



# Hva trenger hjelperen i møte med traumatiserte flyktninger og asylsøkere?

Karin Holt, spesialrådgiver og psykologspesialist, RVTS Øst  
Septemberkonferansen Bergen 2016

# Hjelpers mål og middel med hjelpen

- Mål: bedring av psykisk helse og livskvalitet
- Middel: forståelse og tilnærminger som gir bedring hos mennesker
- Mål og middel har vi jo!
  
- Allikevel får jeg stadig henvendelser fra hjelpere om at forståelsen og tilnærmingene de har ikke resulterer i ønsket mål når klienten er asylsøker, flyktning eller innvandrer.

# Hvorfor opplever ikke hjelper sin forståelse og tilnærming tilstrekkelig?

- Hva tror du?
- Jeg tror:
  - Hjelper må bruke forståelse og tilnærming litt forskjellig fra øvrig befolkning
  - Hjelper er ofte ikke bevisst denne forskjellen
- Jeg har prøvd å bli bevisst disse små forskjellene.....
- I dag: Dele min oppfatning av:
  - små nyttige forskjeller i forståelsen hjelper har
  - implikasjoner av forståelsen for behandlingstilnærmingen

# Forståelse

Hva skiller asylsøkere og flyktninger (og innvandrere) fra øvrig befolkning ?

- Krysskulturelle erfaringer
- Migrasjonsrelaterte erfaringer

====>

- Gode erfaringer, muligheter; toleransevinduet: passe aktivering
- Vanskelige erfaringer, utfordringer; toleransevinduet: over-/underaktivering

# Er traumekompetanse relevant når klient har krysskulturell og migrasjonsrelatert bakgrunn?

- Vold er et folkehelseproblem...
- Forekomststudie asylsøkere (Jacobsen og Sveaass 2007): høyere forekomst av pot. traumatiskende erfaringer enn øvrig befolkning
- Egne handlingsplaner i Norge mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og alvorlige begrensninger av unges frihet (2013-2016)
- Ikke noe tyder på at personer med krysskulturelle og migrasjonsrelaterte erfaringer er mindre traumatisert enn øvrig befolkning => Traumekompetanse er nyttig i forhold til alle!

Forståelse: Ta i betraktning at all  
erfaring preger person  
Husk 3 knagger



1. Migrasjonsrelaterte  
erfaringer



2. Krysskulturelle  
erfaringer



3. Potensielt  
traumatiserende  
erfaringer

# Forskjeller vs likheter

”Det viktigste jeg har lært er at selv om det er mye som skiller oss fra hverandre, er det ingenting mot det som binder oss sammen”

Lindis Hurum, Leger uten grenser (Aftenposten 10. mai 2016)



# 1. Migrasjonsrelaterte erfaringer

Hvilke konsekvenser migrasjon får for personen er avhengig av hvordan personen ”har det med”:

- a) Det som er nytt sosioøkonomisk og psykososialt
- b) Migrasjonfase
- c) Det man har forlatt
- d) Årsak til migrasjon
- e) Oppholdstatus





# a) Det som er nytt sosioøkonomisk og psykososialt

- Nære relasjoner
- Bolig
- Økonomi
- Arbeid
- Utdannelse
- Omsorg/ barneoppdragelse
- Nettverk/sosialt liv
- Språk
- Forhold til byråkrati i nytt land

## Reaksjoner:

- Nye muligheter
- Mestring
- Fremmedgjøring
- Statusfall
- Tilkortkommenhet
- Frustrasjon
- Overveldelse
- Avsky



## b) Migrasjonsfase

- *Honeymoon* – alt er fantasisk, fasinasjon og iver etter å utforske
- *Desillusjonering* – skuffelse, oppdager forskjeller mellom hjemland og nytt land, savner det kjente, kritisk til det nye
- *Rock bottom* – på bunnen i desillusjon, kan føre til marginalisering
- *Humor fase* – begynner å se muligheter og humor i forskjeller heller enn å kritisere dem, bedring; ”rekonvalesensfase”
- *Hjemmefase*–reduisert stressnivå, tilfredshet, landing, kanskje integrering

Etter Gullahorn i Brislin og Yoshida (1994)  
Intercultural Communication Training

## c) Det man har forlatt

Reaksjoner på å ha forlatt

- Sorg
- Savn
- Bekymring for de hjemme
- Devaluere det man flytter fra
- Avvise det man flytter fra
- Lettelse
- Skyldfølelse, selvklandring
- Overraskelse over egen reaksjon



## d) Årsak til migrasjon

- Pullfaktorer
- Pushfaktorer

Opplever personen å ha blitt ”dytta vekk” fra opprinnelige bostedet, eller å ha blitt ”dratt mot” det nye bostedet?

Ulike medlemmer i samme familie kan oppleve dette ulikt

## e) Oppholdsstatus

Ulike typer:

Midlertidig

- Varig
- Avslag
- Leve i skjul



- Hvis ikke svar eller midlertidig opphold, er ”på vent” kan ikke ”ferdigjustere” seg på akkulturasjon
- Hvis avslag, sterke reaksjoner.
- Hvis avslag og man velger å leve i skjul, mange sos.øk og psykososiale vanskeligheter: uro og nedstemthet

## 2. Krysskulturelle erfaringer

Hvilke konsekvenser krysskulturelle erfaringer får for personen er avhengig av hvordan personen ”har det med”:

- a) Identitet
- b) Medmenneskers kognitive feilslutninger: stereotypier og oss/ de andre-tenking
- c) Akkulturasjon

# Krysskulturalitet

- Kultur definisjon: Kultur en sekkebetegnelse på hvordan mennesker tolker, forstår og organiserer verden rundt seg
  - Krysskulturell person: Hvis personen har betydelig påvirkning fra to eller flere kulturelle og etniske kontekster
- (Salole 2013)
- Jfr. fargeblanding: blå, rød, hvit mulige kombinasjoner: lilla, rosa og uendelig mange andre fargenyanser. Det er umulig å trekke ut de opprinnelige fargene igjen.
  - Den unike miksen i en person er det relevante



## a) Identitet

- Identitet: Selvforståelse: hvem er man, en måte å tenke på og være på i relasjon til andre: sammensatt av
  - Personlig identitet
  - Sosial identitet
  - Krysskulturell identitet
- Personens identitet er den unike krysskulturelle identiteten mikset med personlig og sosial identitet: Denne må vi lete frem!
- Mennesket som flokkdyr: tilstreber selvforståelse der man blir akseptert og inkludert av omgivelsene og føler tilhørighet. Dette kan gi følelse av trivsel og velvære.



# Kulturell variasjon- mulige dilemmaer i en krysskulturell identitet

- Skjønnhet
  - Smerte
  - Respekt, høflighet
  - Sømmelighet
  - Ære og skam
  - Bruk av fysisk rom og avstand
  - Samfunnstempo
  - Religion og åndelighet
  - Språk
  - Helse
- (Salole 2013)
- Syn på homofili
  - Kollektivism vs individualisme
  - Likestilling mellom kjønn



## b) Medmenneskers kognitive feilslutninger: stereotypier

- En persons opplevelse av aksept, inklusjon og tilhørighet, via oppfatninger og vurderinger medmennesker gjør av personen
- Menneskers oppfatninger og vurderinger av hverandre basert på overveldende infomengde om en person tilgjengelig
- For å håndtere skapes snarveier, forenklinger, generaliseringer, stereotypier, basert på erfaring fra andre personer
- Noen ganger passer stereotypiene på aktuell person, andre ganger ikke
- Snarveibasert vurdering, feilslutning bak handlingsvalg

# Majoritetsbefolkningens kognitive feilslutninger: oss/de andre-tenking

- Flokkdyret: evolusjonsbasert frykt for fremmede – nyttig for mobilisering av forsvar: gruppere i "oss" og "de andre"
- Nå mennesket fortsetter å gruppere: Den som er oppfattet som ulik settes i lettest i utgruppa
- Nå: unyttig forsvar til hinder for tilhørighet
- Kognitive feilslutninger: Forskjellen mellom "oss" og "de andre" vektlegges og likhetene overses, det skapes større avstand. Forskjellene nyanseres blant "oss", likheten blant "de andre" vektlegges, "de andre" ensartet, "oss" mer komplekse
- Opplevd diskriminering førte til økt grad av positive symptomer blant scizofrenipasienter (Ottesen Berg 2013)



## c) Akkulturasjon

- Akkulturasjon definisjon: Psykologisk og sosiokulturell endringsprosess som personen gjennomgår i kulturelle møter
- Når noe nytt kommer inn, ubalanse i det tidligere
- Løse ubalansen ved å endre seg, bruk av akkulturasjonsstrategier
- Rettesnor aksepten fra majoritetssamfunnet og ønskene en har i forhold til det.



# Akkulturasjon, ulike strategier (Berry et al 2002)

<b>Beholde opprinnelig kulturell identitet</b>	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>
<b>Tilegne seg identitet majoritetskulturen</b>		
<b>Ja</b>	Integrering	Assimilering
<b>Nei</b>	Separasjon	Marginalisering

# Levekårsundersøkelsen(2006): Svært og ganske plaget (Hopkins checklist -5)



<sup>1</sup> Ti landgrupper. 9 prosent av utvalget er norskfødte med innvandrerforeldre.

Kilde: Levekår blant innvandrere 2005/2006 og Levekårsundersøkelsen 2002, Statistisk sentralbyrå.

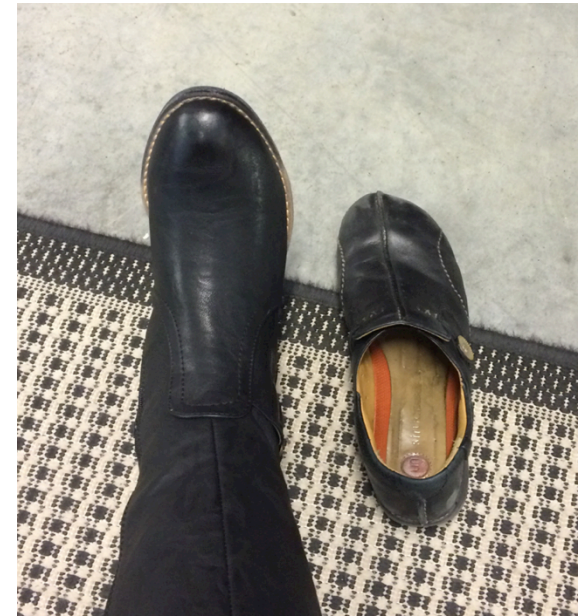
# Mange bekker små gir en stor å.....



- Flere mer og mindre omfattende symptomer: sinne, uro, bekymring, grubling, tristhet, redusert konsentrasjon, dårligere søvn etc kan gi store funksjonsutfall
- Sentralnervesystemet står i kronisk stress: overaktivering og underaktivering
- Howard Bath, (Bergen 7/9-16): "Hvorfor fokuserer vi ikke like mye på kronisk stress som traumer?"

# Forståelse: Hva som må endres for å få bedring? Hvor trykker skoen?

- Hvilke problemer/symptomer har personen?
- Hva er problemskapende og problemopprettholdende faktorer?
- Er er problemene/symptomene konsekvens av krysskulturelle, migrasjonsrelaterte og traumerelaterte erfaringer?
- Evt: har problemene andre årsaker?





# Behandlingstilnærming for å få bedring av psykisk helse og livskvalitet?

Hva blir nyttig tilnærming med denne forståelsen til grunn?

- Innsats må settes inn mot det som skaper og opprettholder symptomene på flere områder:
- På grunn av kompleksitet i hva som er problemskapende og problemopprettholdende faktorer; sammensatt tilnærming

# Behandlingstilnærming for å få bedring forts.

Sammensatt behandlingstilnærming reddes mot bedring av konsekvenser av:

- Migrasjonsrelaterte erfaringer: Mestring av det som er nytt, reaksjoner på det man har mistet/forlatt
- Kulturrelaterte erfaringer: Akkulturasjon herunder identitetsarbeid, selvfølelse-/ selvtillitsarbeid, valgprosesser
- Traumerelaterte erfaringer
  - Psykoedukasjon og reguleringsarbeid
  - Bearbeiding, traumatiske erfaringer, sorg /savn, aksept



# Bevisstgjøring

“Hvis vi tar utgangspunkt i at utvikling av terapeutisk allianse er mer kompleks når terapeut og klient har ulik bakgrunn, trenger terapeuten å gjøre en bevisst, uttalt innsats for å kultivere alliansen. Våre funn støtter at det er slik. “ (Nino et al., 2015)



# Relasjon

Vargas & Wilson (2011): Kvalitative intervjuer med hjelpere: Hva gjør de for å bygge relasjon i kryss-kulturell terapi (Nino et al 2015).

Fem kategorier fremkom:

(a) Self-supervision: Terapeutens bevissthet og oppmerksomhet på egne oppfatninger, mulige feilslutninger/stereotypier og opplevd ubehag

(b) Client-to-therapist cultural education: klient har ekspertrolle og gir kulturellt info til hjelper

(c) Therapist-to-client cultural education: hjelper lærer klient om egen kultur

(d) Therapist self-education: Egenopplæring gjennom klientcase, litteraturlæring, workshops etc.

(e) Empathy: Hjelper setter seg i klients sted for å forstå og validere klientens erfaringer.

# Scott Miller, Oslo mai 2015



‘Profesjonell selv-tvil’ forbundet med bedre allianse og større terapeutisk endring (Nissen Lie 2014)

# Nyttige internettadresser

- Web: [rvtsmidt.no](http://rvtsmidt.no) selvhjelpsbrosjyrer "til deg som ikke får sove", "barn og krig", "til deg som har opplevd krig" oversatt til mange språk
- Web: [utveier.no](http://utveier.no) E-læringsprogram om radikaliserings
- Web: [rvtsnord.no](http://rvtsnord.no) E-læringsprogram om traumer med mye fokus på arbeid med traumatiserte flyktninger
- Web: [tolkeportalen.no](http://tolkeportalen.no), kommunikasjon via tolk, kommunikasjon via tolk i helsetjenesten. Kurs i 3 moduler i bruk av tolk