, hverken etter sesjonen for dagen eller hele kurset. At kurset gikk flere ganger i uken skulle fordype kontakt, forpliktelser og forutsigbarhet og å kape psykisk stabilitet (Meyer, 2007).

Videre viser funn at det var litt engstelse rundt det å delta i EXIT-gruppa når de ikke visste hva dette handlet om og var ukjent. Etterhvert tyder funnene på at de opplevde at de ble bedre og bedre kjent å og fant det betydelig lettere å snakke med deltakerne i gruppen enn beboerne på mottaket. Gjentakelser av øvelser, bekreftelse fra leder og andre ga trygghet og mestring. Senere ute i kurset viste det seg at det økte kontakt med de andre på ankomstmottaket. Hauff, Sveaas (1999) trekker

fram at styrking av EMA , når sosialisering foregår i et trygt miljø, ved å etablere vaner, fast struktur, få omsorg og bekreftelse av hverandre, vil kunne fremme mestring av hverdagen og tro på seg selv og tillit andre. I studiet viser det at engstelsen og mistenksomheten som var i begynnelsen, endret seg. Meyer, (2007) referer til Winnicott som hevder at lek og annet trygt samspill gir rom for identitet og tilhørighetsfølelse. Den skapende og kontaktstimulerende aktiviteten gir rom for kunnskap om de andre i leken, noe som kan være med på å fjerne redsel og fremmedgjøring og bidra til trygghet og annen selvfølelse (Meyer, 2007).

Andre relasjonsstyrkende funn fra EXIT forteller om opplevelse av god støtte fra gruppelederne. Denne opplevelsen handlet om at deltakerne fikk støtte og motivasjon til og ikke gi opp, at de ble trodd på å kunne nå noe i livet sitt. De ga uttrykk for at de lærte å leve, at de fikk et liv og ble vant til den nye situasjonen og fikk håp. Grupper kan, hvis det er et trygt sosialt miljø, bidra til forbedring av livskvaliteten (Yalom,1975).

d) Å komme seg

Å få gjenopprettet psykisk og sosial balanse handler om å komme seg. I mange sammenhenger vises det til at EMA at de har mestringsstrategier og at det går i riktig retning (Jensen et al, 2011). I studiet viser funnene fra EXIT deltakelsen om økt fysisk og psykisk bedring, at man orket mer og mer, mestret flere problemområder, fikk interesse for andre og følte nærheten i gruppa som venner og familie på samme tid. Disse funnene gir indikasjon på at det har skjedd både psykisk og sosial endring hos deltakerne.

Hvis endringer har bestått i det å gå fra stillstand, engstelse, alene, tiltaksløs til bevegelse, bli selvstendig, skaffe seg nettverk, kan det tyde på at de har kommet seg, noe. Det virker som evnen til kontakt, både i sammenhengen ved dagliglivet på mottaket, *ønsket & sulten*, var til stede. Men evnen ble kanskje mest stimulert og viste seg mer fremtredende i EXIT gruppa hvor tilgjengeligheten og sosial automatikk ved metoden ga et bredere og dypere kontakt. Man kan snakke om en indre elastisitet har vært tilstede som resilience. Å ha indre elastisitet betyr at man har evne til å omstrukturere seg fra belastninger de har vært igjennom (Varvin, 2003). Men resilience handler også om personlighets type og hvilken grad hendelser har preget dem og hvor mye de greier å komme seg.

Bedringen funnene kan vise til kan også sees under begrepet recovery, som er en reparering på flere områder i livet, psykisk, sosialt og samfunnsmessig (Helsedirektoratet, 2014) Her viser funnene at man fikk kontakt med andre, men kanskje sterkest kontakt gjennom EXIT gruppa ved psykoedukasjon, og støttende og omsorgsfulle ledere i gruppa og viste betydelig forbedring av stress og positiv livsinstilling.

Studien avdekker funn som sier noe om vekslingen de hadde ved ankomst til mottaket, som å være redd for å ta kontakt, ha ork å våge å ta kontakt til å ønske, ha lyst og sult på kontakt, noe som drev de til å få kontakt etterhvert tross alt. Det kan se ut som denne vekslende prosessen å få til et bekjentskap var lettere i EXIT deltakelsen. Det som Huff, Sveaas, (1999) referer til fra Antonowskis begrep salutogenese, er det snakk om at helsen stadig er i veksling mellom helbred (balanse) og skade (ubalanse), i så fall når det skjer en forbedring vil vekslingen mellom ytterlighetene avta og komme mer i tilnærmet balanse (Huff, Sveaas, 1999).

7.1.3 Betydning av strukturerte grupper

Et viktig funn i denne studien er ikke bare at EMA sier noe om hva mangel på venner gjør med deres oppfattelse av psykisk helse og sosiale liv og hva det gjør når man får det. Det handler om funn som faktisk viser at det som finnes av struktur og innhold for å sosialisere denne gruppen ungdommer, er for lite i ankomstfasen. Dette er svært viktig tidlig i asylprosessen, men også senere. Det som EXIT-forskningen og sammenlikningsstudiet i Ghent konkluderer med er behovet for oppfølging av denne gruppen lang tid framover, når testene fra kontrollgruppen og oppfølgingsgruppen viser tegn til forverring, psykososialt og andre stress symptomer.

EMA kommer ofte fra mer kollektivt orientert samfunn, selv om det kan forekomme store sosiale forandringer på grunn av forskjellige hendelser, så kan likevel den sosiale forståelsen være med og er en del av dem. Asylsystemet har fokus på individuelle kartleggings og tiltaksplaner og det er ofte en-til-en samtaler som er noe begrenset fordi man ikke har resurser nok til å ha tolk. Ved behov for akutt psykisk hjelp ble det helseapparatet kommunen har tilgjengelig for alle innebyggere i kommunen brukt. Systemet i seg selv er gjenkjennbart for en hver som har vært borte i skole, helsetjenester og aktiviteter. Det er mye individuelt fokus.

Er det slik at vi ikke tenker på sosialisering som viktig i denne fasen, men som bare gjelder i bosetting, fordi da skal de få bli, i hvertfall litt? At vi ikke kan bruke ressurser på et tidlig stadie fordi vi ikke vet om de skal få bli og dermed sløser penger? Når ungdommen har en kollektiv bevissthet lengre fram i hodet enn vi som bor her i Norge har, vil det være interessant å se på om vi kan endre tankene til å helle mer mot grupper og sosial bevissthet og å øke forståelsen for dette blant personal, organisasjoner og politikere. Det kan være samfunnsøkonomisk nyttig å tenke sosial oppfølging, skape tilhørighet, å reparere brudd og se om det kan gi bedre psykososial prognose resten i asylprosessen. Mahar et al, (2013), anmoder å ha større fokus på personene og brukarmedvirkning og mindre opptatt av systemrettet objektivisering.

Vårt ankomstmottak var det første som hadde KUT-grupper med gruppeintervensjon på fast basis en lang periode. EXIT-grupper har senere vært holdt flere steder i landet og det arbeides med å

strukturere dette til å bli en fast del av asylsystemet. Det som er fordel med grupper er at det er et psykososialt verktøy der innholdet, struktur og rammer er fastlagte og trygge. Det kan være et sted å lære, og et sted å være, (j.fr. Pastoor, 2013).

Er vi som arbeider med denne gruppen påvirket av systemet som er en del av vår oppvekst og tenker vi da på at sosialisering, styrking av psykisk helse som viktig for dem i en ankomstfase? Eller er det slik at vi tenker at det er de tradisjonelle sosiale arenaene hjem, skole og fritid, som skal gi mening og sammenheng, senere i asylprosessen? Ansatte på ankomstmottaket sier at her kan EMA trenge mer for at de skal hele de psykiske og sosiale bruddene fra flukten. Og hva kan de trenge for å kunne bli satt sammen igjen, for å mestre livet og være en del av et sosial sammenheng? De er alene uten familienettverk, ankomstmottaket er foreløpig hjem, og kroppen det eneste stedet de kan søke tilflukt i. EXIT-forskningen viser til at psykososiale forhold bør gripes tak i umiddelbart ved ankomst, og at læring, utvikling, omsorg og psykososiale behov kan ikke sees hver for seg, men i en større helhet. Ellers kan konsekvensen være opplevd utenforskap og fare for å isolere seg.

Det å ha mangel på aktiviteter, som en sosial arena, å ikke være med på noe, være redd og tiltaksløs, eller ikke bli tatt med i den store sammenhengen kan påvirke opplevelsen av selvfølelse, mestring og mening med livet og bidra til mer utenforskap og føle seg annerledes. Men jeg vil presisere at de menneskelige møtene utenfor arrangering av aktivitetene har mye å si for opplevelse av å bli sett. Det skal ofte ikke annet til enn en vennlig person som kan gi glede.

Hva kan hindre at de får så mye drop-out i skolen, som Pastoor (2013) hevder, hva kan fremme denne gruppen? Folkehelseinstituttets rapport, Etter bosetting (2011), beskriver at tilhørighet er en svært viktig del, at det handler om kulturell forståelse, språk og sosial tilhørighet som avgjør følelse av trivsel og mestring. Når de kommer alene og er frarøvet sine nærmeste så tar det tid å bygge opp nytt nettverk og at det er trygt. Vi vet ikke hva slags erfaring de har hjemmefra, men vi vet at vi kan legge tilrette erfaring for dem her. Den erfaringen de får her gjennom EXIT og andre sosialtorienterte grupper kan reparere noe av savnet og tapet. Her har de opplevd at de får veldig gode venner som en familie følelse. Denne opplevelsen kan være god erfaring å ha med seg videre og kan styrke immunforsvaret (Hauff, Sveaas, 1999). Når de forlater gruppen er det også en tristhet, men fokuset var på hva de fikk ut av dette, en opplevelse som bar de videre, noe de skulle lære bort til andre og så fikk de bevis på at de hadde vært der, de fikk et diplom.

Det handler om at psykoedukative grupper bør være etablert gjennom hele asylprosessen, og til bosetting og skoleklasser. Det holder muligens ikke hele veien igjennom med en start ved ankomst. De må følges opp hele veien (Jakobsen et al, 2014). Betydning av grupper er muligens undervurdert i vårt samfunn eller det er ikke fokus på det. Mange utdanningsinstitusjoner har mye vekt på

individuell tilnærming, det er individet som står i fokus. Grupper, i institusjoner som skole og utdanning har mye vekt på læring og kanskje ikke så mye på kontaktskapende interaksjon som læring. Dette kan gjøre at vi overser viktige og styrkende elementer ved gruppeundervisning, interaksjon, som kan gi bidrag til tilhørighet. En slik erfaring vil kunne bli en resurs å ta med seg i andre yrker og samfunnslag, særlig med tanke på at det psykiske og sosiale aspektet hos EMA er sårbart.

Å se behovet for grupper, er ikke ukjent eller det er heller ingen stor uvilje til å utføre for mange så lenge man har en grunnleggende lyst og forståelse av grupper og dynamikk. Det handler om å kunne drive dem, og ha kunnskap til å utføre læringen, holdt av strukturen rundt, ansatte og stedet og eksterne samarbeidspartnere. Det som er fordel med EXIT som metode er at den inneholder low skill-hi intensity (Yalom, 1975), som betyr at man legger opp til lavt og lett forståelig nivå som gir stor grad av effekt ved at prestasjonsorientering ikke er tilstede og at man er kultursensitiv og bruker allment kjente øvelser. For å få hjelp til å puste, få i gang blodsirkulasjon, da vet de fleste at det hjelper å grave, hogge ved, synge. Det er et enkelt program for ledere å utføre også, samtidig som man og må sette seg inn hva dette hjelper for og må ha trent seg opp på å være observant og like å være aktiv og lekende.

Utfordringer ved å implementere dette er både internt og eksternt. Vi (her i vesten) er mer individualistiske i vårt tankesett, så når resurser avsettes, struktureres og planlegges, mens politikken lager vilkårene, er asylsystemet basert på både denne tenkningen og ikke minst hva har vi råd til å gjøre med denne gruppen mennesker. Jeg mener vi har råd til å gi de en god start. Når EXIT-forskningen viser at guttene har tegn til bedring og bedre enn kontrollgruppen som ikke fikk intervensjon, da bør man se på det samfunnsøkonomiske i dette.

Det er flere områder som er interessante og kunne forske videre på. Hva er det vi kan få utbytte av å vite mer om? Forslag til videre forskning er å se på bruk av EXIT grupper eller tilsvarende, og følge et spesifikk antall deltakere gjennom alle trinnene i asylprosessen til og med bosetting og skole for å se hvordan det vil utarte seg med tanke på integrering.

7.1.4 Oppsummering

Studien avdekker at opplevelse av å være alene er svært fremtredende. Deltakerne har følelse av uoversiktlig på ankomststedet og sin egen situasjon, mye forvirring, angst og depresjon og sliter med å komme i kontakt med andre som er et at de ønskene de forteller om som er av stor betydning for dem, å få venner med en gang. Funnene viser at de fikk venner gjennom organiserte og uorganiserte aktiviteter, men at dette tok tid. Uten aktiviteter holdt de seg for seg selv og opplevde tristhet, mens aktiviteter gav dem glede.

Studien avdekker også at de sliter med stressymptomer som blant annet, søvnløshet, tilbaketrekking, tiltaksløshet og sinne og at stress var utfordrende og slitsomt fordi det opplevdes som vondt i kroppen og at de orket lite deltakelse av den grunn. Funn fra deltakelsen i EXIT gruppa viser at de først opplevde dette som ukjent og var spent eller engstelig i møte med noe nytt. Opplevelsen av å orke mer etterhvert, bli gladere, få venner og familie på en gang, ble vist respekt og lærte mer om seg selv og andre. Her viste funn at redsel avtok og at de fikk tillit både til gruppeledere, til hverandre og andre gjennom gruppa. Dette avdekket at struktur og innhold i gruppen stimulerte til kontakt. Det å høre til en hel gruppe, gir en opplevelse av å være noe for noen og at andre er noe for noen og dette er noe mer en utover bare en til en kontakt.

Det studien avdekker at det finnes få grupper med fast struktur på ankomstmottaket . Den organisering som var av sosiale aktiviteter ga mye gjennomtrekk, på grunn av beboer gjennomstrømning på mottaket, men også hvem som ville være med til enhver tid. Det begrenset muligheten til å bli kjent og etablere vennskap. Fotball ble trukket fram som en god arena å bli kjent på. Oen spørsmål som kommer fram i diskusjonen er hvordan asylsystemets rutiner og regler preget organiseringen av EXIT gruppene. Et spørsmål er, kan grupper bli bedre implementert og hva må til for at profesjoner kan tenke sosialisering og vennskap, ved siden av annen oppfølging og på hvilken måte kan det tilrettelegges. Andre studier viser til at deltakelse og gruppetilhørighet har mye å si for psykisk helse og at opplevelsen av tilknytning kan bedre livskvalitet.

8.0 Konklusjon

Denne studien har handlet om hvordan enslige mindreårige asylsøkere som deltar i EXIT gruppe opplevde sin psykisk helse og sosiale liv i ankomstfasen. Studien avdekker opplevelsen av å være alene som svært sterk i de unges tilværelse. Det var varierende muligheter for sosialt liv på mottaket og det varierte også hvor mye de unge maktet å være med på. Å få være med i en fast strukturert gruppe gav positive opplevelser som å bli bedre kjent med andre, få venner og en opplevelse av tilhørighet. Å etablere vennskap og gode relasjoner så ut til å styrke guttenes evne til å mestre hverdagen og de utfordringene de opplever som enslige mindreårige asylsøkere. Det viser seg og at gruppene bidro til å komme ut av stillstand som isolasjon, som var preget av redsel, alenhet og sinne- til bevegelse som dynamikk, ut ifra trygghet, få kontakt, opplevelse av identitet og mestring.

Psykisk helse og sosialt liv for EMA dreier seg ikke bare om å få tilgang på det man ser på som selvsagte sosiale arenaer; å gå på skole, fritidsaktiviteter og arbeid. Det handler også om muligheter for medmenneskelig kontakt som kan beskrives som vennskap. Det var mange fritidsmuligheter på ankomstmottaket, med løsere struktur og mer tilfeldig deltakelse og oppmøte. Det ser likevel ut til at et fast program og fast deltakelse med forpliktelse styrket mulighetene til å bli kjent på et dypere plan. Som funnene avdekket, gav gruppen en opplevelse av å være familie og vennskap på en gang,

gjennom gode mellommenneskelige møter som får tid til å utvikle seg.

Studiens funn utfordrer oss til å tenke nytt og annerledes: Vi må i større grad legge tilrette for muligheter for å etablere trygge relasjoner og vennskap. I tillegg til den hverdagslige sosiale kontakten, er det behov for relasjoner som gir en dypere form for sosial kontakt basert på omsorg, felleskap, likeverd og respekt. Dette utfordrer fagfolk, forskere og beslutningstakere til å sette tema som vennskap på dagsorden i profesjonelle sammenhenger og å orientere oss mot å tenke mer gruppebasert hjelp og mulighetene som ligger i deltakelsen i grupper. Jeg vil la en av deltakerne i studien få siste ordet:

«Vi lærte oss livet - og å gå og gå å bli best!»

LITTERATURLISTE

Anstorp, T., Benum, K., Jakobsen, M. (2006). *Dissosiasjon og relasjonstraumer*; Integrering av det splittede jeg. Universitetsforlaget Oslo.

Bastianoni, P., Taurino, A., Vergatti, L., Valentina, C., Maria, T., Godelli, S., Del Castello, E. (2012). Infanzia e Adolescenza. *Journal; Peer Reviewed* Vol.11(1), Jan-Apr 2012, pp. 47-64, PsycINFO Database Record © 2012 APA

Bates, L., Baolian, L. T., Ojin, D., Rana, M., Saltarelli, A. (2011). Factors related to educational resilience among Sudanese unaccompanied minors, *Teachers College (Journal abstract)* Volume 113, (9), pp. 2080–2114, Teachers College, Columbia University, 0161-4681

Bean, T. M., Derluyn, I., Eurelings-Bontekoe, E. & Spinhoven P. (2007 a). Course and predictors of mental health of unaccompanied refugee minors in Netherlands, *Social science and medicine* 64. (2007) Comparing psychological distress, Traumatic Stress Reactions. *The journal of nervous and mental disease*

Baumann G. (1991). *The multicultural Riddle, Rethinking national, ethnic and religious identities*, NY Routledge

Broekaert, E., Derluyn, I., Heir, T., Jakobsen, M., Meyer, M., Vervilet, M. (2014). The mental health of unaccompanied refugee minors on arrival in the host country. *Scandinavian Journal of Psychology*

Castles, S. & Miller, M. (1998). *The age of migration*, International Population Movements in the Modern World, Mac Millan Press Ltd London, 2. utg

Chinman, M., Davidson, L., Nicou, C., Rowe, M., Stayner, D., Styron, T. (2001). Simply to be let in. Inclusion as basis for recovery. Vol. 24 nr.4, *Psychiatric rehabilitation Journal*

Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2001). *Research Methods in Education. 5th edition*. RoutledgeFalmer, Taylor and Francis Group, London, New York

Dahl, C.-I., Hauff, E., Lavik, N. J., Sveaas, N. (1989). Klinisk erfaring med behandlingstrengende flyktninger. refleksjoner omkring psykososiale problemer hos mennesker som lever i eksil. *Tidsskrift for den norske lægeforening*. Psykososialt senter for flyktninger. UIO Oslo

Dittmann, I., Jensen, T. K. (2010). Enslige mindreårige flyktningers psykiske helse- en litteraturstudie, *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 47 (9) s. 812-817

Ellis, B. H., Grant-Knight, W. (2009). *Physical and mental health functioning in Sudanese unaccompanied minors*, Grant knight, Refugee Trauma Program, Boston Medical Ctr, Boston, MA, US, & Ellis, B. Heidi: Children's Hospital Boston, Harvard Medical School, Boston, MA, US

- Eide, K. (Red.)(2012). *Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger*, Gyldendal Norsk Forlag, 1. utgave
- Fazel, M & Stein, A. (2002). *The mental Health of refugee children*, Archives of Disease in Childhood
- Freire,P. (1999). *De undertrykkes pedagogikk*. Ad Notam Gyldendal 2. utg
- Geykeye,K. (1997). *Tradition and modernity, philosophical reflection on the African experience*, New York, Oxford University Press
- Hellen, M., Michelsen,H. (2017) Aftenposten. 02.03.2017
- Helsedirektoratet (2014). Sammen om mestring. Veileder i lokal Psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten. 03/2014
- Herman J.L. (1997). *Trauma & recovery*, The aftermath of violence from domestic abuse to political terror. Basic Books, New York
- Hjelde,K . & Stenerud,E (1999). *Kultur slekt og mestring, en evaluering av arbeidet med enslige mindreårige flyktninger i Oslo*, Oslo Kommune , Barne- og familieetaten.
- Hjemdal,O.K., Sogn,H., Schau,L.(2012). *Vold, negative livshendelser og helse*. En gjennomgang av data fra to regionale helseundersøkelser, NKVTS, Universitetet Oslo
- Hobfoll, S. Winberg. J. &M.(2007). Interview by Michel L Dücker: Five essential principles of post-disaster psychological care: Looking back and forward. European Journal of Psychotraumatology
- Höem, A. (2000). *Sosialisering*. En teoretisk og empirisk modellutvikling,Gyldendal Akademisk 2utg. 4 opplag
- Høgmo, A. (1992). *Sosialisering i dag*. Hva er sosialisering? Om faglig forståelse av det sosiale menneskets opprinnelse. Oslo Ad Notam, Gyldendal
- Jacobsen,M.,Heir,T.,Meyer,M.A. (2014).Prevalence of Psychiatric Disorders Among Unaccompanied Asylumseeking Adolescents i Norway, Clinical Practice & Epidemiology in mental health, 10,53-58
- Jensen L, Oppedal, Seglem,K.(2009). Avhengig og selvstendig, Nasjonalt Folkehelsinstitutt, Oslo
- Jensen,L. Haukeland,Y.,Oppedal,B. Seglem, B.K. (2011). Etter bosettingen: Psykisk helse, mestring og sosial integrasjon blant ungdom som kom til Norge som Enslige Mindreårige Asylsøkere,Nasjonalt Folkehelseinstitutt, Oslo

- Knill,P.,Levine,B. (2005). *Principles and Practice of Expressive art Therapy*, Towards a therapeutic Aesthetics, J.Kingsley Publisher, London
- Kvale,S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal Norsk Forlag AS, 4 opplag 2001
- Lavik, J, (1999). *Flyktninger psykiske helse*. Psykososialt senter for flyktninger, UIO, Oslo
- Løken, L.B.N.(2008). *Egget lærer høna å ruge: Meningsfullhet er sjelens sammensveisede motpoler: tilhørighet og motstand. Hva kan kunst og uttrykksterapi bidra med for enslige mindreårige asylsøkere?* Pilotundersøkelse og hovedoppgave ved Norsk institutt for kunstuttrykk og kommunikasjon, NIKUT, Oslo
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. En innføring, 3 utgave, Universitetsforlaget
- Meyer,M.A.(1995).*Stress prevention in refugee centers*. Energy and Character: The journal of Biosynthesis
- Meyer, M.A.(2007). *Repatriation and testimony, Expressive Arts Therapy a phenomenological study of Bosnian war refugees with focus on returning home, testimony and film* (Doktorgrad avhandling) NKVTS, AiT e-dit As, Oslo 2007
- Moore.T. (1995). *Sjele frender*. En lovsang til vennskapets og kjærlighetens mysterium. Cappelens forlag a.s.
- NKVTS (2010). *Strategi for forskning på traumatiserte flyktninger og asylsøkere 2011-2015*
- Oppedal, B. Azam,G.E., Hirsch,S.M.,Kimanesh,P., Moe.E.A ,Jensen, L, Dalsøren, S.B. (2008). *Psykososial tilpassning og psykiske problemer blant innvandrersfamilier*. Nasjonalt Folkehelseinstitutt , Oslo
- Pastoor, L.W. (2013). *The decisive role of school, the lives of unaccompanied refugee minors in Norway*,30 NKVTS, NordrURM
- Pliassova,E. (2012). *Mellom to verdener: Et kvalitativt studie av seks enslige mindreårige flyktninger ett år etter bosetting* (Masteroppgave) Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi,UiO, Oslo
- Pridmore,P .& Stephens,D., (2000): *Children as partners for health, A critical review of the child to child approach*, Martins Press Inc. 175 Fifth Ave. New York
- Ross,A. (2000). *Curriculum, construction and critique*, London, Falmer Press
- Silverman,D.(2001).*Doing Qualitative research*. A Practical Handbook, Sage publications Ltd.

London, Thousand Oaks, New Dehli

Schriever, M. (2011). *To be Seen, Heard and Accepted. Expressive Arts Therapy: a Public Health Offer for Unaccompanied Refugee Girls*

Varvin, S. (2003). *Flukt og eksil*, Traume, identitet og mestring, Universitetsforlaget Oslo

Broekart, Derulyn, Heir, Jakobsen, Meyer, Vervilet, NKVTS, Ghent University, 2013

Vilby, K. (1997). *Den globale reisen*, Universitetsforlaget, Oslo

Yalom, Irvin D. (1975). *The Theory and Practice of group Psychotherapy*. Basics Books

Nettsider :

www.aftenposten.no/meninger/kronikk/Aldri-for-har-det-vart-sa-mange-alvorlige-psykiske-symptomer-hos-enslige-mindrearige-asylsokere

www.aftenposten.no/kjerstisöderström/08.03.08

www.Barneoglikestillingsdepartementet.no

<http://helsedirektoratet.no/helse-og-omsorgstjenester/innvandrerrhelse/rett-til-helse-og-omsorgstjenester/Sider/helsetjenester-til-asylsokere-flyktninger-og-familiegjennforente.aspx>

Helsedirektoratet, www.forebygging.no.

www.UDI.no

www.nkvts.no/flyktninger

www.nkvts.no/aktuelt/lyktninger

www.p4.no./PST- Sjef Benedikte Bjørnland

Vedlegg 1

REK Godkjenning

REK : 2011/1734 Kunst- og Uttrykksterapi (KUT) for nyankomne enslige mindrerårige asylsøkergrutter ved transittmottak (EXIT - Expressive Arts in Transition)

Forskningsansvarlig: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Prosjektleder: Melinda Ashley Meyer, saksbeh. i REK sør - øst er Anne S. Kavli



Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK sør-øst	Anne S. Kavli	22448512	20.12.2013	2011/1734/REK sør-øst A
			Dinns dato:	Dinns referanse:
			02.12.2013	
Vår referansen må oppgis ved alle henvendelser				

Melinda Ashley Meyer
Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

2011/1734 Kunst- og Uttrykksterapi(KUT) for nyankomne enslige mindrerårige asylsøkergrutter ved transittmottak (EXIT - Expressive Arts in Transition)

**Forskningsansvarlig: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress
Prosjektleder: Melinda Ashley Meyer**

Vi viser til tilbakemelding, datert 02.12.2013 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av leder for REK sør-øst på fullmakt, med hjemmel i helseforskningsloven § 11.

Komiteen ba i brev av 31.10.2013 om at det ble utarbeidet et nytt informasjonsskriv for oppfølgingsintervjuene før utvidelsen av prosjektet kunne godkjennes.

Komiteen har ingen merknader til informasjonsskriv med samtykkeerklæring innsendt 02.12.2013.

Det opprinnelige prosjektet var godkjent til 24.08.2013. For å gjennomføre oppfølgingsstudien må prosjektperioden forlenges. Det er ildes angitt noen ny sluttdato i søknaden om prosjektendring.

Komiteen ber om at det sendes inn endringsøknad med ny sluttdato for prosjektet.

Vedtak

Komiteen godkjenner at prosjektet videreføres slik det nå foreligger, og i samsvar med de bestemmelser som følger av helseforskningsloven med forskrifter.

Godkjenningen gjelder til 31.12.2014.

Dersom det skal gjøres endringer i prosjektet i forhold til de opplysninger som er gitt i søknaden, må prosjektleder sende endringsmelding til REK.

Forskningsprosjektets data skal oppbevares forsvarlig, se personopplysningsforskriften kapittel 2, og Helseinspektoratets veileder for «Personvern og informasjonssikkerhet i forskningsprosjekter innenfor helse- og omsorgssektoren». Personidentifiserbare data slettes straks det ikke lenger er behov for dem og senest ved prosjektets avslutning.

Vedlegg 2

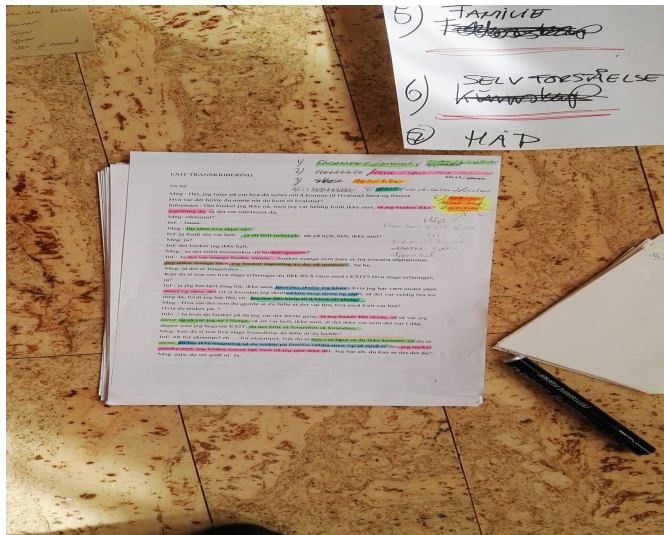
EKSEMPEL på analyseprosessen fra data til ny beskrivelse

Utdrag fra intervju spørsmål	Meningsbærende enheter fra informantene	Første beskrivelser utfra meningsbærende enheter	koding	Undergruppe Abstraksjon	Ny beskrivelse
Hva er det første du fikk inntrykk av da du kom til ankomst mottaket? Hvordan opplevde du helsen din?	«Hvem er her, hva skal jeg her?», «er eneste alene fordi jeg ikke kjenner noen» «savner familien min» «gråter om natten» «stresset ga vondt i kroppen», «stoler ikke på andre», «det var spennende, men det gikk bra», «ble hyggelig overrasket».	Visste ikke hva som skjedde. Redsel for det ukjente. Føler seg alene uten familie. Hadde det dårlig med helsen, og vekslende optimisme	Opplevelse av tap, Følte smerte, uttrygghet og uro	Alenehet, stress	Psykisk opplevelse av og være alene og ukjent, tap av kjære og nære og bekymring om framtiden.
Hva tenkte du om å bli invitert til EXIT gruppen? Hvilke erfaringer fikk du der?	«Ble glad for å være med andre»»ble kjent med dere» «dagen jeg begynte med EXIT ble alt forandret, så forandret, tenkte først mye på familien, og være ny i Norge, røkte mye Tip da, men etter hvert bedre og bedre», «orket litt først, senere orket jeg mer», «sinne ble nesten borte», «strekke-øvelsene med fingre, tror jeg husker, bra for søvn», «å bli vekket? Vanskelig å våkne, på en måte bra, men på en annen måte må man sove og», «kroppen skulle være i gruppa	Ble veldig godt kjent. Oppmuntret til å lære å bruke øvelser på seg selv. Endret tanker og opplevelse av helsen	Fikk et nettverk. Bedre kunnskap om egen helse.	Kontakt, mestring	Fast gruppe aktivitet og psyko-educasjon ga psykisk stabilitet.

	lenger, når vi var ferdige der var det kjedelig», « av EXIT ble man veldig glad. Alt var bra med helsa og aktiviteter», «fikk forståelse», «dere støttet oss å sette mål, hvis det ikke var mål, støttet dere oss»				
Hvordan opplevde du det sosialt? Det var litt forskjellig med aktivitet?	«Det var kjedelig med meg, etter noen dager da jeg kom i prat og ble kjent gikk det bra» «Det var fotball og matlaging, husker ikke alt», «venner finne flere venner , jeg ønsket ikke annet», «vi hjalp hverandre for alle var nye» «kjedelig uten aktiviteter», «uten noen å være med var jeg alene på rommet uten noe å gjøre», «stolte ikke på noen»	Noe å være med på, ville ha noen å være sammen med og få støtte. Uten aktiviteter ble det tomt og mer tilbaketrekning	Arrangementer fra ankomstmottakets side og delaktighet; som å få delta og ha ork til å delta.	Muligheter og omgivelser	Variabel sosial opplevelse
Hva har EXIT gitt deg av erfaring/ opplevelse i forhold til sosialt liv?	«Jeg synes det var sosialt, det var godt, ikke sant?»,«gruppa ble som venner & familie på engang», «dere støttet oss», «det var erfaring som kurs» «vi var der ofte» «pratet med andre etter gruppa», «får litt godt humør og sånn»	Gruppa ga familiær nærhet og trygghet, fikk tid og rom til å forstå seg selv. Positiv følelse, ønsket og få snakket med andre på ankomstmottaket	Slektskap, felleskap og innsikt. Lyst til å være med andre	Relasjoner/ tilknytning, mobilisering	Økt sosial oppmerksomhet og evne til handlekraft

Vedlegg 3

Her viser jeg første steget til Malterud's tekstkondensering etter transkriberingen, og 2 av 5 «oversiktskart» av koder og nyanser.



Vedlegg 4

Veiledende Intervju Guide

Tiden på mottaket:

Hva var det første du husker fra du kom til mottaket?

Hva var dine første inntrykk?

Hvilken tid på året var det?

Var det å komme til Norge som du trodde det var?

Hvordan ble du tatt i mot ?

Fortell mer om det.

Hvordan synes du det var å bo på mottaket

Fortell mer om det.

Hva gjorde du på mottaket?

Hva likte du best?

Var det noe du ønsket kunne vært annerledes på mottaket?

Var det noe som var vanskelig?

Fortell mer om det.

Hvordan opplevde du helsen din?

Hvordan opplevde du det sosialt?

Hva tenker du om at du ble invitert til EXIT gruppen?

Hva husker du best?

Fortell mer om det.

Hvilke erfaringer fikk du fra EXIT gruppen ?

Bruker du disse erfaringene ?

Skulle noe vært annerledes?

Hva har deltakelsen bidratt med i forhold til helsen din, også mens mens du flyttet rundt i asyl prosessen?

Hva har EXIT bidratt med i forhold til sosialt liv?

Var det andre aktiviteter du deltok i på mottaket?

Fortell mer om det.

Hvordan var tiden etter du flyttet fra mottaket?

Hva med venner?

Hvordan bor du nå?

Bruker du EXIt øvelsene idag?

Hvordan er det med venner?

Hva slags aktiviteter har du?

Hvordan er helsen din i dag?

Hvordan har helsen din blitt fulgt opp hele perioden fra du ankom til nå?

Er det noe som skulle vært annerledes ?

Oppfølgingsspørsmål på hva EXIT gr bidro til (stressplager) og sosialt liv (venner, skole, kultur, aktiviteter)

Hva mener du er viktig for unge i din situasjon?

Hva må voksne og samfunnet gjøre for å støtte dere ?

Vil du si noe mer?

Er det noe som har hjulpet deg imens du har flyttet til andre mottak og nå bosatt deg?