



det vesle har hjertet alltid visst

om flyktninger og resiliens

Steinvor Helga Bråtveit

VID vitenskapelige høgskole

Stavanger

Masteroppgave

Master i interkulturelt arbeid

Antall ord: 30744

25. mai 2020

Forord

År etter år har du site bøygd yver bøkene,
du har samla deg meir kunnskap enn du treng til ni liv.

Når det kjem til stykke, er det
so lite som skal til,
og det vesle har hjarta alltid visst.

Olav H. Hauge

takk til

sara, amin, david, maria, jonas og lea
fagfolkene som jeg føler at jeg kjenner
alle flyktningene som har beriket mitt liv

per olav og kidsa

jorann

gerd marie

eli

målfrid

linda

ann-elisabeth

Sammendrag

I denne masteroppgaven har jeg spurt flyktninger om hva de tror har gjort at de har fått gode liv i Norge. Deres svar blir belyst med teori om hvordan en får god helse, økt livskvalitet og hvordan en kan klare seg godt til tross for erfaringer med svært vanskelige opplevelser. Jeg har brukt en metode hvor jeg ikke er ute etter en sannhet, men hvor jeg heller ønsker å beskrive den virkeligheten som oppstod i mitt møte med flyktningene og med forskningen.

En av mine målsettinger er at teksten relaterer seg til leseren så de kjenner seg viktige, at de føler de forstår de kan mye fra før, og at de kan bli engasjert. Jeg bruker ord som jeg finner meningsbærende og lette å forstå, da jeg har et ønske om å bringe flere inn i samtalene om hva som gir økt livskvalitet.

Vi lever i en sammensatt verden, og vi trenger å være kreative og fleksible på mange områder, også i møte med mennesker. For å vite hva den enkelte finner meningsfullt og for å vite mer om hva som gir god livskvalitet, må vi spørre dem det gjelder. Spørsmål må stilles i en relasjon som er preget av likeverd og tillit. Ofte snakker vi om en god relasjon uten å være tydelige på hva det innebærer og jeg belyser dette mellom annet med å bruke historier. Det er forskjell på relasjonen mellom drosjesjåføren og gutten som sitter i rullestol om han hver dag blir hentet til skolen med musikken på full guff, lar kompisene sitte på og som svipper dem hjem etterpå, og drosjesjåføren som stille henter gutten, ordentlig og uten venner i baksetet.

Jeg hadde intervju med seks flyktninger som hadde god livskvalitet. Jeg spurte dem hva som gjorde at de hadde fått gode liv til tross for sine vanskelige erfaringer. Det jeg kom fram til i oppgavens analyse og drøfting var fem ulike kategorier som belyser faktorer som ble framtrædende i intervjuene. Tema i intervjuene ble til flere kategorier som til dels overlapper hverandre.

Jeg har belyst kategoriene *måtte bidra*, hvor flyktningene fortalte at de følte de ikke hadde noen valg, at de var nødt til å klare seg og bidra for at familien skulle overleve og klare seg. Kategorien *forstå systemene* forteller hvor viktig det har vært å forstå sin egen situasjon og systemene i samfunnet for å kjenne seg mer selvstendig. I tillegg belyser jeg her viktigheten av å lære språk og få tilgang til skole og jobb. Den tredje kategorien er *identitet* som belyser hvor viktig det er å få vise sine ressurser, få anerkjennelse og kjenne på mestring. Fjerde kategori er *mening* og handler om at utfordringer som føles meningsfulle kan gi økt kapasitet til å tåle vanskelige liv. Til sist kom jeg fram til kategorien *relasjon*, hvor jeg drøfter hvordan våre relasjoner til hverandre og til Gud utgjorde det flyktningene mente var det viktigste grunnlaget i utviklingen av gode liv.

De viktigste teoriene i oppgaven er resiliens, wellbeing, salutogenese og ABCD (asset based community development).

Summary

In this master thesis I asked refugees what they think builds their resilience. My question was “how do refugees increase their resilience?” Their answers will be illustrated with theory on how to get good health, improve quality of life and how to cope despite severe adversity. I used a method where I am not searching the truth, but rather describe the reality that emerged in my relations with the refugees and with the research.

One of my aims is that the text relates to the readers in a way they feel important, are already competent, and to engage more people to participate in this important topic. I use words that I find meaningful and easy to understand, as I have a desire to bring more people into the dialogue about what improves refugees quality of life.

We live in a complex world, and we need to be more creative and flexible in many areas, including when meeting people. In order to know what each person finds meaningful and to know more about what contributes to health and wellbeing, we must ask them what works

for them. Questions must be asked in an atmosphere characterized by equality and trust. Often when we talk about a good relationship without specifying what it means, I illustrate this among other things by using stories. There is a difference describing a boy in a wheelchair being brought to school every day by a taxi driver with the music at full throttle, who lets his friends sit in the back, dropping them home afterwards, and a taxi driver who picks the boy up proper with no extra effort or fuzz, and with no friends in the back seat.

I interviewed six refugees, all with a good quality of life. I asked them how they got a good life despite their adverse experiences. In this assignment's analysis and discussion, I chose to use five different categories that highlight factors which became prominent in the interviews. The main topics from the interviews were used to create several categories which partly overlap.

I have emphasized the following categories; the first one is *contribution*, where some refugees said they felt like they had no choice, they had to manage in order to help the family survive. The category *understanding the system* explains how important it has been for them to understand their own situation, and the systems in society, to feel more independent. Here I highlight the importance of learning the language, and to gain access to school and work. The third category is *identity*. Here I highlight how important it is to be able to show one's assets, gain recognition and know about mastery to maintain and sustain health and wellbeing. The fourth category is *meaning*. This category shows how challenges, when they feel meaningful, can increase the capacity to withstand stress and adversity. Finally, in the category *relationship*, I discuss how our relationships to each other and to God constitutes what the refugees consider as the most important basis in the development of a good and healthy life.

The most important theories in this thesis are resilience, wellbeing, salutogenesis and ABCD (asset based community development).

Innholdsfortegnelse

Forord	ii
<i>Sammendrag</i>	<i>iii</i>
<i>Summary</i>	<i>iv</i>
<i>Innholdsfortegnelse</i>	<i>vi</i>
Innledning	9
<i>Min bakgrunn / ståsted</i>	<i>9</i>
<i>Oppgavens oppbygging</i>	<i>11</i>
<i>Problemstilling</i>	<i>13</i>
<i>Resiliens</i>	<i>15</i>
<i>Flyktning, tall og fakta</i>	<i>15</i>
Utfordringer	16
Styrker	17
<i>Presentasjon av kildene</i>	<i>17</i>
Metode	19
<i>Sosialkonstruksjon</i>	<i>19</i>
Kenneth J. Gergen (1935-)	20
Nils Christie (1928-2015)	21
<i>Bakgrunn for sosialkonstruksjon</i>	<i>21</i>
1. Kritisk teori	22
2. Litteraturteori	22
3. Sosial teori	23
<i>Invitere alle stemmer</i>	<i>24</i>
<i>Relasjon</i>	<i>25</i>
Ansvaret i relasjonen	26
<i>Bruken av sosialkonstruksjon</i>	<i>28</i>
Tekst som relasjon	29
<i>Kvalitativt intervju</i>	<i>29</i>
Praktisk gjennomføring	30
Hvordan jeg analyserte	32
<i>Kilder</i>	<i>33</i>
Etiske overveielser	35

<i>Å bli intervjuet og siden ikke snakket med</i>	35
<i>Relasjonen til informanten</i>	36
Presentasjon av informanter	37
<i>Sara</i>	37
<i>Amin</i>	39
<i>David</i>	40
<i>Maria</i>	43
<i>Jonas</i>	45
<i>Lea</i>	48
Teori	51
<i>Resiliensforskning</i>	51
<i>Relasjoner</i>	53
<i>Skole</i>	55
<i>Identitet</i>	55
<i>Livet går opp og ned</i>	56
<i>Bidra</i>	57
<i>Opplevelse av sammenheng</i>	57
<i>Veier til helse</i>	59
<i>Hva er mening?</i>	60
<i>Øke mestring og koble mennesker</i>	61
Drøfting	64
<i>Om kategoriene</i>	64
<i>Kategori 1 – Å måtte bidra</i>	64
<i>Kategori 2 - Å forstå systemene</i>	67
<i>Selvstendig</i>	70
<i>Språk</i>	72
<i>Skole</i>	73
<i>Jobb</i>	73
<i>Kategori 3 – Identitet</i>	74
<i>Hva de sier om seg selv</i>	75
<i>Bli sett med egne ressurser</i>	76
<i>Intervju</i>	77
<i>Kategori 4 – Mening</i>	77
<i>Håp</i>	77

Mål	79
<i>Kategori 5 - Relasjon</i>	<i>80</i>
Å lage omsorgsfulle relasjoner	80
Vi er hverandres liv og hverandres skjebne	83
Jeg savner noen ser på oss	84
Relasjon til Gud	87
Avslutning	89
<i>Flyktningene</i>	<i>89</i>
<i>Kildene til teoriene</i>	<i>90</i>
<i>Jeg</i>	<i>90</i>
Kilder	92
Vedlegg 1	97
Vedlegg 2	101
Vedlegg 3	104

Innledning

Min bakgrunn / ståsted

Jeg vil beskrive meg som en engasjert person med, etter hvert, mange års arbeidserfaring med mennesker fra forskjellige områder. Jeg lar meg lett begeistre, og lever litt med følelsene mine utenpå. De fleste kan legge merke til mitt engasjement. Ikke minst er dette på grunn av at jeg har en stor trang til å formidle det jeg er opptatt av. Hører jeg noe på radioen som er interessant, må jeg fortelle om dette til menneskene rundt meg. Dette er langt fra alltid et gode. Jeg merker ofte at mannen min får et litt slørete blikk når jeg har kommet godt i gang med min fortelling, han lengter til stillere farvann. Men det kan også gjøre at vi får spennende diskusjoner og samtaler om ulike tema. I denne oppgaven skal jeg formidle en del av det jeg har funnet interessant og spennende, særlig det siste halvannet året. Jeg skriver om hvordan utfordringer kan bli lettere å bære om for eksempel miljøet til flyktningene fungerer støttende. Oppgaven fokuserer på hvordan en kan øke innsatsen for å forbedre livskvalitet istedenfor å minske risiko og problemer.

Jeg jobber for tiden i kommunal psykisk helsetjeneste med flyktninger og flerkulturelle som målgruppe. Min arbeidserfaring har alltid handlet om mennesker med ulike behov for tjenester både innen utdanning, psykisk helse, oppfølging mot å finne seg arbeid, og veiledning i forhold til store valg. I min nåværende arbeidshverdag har jeg mest individuelle samtaler med mennesker som kjenner på savn, sorg, motløshet, redsel, de gjenopplever vonde ting eller de har utfordringer med å finne sin plass i det norske samfunnet. Mange har fått alvorlige psykiske diagnoser. I tillegg har mange av de jeg møter utfordringer med å forstå hvordan de skal oppføre seg i ny kultur, hvordan de får seg et nytt nettverk, hva som kreves av dem og hvordan de skal klare seg økonomisk.

For fire år siden begynte jeg å jobbe med flyktninger. Dette har gitt meg nye perspektiver i forhold til å flytte til en ny og annerledes kultur med et nytt språk. Møter med flyktninger og personer med flerkulturell bakgrunn har gitt meg en ny dimensjon. Det har beriket livet mitt.

Jeg har for eksempel fått innsikt i hvordan små ting kan bli store (det meste som kan misforstås blir nettopp det; misforstått), og hvor inderlige og imøtekommende mange kan være til forskjell fra det jeg er vant med.

Jeg har vært, og føler meg ennå, litt ordløs i forhold til hva jobben min har gått ut på. Hva gjør vi egentlig sammen, når jeg skal være den som gir tjenester, og den andre skal få tjenestene? Jeg føler mange ganger på en utilstrekkelighet, at jeg har manglet de gode rådene og metodene som blir presentert når vi jobber med folk. Jeg har dessuten kjent på en motstand til råd og metoder.

Gjennom mange års praksis har jeg heldigvis møtt mange mennesker som har inspirert meg, både de jeg har møtt i tjenestene, kollegaer og andre i mitt nettverk. De som har inspirert mest er ofte mennesker som sier noe annet enn det fagmiljøene vanligvis står for, de som tenker annerledes og som kommer med nye innspill på det vi tar for gitt. De skiller seg ofte ut med å tenke enklere, høre på hjertet sitt og er villige til å tenke hva de ville de gjort om den vi skal gi hjelp for eksempel var en i vår familie. Dette er noe jeg ofte bruker som rettesnor i mitt arbeid; hva om det var min far, min søster eller mitt barn? Hva hadde jeg da gjort?

Jeg har hørt mange (omlag to hundre) forskjellige foredrag som har handlet om hvordan mennesker kan få god livskvalitet, og hvordan vi skal jobbe med dette. Foredragene har beriket meg, og har blitt et grunnlag for mitt arbeid med masteroppgaven. Vi lever i en verden hvor informasjon er lett å få tak i, og hvor avstand ikke lenger setter de samme begrensninger som før. Det betyr at jeg har kunnet finne foredrag fra hele verden. Jeg har fått tilgang til kjente og ledende personer innen flere felt når foredragene deres har blitt filmet og delt på nettet. Det føles som om flere av foredragene har endret meg, og kunnskapene som har blitt formidlet, har gjort meg modigere til å stå imot dominerende stemmer. Selve oppgaven tror jeg kan virke både logisk, rett og mildt, men budskapet i den er likevel radikalt (det ønsker forandring).

Som praktiker har jeg sjelden følt at jeg har hørt hjemme i fagmiljøene. Jeg har hørt mer hjemme i alle møtene med mennesker. Jeg har møtt mange med sterke historier som det

kunne blitt skrevet bøker eller laget filmer om. Ofte har jeg tenkt at de ikke eier noen sterk stemme; -de blir sjelden sett på som en ressurs, og får liten plass når bestemmelser blir tatt. Mennesker blir snakket godt om i fagmiljøene, men jeg har likevel erfaring med at de ikke blir regnet med som en likeverdig person, det er forskjell på meg og de. Dette ønsker jeg å være med på å endre gjennom denne oppgaven.

Oppgavens oppbygging

Jeg har forsøkt å finne en logisk oppbygging på oppgaven min. Til forord har jeg valgt et dikt. Diktet forteller noe av det jeg finner viktigst, det peker mot ett av oppgavens hovedbudskap: Teori og kunnskaper lærer oss nødvendigvis ikke å bli bedre til å møte mennesker. Dersom vi møtes ekte og tillitsfullt, dersom vi lytter til våre hjerter mer enn til våre hjerner tror jeg, som Olav H. Hauge, at hjertet vet hva som trengs. Diktet har jeg på veggen på kontoret mitt, og minner meg på det jeg tenker er det viktigste. Jeg har også valgt deler av det som tittel på oppgaven.

Jeg bruker ikke tall i overskriftene (med unntak når jeg presenterer hovedteoriene som sosialkonstruksjon bygger på). Jeg synes tallene gir oppgaven et kaldere preg og håper at ordene i overskriftene taler for seg selv. Jeg håper at innholdsfortegnelsen, sammen med overskriftene, vil forklare oppbyggingen av den.

I kapitlet om metode har jeg valgt å konsentrere meg om den sosialkonstruktivistiske metoden. Hele oppgaven lener seg til den. Jeg har valgt å skrive med små ord (se senere i oppgaven), og forklarer derfor med egne ord for eksempel hvordan jeg analyserte. Jeg har dessuten skrevet mye av den teorien som blir brukt om til egne ord. Jeg presenterer mine hovedkilder i metoddelen, Kenneth Gergen og Nils Christie, da det er de som i størst grad viser hva min oppgave er bygget opp rundt. Det er også møtet med dem som har gitt meg mot til å skrive på den måten jeg har gjort. Jeg lar min stemme være til stede i hele oppgaven, ikke bare i drøftingsdelen. Dette kan kanskje virke litt uvant for de som har lest mange oppgaver, men gjennom mitt metodevalg håper jeg det vil kjennes naturlig.

I kapittelet om etikk belyses bare deler av de etiske overveielserne som er gjort, de fleste overveielserne er gjort underveis i hele oppgaven. Dette kapittelet belyser hvordan det kan føles når intervjuene blir nære og åpne, og når informantene siden ikke blir snakket med. I tillegg skriver jeg om ønsket maktfordeling i intervjuet.

I analysen kom jeg fram til fem ulike kategorier som jeg bearbeider i drøftingen. Jeg har forsøkt å framheve oppgavens funn og gi dem en ramme av teori, samtidig som jeg kobler mine erfaringer og tanker til kategoriene. Dette var det vanskeligste i oppgaven; å gjøre drøftingen oversiktlig og skille mellom kategoriene så det kunne gi mening. Jeg ønsker ikke å fremstå som en forsker med et overordnet og privilegert syn, men heller være en varmblodig forfatter som er full av lidenskap, skjevheter og mangler (Gergen, 2010, s. 201). Jeg har som mål å føre en samtale med informantene, teorien og ikke minst med leserne, og jeg håper at jeg med min skrivemåte kan utvide et publikum for oppgaven, og at drøftingen skal gi mening.

Avslutningen ble til en slags kombinert oppsummering og håp for framtiden.

Oppgaven har et kritisk blikk på dominerende stemmer i fagmiljøer og academia. Siden det er resiliens jeg forsker på, så handler det om å se på det som fungerer og finne kildene til ressurser, helse og gode liv. Jeg ønsker et skifte i perspektiv, fra problem til ressurs, og fra ekspert til medmenneske. Jeg forsøker å la det kritiske blikket vises gjennom informantenes lavmælte budskap og i teoriene som belyses.

Funnene peker på flere ting som til sammen har gitt flyktingene styrket resiliens. Funnene underbygger at hverdagens magi, eller de små gode tingene som skjer i våre liv, er utrolig viktige. Det at noen bryr seg, at noen forteller hvor de kan kjøpe de vanligste varene, at flyktingene får kjærlighet, en venn, noen som bryr seg, noen som lærer hvordan en skal betale og forstå regninger, styrker dem. Flyktingene forteller om hva som gir dem indre styrke, om barna som gir mening, at de får rett til skole, en arbeidsplass som tilbyr praksisplass og muligheten de får til å føle seg som en ressurs, at noen har bruk for akkurat dem.

Problemstilling

I januar 2019 var jeg på et foredrag med Maggie McDonnell. Hun hadde i 2017 blitt kåret til verdens beste lærer (The global teacher prize). Hun hadde blitt nominert av sine elever på en skole som lå i en landsby uten veiforbindelse nord i Canada. De som bor der tilhører en urbefolkning som over tid har blitt undertrykket og fratatt rettigheter. De har mistet mulighetene til utøvelse av sin kultur og sine tradisjonelle livsoppgaver. Dette har ført til at de som lever der har slitt med store utfordringer. Ungdommene på skolen hadde høyere risiko for problemer med rus, psykisk uhelse og selvmord. Dette til tross for at befolkningen tidligere var kjent for å klare seg godt i barskt klima og med få ressurser utenfra. Da McDonnell fikk jobben var målsettingen å få flere av ungdommene til å fullføre skolen siden de hadde 80-90% frafall.

Med så tøffe forhold hadde de hatt problemer med å få lærere som ble over tid. McDonnell jobbet på en annerledes måte. I stedet for å jobbe med å redusere utfordringer, søkte hun etter å styrke ungdommenes ressurser. Hun sa: Ikke gi meg problemer, gi meg løsninger! Hun så etter ungdommenes interesser og ferdigheter, og hun koblet seg til dem med å skape «fellesskapsprosjekter» ut fra deres ressurser. Hun jobbet med å styrke ungdommenes resiliens (forklares senere), og startet prosjekter hvor de knyttet tettere bånd mellom ungdommene og læreren. Hun viste dem at hun hadde tro på at de kunne finne sin vei mot et bedre liv. Prosjektene var enkle og hverdagslige, det var ikke terapi, men de var basert på medbestemmelse og at alle skulle føle seg velkomne og viktige.

I møte med McDonnell fikk jeg forsterket mine tanker om at vi så ofte møter mennesker som har utfordringer med et problemfokus. Vi kommer med metoder og kunnskaper hvor vi framstår som eksperter på deres problem. De som eier problemene skal føle seg heldige som får møte ekspertene eller terapeutene som kan gi råd, behandling og veiledning. McDonnell møtte ungdommene med en tro på at de hadde iboende ressurser og at de selv kunne sitte med nøkkelen til et bedre liv (McDonnell, 2017).

Med dette som bakgrunn har jeg kommet fram til dette forskningsspørsmålet:

Hvordan styrkes flyktningers resiliens?

Jeg lurte lenge på om jeg skulle bytte ut ordet resiliens og erstatte det med et ord som er vanligere. Jeg fant ingen passende norske ord som betyr det samme, og valgte å være med på å slå et slag for å gjøre dette ordet mer vanlig hos oss.

Jeg ønsker å se på hva som har gitt styrke til flyktninger som opplever god livskvalitet her i Norge. Det finnes mye erfaringskunnskaper som jeg ønsker å lære av og skrive om.

Like viktig er det for meg at oppgaven kan bidra til engasjement for å jobbe med å øke resiliens til mennesker med utfordringer. Jeg håper at oppgaven kan ha en verdi utover at den imøtekommer kravene til en masteroppgave. Akademisk forskning som kun skal fremhjelpe min karriere, blir tømt for en dypere verdi (Gergen, 2010, s.116). Jeg ønsker at mine informanter skal kjenne seg igjen i mine ord om dem, og at den kan gi dem en følelse av at deres bidrag er viktig.

Det er spesielt to bøker som har gitt meg retning; først og fremst Nils Christies´ (2009) «Små ord for store spørsmål» og dernest Kenneth Gergens´(2010) «En invitasjon til sosialkonstruksjon». De handler om å høre flere røster, å invitere flere stemmer inn i våre dialoger.

Jeg skriver en masteroppgave med et mål om å møte de akademiske kravene som stilles til den. Men jeg skriver like mye for mine informanter, for andre flyktninger og for oss som møter flyktninger som naboer, venner, og i forbindelse med jobb. Ett mål er at teksten ikke bare formidles fra hode til hode, men også fra hjerte til hjerte. Oppgaven er ett av mange bidrag i et mangfoldig fagfelt for å øke en forståelse for hva som bidrar til flyktningers resiliens og jeg håper at oppgaven skal engasjere og føre til handling. Intet mindre.

Resiliens

Resiliens er et begrep som stammer fra ingeniørverden. Begrepet dreier seg om hvor mye belastning et materiale kan tåle inntil det mister evnen til å oppnå sin opprinnelige form etter å ha blitt utsatt for en sterk påkjenning. Andre ord som kan brukes er fleksibilitet, tåleevne eller motstandskraft (Holling, 1973, sitert i Friborg 2010, s. 1).

En definisjon på resiliens som ofte blir brukt er denne: «Resiliens er et fenomen eller en prosess som gjenspeiler en relativt positiv tilpasning til tross for erfaring med betydelig motgang eller traume» (Rutter, 1999, sitert i Friborg, 2010, s. 1). Det handler med andre ord om hvilke faktorer som styrker mennesker som har opplevd svært vanskelige utfordringer, slik at de klarer å få gode liv.

Flyktning, tall og fakta

En flyktning er ifølge FNs flyktningkonvensjon en person som har flyktet fra sitt hjemland og med rette frykter forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet, politisk oppfatning eller tilhørighet til en bestemt sosial gruppe. Personen som flykter kan eller tør ikke få beskyttelse i, eller returnere til, sitt eget hjemland (FN sambandet, 2019). Norge har som en av 148 stater sluttet seg til Flyktningkonvensjonen. FNs høykommissær for flyktninger har som mandat å sikre beskyttelse av flyktninger og skal følge med på om Flyktningkonvensjonen blir overholdt av landene som har sluttet seg til den (Flyktninghjelpen, 2019).

FNs verdenserklæring for menneskerettigheters artikkel 14 sier at det er en menneskerett å søke om beskyttelse i et annet land. «Enhver har rett til i andre land å søke og ta imot beskyttelse mot forfølgelse» (FN sambandet, 2019).

Den 21.06.19 finnes det ifølge FN-sambandet 70,8 millioner flyktninger i verden. 41,3 millioner av dem er internt fordrevet i sitt eget land og blir derfor av FN egentlig ikke regnet som flyktninger. Omlag 29,4 millioner har flyktet til et annet land (FN sambandet, 2019).

Ifølge statistisk sentralbyrå var det i Norge i 2019 bosatt 233 794 flyktninger og familietilknyttede til flyktninger. Disse utgjør 4,4% av Norges befolkning (SSB, 2019, 2020).

Bak fakta og tall finnes det historier. Historier til ekte mennesker. Mennesker som har opplevd store tap, krig, forfølgelse, utrygghet, skader, oppbrudd, overgrep og en farlig reise. Jeg har i denne oppgaven hatt intervjuer med seks mennesker med fluktbakgrunn, alle med sine unike erfaringer. Gjennom historiene kan vi få utvidet vår forståelse av våre nye naboer, kollegaer, medelever og de vi møter i våre tjenester.

Utfordringer

Jeg vil her fortelle om noen av mine møter med flyktninger i jobben min: Jeg har sett en rygg full av arr etter tortur, hos en takknemlig, positiv, og høflig mann. Han fortalte kort at han hadde sittet i fengsel i ett år på grunn av at han som student hadde protestert mot maktbruk fra styresmaktene i hans hjemland. Jeg har møtt en ung dame som fortalte om flukten gjennom Sudan, på lasteplanet av en stor bil, hvor de ikke kunne protestere på noe som helst av det sjåførene gjorde eller sa. Hun fortalte at dersom de protesterte, ville de bli kastet av bilen, midt i ørkenen, og overlatt til seg selv for å dø alene. Da de kom til i Libya kunne de kjenne seg heldige for å bli voldtatt. Det betydde at de ikke ble drept.

Jeg har møtt mennesker som har erfart at selv nærmeste familie har vendt seg mot dem og angitt dem til fienden. Én fortalte om trakassering da de flyktet til sine naboland hvor de ble spyttet på og behandlet som om de var ingenting verd. Foreldre som etter å ha kommet til Norge mister grepet om livet og blir totalt avhengige av barna til alt. Foreldre som klarer veldig lite uten hjelp, og som lengter seg syke til sine hjemland. Mange har vært øyevitne til drap og dødsfall, noen ganger til familie eller venner. De har erfart hvordan det føles å se vonde ting skje, uten å kunne gjøre noe med det, noe som altfor ofte fører til skyldfølelse.

Jeg har snakket med noen som opplever å bli snakket stygt til på bussen, hvor de blir bedt om å komme seg hjem dit de kommer fra, og nesten daglig hører jeg om hvor vanskelig det er å komme i kontakt med nordmenn.

Styrker

På samme tid har jeg møtt mange som har invitert meg hjem på middag. Selv uten å kunne språket ønsket de å invitere, da de følte et vennskap med meg, og ville vise sin takknemlighet. Flere har sagt at jeg er som en søster eller som en mor for dem og at de ønsker å behandle meg som sin familie.

Noen sover lite, men kommer på skolen hver dag, gjør en stor innsats, finner seg ekstrajobb og tar sertifikat. Jeg kjenner noen som kom alene som tenåringer, uten å kjenne en eneste person. Uten familie og venner fant de krefter til å lage gode rutiner, ta vare på seg selv og være en ressurs for andre. Mange hadde full kontroll over økonomien sin (her er det snakk om virkelig trange budsjett). De hadde kanskje tre forskjellige utbetalingsdatoer per måned, men klarte å håndtere både faste og uforutsette utgifter, de hadde nok penger til mat og klær, og var i tillegg rause mot meg.

Mange lærte seg norsk i rekordfart, de studerte hvert ledige minutt, og hadde klare mål for framtiden. De hilste på den neste de møtte, selv om de hadde blitt behandlet dårlig av den forrige. De tenkte at alle ikke er like, og ville fortsette til de fant nye vennskap.

Disse historiene viser tydelig hvordan flyktninger med umenneskelig vanskelige erfaringer og som vi ofte ser på som ekstra sårbare, viser at det finnes krefter og ressurser som bidrar til håp om gode liv.

Presentasjon av kildene

Jeg har fått et nært forhold til nesten alle kildene (forskerne) som presenterer teoriene i oppgaven. Siden jeg har hørt på mange foredrag, føler jeg meg nær dem, det føles som jeg har fått en relasjon til dem. Jeg hadde lyst å presentere hver og en i oppgaven. Jeg valgte, i samråd meg veilederen min, å ta bort alle presentasjonene unntatt de jeg har i

metodekapittelet. Jeg har opplevd det meningsfullt å lære kildene mine bedre å kjenne, da teoriene de presenterer blir klarere for meg på når de trer fram.

I og med at det oppgaven lener seg til den sosialkonstruktivistiske metoden (se neste kapittel), skildrer jeg min relasjon til kildene mer enn det som er vanlig i mange andre oppgaver.

Metode

Sosialkonstruksjon

Jeg synes Tønnes sin sang, Lyset, setter ord på noe av det viktigste i sosialkonstruksjon:

Lyset

Når eg treffe folk

Så ikkje bryr seg om kå så e forventa

Å når eg treffe folk

Som kan visa meg nåe aen en de dei som skringe høgast, seie e sant

Då ser eg lyse,

Lyse i mørke

Dei kan sedda to strega onna svare kem som vil for meg

Eg sedde ikkje ein engong

Eg he sitt de goa komma regans ifrå fleire høyst uventa hold

Å vise meg lyse,

Lyse i mørke

Frank Tønnessen, 2012

Moderne vitenskap så på teori som en oppsummering og sammenfatning av det en vet om verden (Gergen, 2010, s.112). Dette gjorde at forskerens oppgave var å finne den rette beskrivelsen av virkeligheten og å gi forklaringer. For å finne sanne svar ble det benyttet metoder som fremsto som logiske og fornuftige, og mulige å etterprøve.

Jeg har valgt å bruke sosialkonstruksjon som metode i min oppgave. Kenneth J. Gergen skriver i sin bok «En invitasjon til sosial konstruksjon» at denne metoden først de siste tiårene har tatt den formen den har nå. Han mente at sosial konstruksjon i dag

representerer en forbindelse av tre hoveddialoger som startet innenfor forskjellige forskningsområder. Alle dialoger ble kalt postmoderne, hvor ordet moderne viser til en tro på styrken i den individuelle fornuft, objektivitet, vitenskapelig sannhet, orden, forutsigelse og kontroll. Sosialkonstruksjon vokste fram som en kritikk mot disse moderne idealer (Gergen 2010, s. 27).

Kenneth J. Gergen (1935-)

Gergen er en av opphavsmennene til det vitenskapelige begrepet *sosialkonstruksjon*. Jeg vil her presentere Gergen etter å ha blitt kjent med han gjennom foredrag jeg var på i 2019, boken hans og de foredragene jeg har med som kilder i min oppgave. (Gergen, 2010, 2014, 2017)

Gergen vokste opp i en familie hvor begge hans foreldre jobbet på universitet. Etter at han var ferdig med psykologistudiene, tilbragte han to år i militæret. Her økte interessen for å se på psykologifaget på en annen måte enn det som ble vektlagt i universitetsmiljøene. Han skrev en artikkel hvor han stilte seg kritisk til hvem som bestemte hva et avvik var, og hvilke kriterier som lå til grunn for avviket. Han så også på om vårt syn på sannhet endret seg over tid. Artikkelen skapte mye uro og diskusjon i fagmiljøet, og han strevde med å få den publisert.

Gergen ønsket å studere videre, men fikk avslag fra alle universitetene, til tross for hans gode akademiske resultater. Hans kritikk hadde ført til at han ble uønsket i flere fagmiljø.

Jeg opplever Gergen som en imøtekommende mann, som til tross for sin milde fremtoning, har et radikalt budskap. Han utfordrer mange, spesielt fag- og akademiske miljøer som har strenge regler for sannhet, og som avviser andre forståelser og fortellinger. Han framhever stadig relasjoners betydning, og er tydelig på at vi må ha mangfoldige dialoger. Når han starter et foredrag, takker han ofte mennesker han har møtt og forteller om hvordan disse relasjonene har vært med på å forme hans virkelighet og liv. Han sier at han ikke hadde vært den han er uten alle disse møtene. Den sosialkonstruktivistiske perspektivet er nyttig i mitt

forsøk på å forstå når mine informanter definerer hvordan et godt liv er eller kan være, og i møte med alle de ulike forestillingene som finnes om dette. Det finnes ikke bare en måte å leve gode liv på.

Nils Christie (1928-2015)

Christie var en norsk professor i kriminologi. Mitt første møte med han var i boken «Små ord for store spørsmål» (2009). Han satte ord på noe jeg har vært opptatt av i mange år, nemlig hvordan ordene vi bruker i våre fagmiljøer kan gjøre at noen mennesker føler seg kunnskapsløse eller avmektige, og at de kan gjøre at de føler seg fremmedgjort fra sine egne liv. Jeg følte at boken hans formidlet budskapet som fløyel, på en mild og myk måte. Boken er et bidrag til litterær teori (se senere) siden han øker en bevissthet på hvordan vi formidler, og hvem vi synes det er viktig å invitere til dialog.

Christie ønsket å bidra til å utligne maktforskjeller i samfunnet, spesielt mellom akademiske miljøer og menneskene som det blir forsket på. Han hadde ekstra stor glede av å forelese for mennesker utenfor fagmiljøene siden de utfordret hans måte å ordlegge seg på. Han mente at våre valg av ord kan invitere flere inn i samtaler, samtaler som til og med kan omhandle deres liv. (Christie, 2009,)

Bakgrunn for sosialkonstruksjon

I følge Gergen vokste det (som tidligere sagt) fram tre hovedstrømmer som alle var kritiske til sentrale modernistiske ideer, og som dannet grunnlaget for sosialkonstruksjon som metode (Gergen, 2010, s. 27, 2014, 24:30). Kritikken var rettet mot det som ble presentert som sannheter av institusjoner og mennesker med mye makt. Alle tre strømmene var både kritiske og åpne, og jeg vil her forsøke å forklare dem.

1. Kritisk teori

Kritisk teori kommer fra feministiske-, homofiles´-, afroamerikanske og andre grupper´ frigjøringsbevegelser som protesterte mot samfunnets dominerende og undertrykkende syn (Gergen, 2014, 24:50). Dette var kritikk som ønsket å avsløre de interesser, verdier eller myter som ligger bak tilsynelatende nøytrale påstander om sannhet (Gergen, 2010, s. 29). Grupper med mindre makt i samfunnet protesterte mot beskrivelsene av dem, og hvordan det førte til at makt og privilegier ble opprettholdt. De satte søkelyset på makten som ble utøvd på bekostning av utsatte grupper, de krevde ikke bare nye beskrivelser, men også likebehandling.

Den kritiske teorien hevder at dersom noen konstruksjoner (beskrivelser) får dominere, er det de som blir hørt. De blir oppfattet som sannhet, og etter hvert får de økt makt. Vi blir offer for et dominerende syn. Det vokste fram et behov for å fortelle andre fortellinger. Denne kritikken ble betraktet som et viktig forsvar for demokratiet. Kritisk teori vil ikke utelukke noen fra samtalen, selv om noen mener de sitter inne med sannheten. Den vil synliggjøre at det ligger verdier bak enhver måte å se ting på, og tilby muligheter for å konstruere nye fortellinger (Gergen, 2014, 25:50).

Kritisk teori utfordrer tradisjonell forskning der forskerens stemme ofte er den dominerende, og hvor konkurrerende stemmer undertrykkes. De som er underlagt undersøkelser har ingen stemme utover datainnsamlingen. Gergen spør hva samfunnet får tilbake fra forskningen. Hva om målet var å skape et fellesskap mellom teoretikere og praksis, hvor en skapte gjensidig berikelse og drøftet sannheter? Går det an å se på «vedtatte sannheter» på en annen måte? (Gergen 2017, 25:00)

2. Litteraturteori

Litterær teori er den andre hovedstrømmen av kritikk som sosialkonstruksjon springer ut fra. Den handler om at reglene for hvordan vi bruker og formidler språket vårt, blir laget av noen i en gitt tradisjon. Gergen sier at vi kan etterspørre hvilke regler vi har for hvordan vi skriver og beskriver, hvem som har laget reglene, og om det er de eneste reglene som finnes. Videre

spør han om disse reglene fungerer for å formidle det vi vil si. Dersom vi hadde brukt andre ord, ord som representerte andre regler og som uttrykte seg annerledes, hva ville da ha skjedd? Det er en invitasjon til å beskrive og uttrykke seg på en annen måte (Gergen, 2014, 30:05).

Fagfeltet ABCD, Asset Based Community Development, som jeg vil presentere senere i oppgaven, belyser også måtene vi formidler kunnskap på. Forskere innen denne tradisjonen ser på formidling av historier som bærende for å skape engasjement og handling. Her har de erfaring fra innsamlinger av historier fra nabolag, og hva de har gjort for å få det bedre sammen. Erfaringene er at historier er bedre egnet til å skape sosiale bevegelser, som igjen skaper grunnlag for dialog og endring, på en helt annen måte enn vanlige akademiske tekster (Russel, 2015, 27:40). Det blir et spørsmål om hva som er våre mål med ordene.

Nils Christie skriver at valg av ord sier mye om egenskaper ved de samfunn valgene skjer innenfor. Hvilke handlingsmuligheter åpnes, eller lukkes, gjennom ordbruken vi velger? (Christie, 2009, s. 36)

3. Sosial teori

Den tredje hovedstrømmen som sosialkonstruksjon er påvirket av, er sosial teori. Den utfordrer selve grunnlaget for vitenskapelig anerkjennelse. Vitenskapen vokste fram som et motsvar på religion og en statsmakt som hevdet at de stod for sannheten. Moderne ideer ønsket å stå for at vi som enkeltmennesker var frie til å kunne tenke selv. Men etter hvert ble de også en maktutøver som fikk stå nærmest uimotsagt (Gergen, 2010, s 37).

Vitenskapen bragte etter hvert alle andre stemmer til taushet, de ble våre nye yppersteprester (Gergen, 2010, s. 38).

Hensikten med den sosiale teori er ikke å undergrave den moderne vitenskapen, men å bryte ned dens autoritet og underlegge den dagliglivets prøvelser og kontroll (Gergen, 2010, s, 38). Gergen hevder at det er umulig å være en uavhengig observatør i samfunnsforskning (Gergen, 2014, 33:45). Vi kan ikke observere eller samle data uten selv å påvirke det eller de

vi forsker på. Forskeren kan ikke ha en nøytral rolle, ingen er som et blankt ark, vi har alle vår historie og våre tidligere erfaringer som har gjort oss til den vi er. Samfunnsforskning krever at vi deltar, at vi er bevisst på vårt utgangspunkt, og den hevder at vi påvirker bare med å være til stede. Den krever også at vi er bevisste på hva vi selv bringer inn i forskningen.

En sosialkonstruktivistisk metode vil si at det blir umulig å være nøytral eller objektiv slik dette blir forstått i positivistiske vitenskapstradisjoner. All forskning skjer i omgivelser som påvirker resultatene av forskningen. Dette betyr at når jeg gjør kvalitative intervju, er jeg delaktig, det blir viktig å formidle at det som kommer fram, gjør det nettopp på grunn av det som skjedde i møtene mellom informantene og meg.

Invitere alle stemmer

Jeg har et ønske om å lytte til flyktingenes røst, til hvilke forståelser de har av verden og hva det kan bringe inn av nye virkelighetsoppfatninger. Jeg vet at informantenes stemmer er kloke, og jeg ønsker å framheve dem som en viktig ressurs. Jeg arbeider i et fagmiljø som har liten tradisjon for å gi plass til stemmene til de som bruker våre tjenester. Til tross for en retningsendring som er i ferd med å skje, er det fremdeles spesialistene og fagmiljøene sine stemmer som dominerer.

En flyktning som kommer til Norge og som har opplevd krig og flukt, vil ha et annet utgangspunkt for sin virkelighet enn den jeg har. Jeg har ikke opplevd verken krig eller flukt, og har heller ikke opplevd at livet mitt har vært i fare. De har måttet flytte til et nytt land, med andre regler, ny kultur og få eller ingen kjente mennesker. Det er viktig at de får en stemme.

Den sosialkonstruktivistiske metoden ligger nær mine verdier, den ga meg økt forståelse og en trygghet i arbeidet med masteroppgaven. Jeg har fått økt bevissthet om hvordan vi tilegner oss kunnskaper og hvordan vi skaper en forståelse av vår verden. De oppfattelser vi har av verden eller av det vi har en mening om, er ikke et bilde av verden som den er. Det

finnes et utall av muligheter for hvordan vi opplever den, vi skaper vår egen forståelse i en tradisjon som vi er en del av (Gergen 2014, 03:17, 2010, s. 16). For eksempel kan en vinflaske for meg være et tegn på kos og ferie, for en annen kan den representere en påminnelse om siste gang hun drakk og ble dårlig, for en tredje kan vinflasken være et symbol på utrygghet og fulle foreldre. Andre kan se på flasken som ikonisk, vanlig, et samleobjekt, god design og vekke nysgjerrighet for lukt og smak. Samme gjenstand gir forskjellige virkeligheter. Vi kan ikke si at den enes opplevelse er mer sann enn den andres, men vi kan gi hverandre anerkjennelse for at vi opplever virkeligheten forskjellig.

Jeg har erfaring med å møte mennesker som oppfører seg på en måte som er uvant for meg. Det å møte menn som ikke håndhilser og mennesker som har et annet syn på høflighet og hvordan man skal oppføre seg, vekker som regel nysgjerrighet hos meg. Andre ganger utfordrer, og kanskje til og med provoserer det meg. Jeg er vanligvis ikke nøy på regler, jeg har vanskelig for å gi råd, og reagerer ofte ikke så sterkt på om noen gjør ting annerledes. Jeg forsøker å forstå dem ut fra deres perspektiv og bakgrunn, men ser at det av og til kan være vanskelig å få det til. For å skape dialog og, -relasjon, og eventuelt jobbe for endring, bør man uansett erkjenne at det ikke bare finnes andre og forskjellige perspektiver, men også anse dem som like gjeldende som ens egne (Salole, 2018, s. 86).

Anna Katrina Davey, en praktiker som forteller om kulturell kompetanse på TED talk, sier at vi altfor ofte minner oss om den gyldne regel: Gjør mot andre som du vil andre skal gjøre mot deg. Hun utfordrer og spør om vi alle trenger og verdsetter det samme i livet? En annen regel som erstatter den gyldne regel, er denne: Gjør mot andre som *de* vil du skal gjøre mot dem. Det å behandle andre som de selv ønsker å bli behandlet, er et skifte i perspektiv som trengs spesielt i forhold til mennesker med annen kulturell bakgrunn (Davey, 2016, 06:20).

Relasjon

Sosialkonstruksjon bygger på en forståelse om at vi oppstår i møte med andre, i våre relasjoner. Hva er så en relasjon, og hva skal til for at vi får en god relasjon? Min erfaring er

at vi, spesielt på jobb, snakker om viktigheten med en god relasjon. Bare sjelden diskuteres det hva en god relasjon innebærer. For å belyse temaet relasjon har jeg valgt å bruke Knud Ejler Løgstrup, som mellom annet er kjent for sin uttalelse: «Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten at han holder noe av dets liv i sin hånd» (Løgstrup, 2017, s. 25).

Ansvar i relasjonen

Vi er hverandres liv og hverandres skjebne (Løgstrup, 2017, s. 25). Vi mennesker blir sårbare i møte med andre. Vi er avhengige av hvordan andre møter oss, og vi kan bli bekreftet eller såret av den andre. Løgstrup mener at vi skal være ydmyke og være oss bevisst at våre liv kan være avhengig av hvordan vi møter hverandre. Skapes det en god stemning? Føler den andre seg trygg i møte med meg? Det kan være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet en vekker eller får til å visne, en tristhet en forsterker eller letter. Men det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med livet sitt eller ikke (Løgstrup, 2017, s. 25). Et tilsynelatende lite møte kan ha stor kraft, det kan bli avgjørende i et menneske sitt liv.

En ung mor fortalte meg nylig i en samtale at de en periode hadde svært lite penger. Mannen hadde mistet jobben, de hadde ikke rett på penger fra NAV, og flere utfordringer kom oppå hverandre. Hun og mannen hadde da en liten datter og var i butikken. De skulle handle bleier og grøt til datteren, og hadde regnet seg fram til at de hadde nok penger til dette. Da de stod i kassen og skulle betale viste det seg at de hadde regnet feil, de hadde for lite penger. Mannen bak dem i køen merket det, tok stille over og betalte for varene. Det skjedde fort og gjorde at de slapp å bli flau over å måtte sette varene på plass. Hun sa at hun aldri kan glemme dette øyeblikket. Det korte møtet ble spesielt stort og viktig for dem, da det skjedde i en spesielt vanskelig periode. Varmen møtet etterlot hos dem førte til at de fikk et forsterket håp for framtiden, skapt av en mann som forsvant i en bil.

Løgstrup hevdet at vi alle i utgangspunktet møter andre mennesker med tillit. At denne tilliten ikke er noe vi velger, men at det er en forutsetning for å overleve som menneske. Denne tilliten innebærer at vi blir sårbare da de vi møter, får en makt til enten å

imøtekomme tilliten, eller til å misbruke den. Tilliten til andre gjelder ikke bare til de vi kjenner godt, men den gjelder også når vi møter en fremmed. Det skal spesielle omstendigheter til for at vi møter en fremmed med mistillit (Løgstrup 2017, s. 17). Han hevder at vi under normale omstendigheter tror på den fremmede, og at vi begynner først å tvile når vi har særlige grunner til det. Når informantene har tillit til meg, fører det til at jeg får et stort ansvar. Det å skrive en masteroppgave innebærer strenge retningslinjer i forhold til innsamling og oppbevaring av informasjon, noe jeg tar på alvor. Men jeg kjenner mer på mitt personlige ansvar i relasjonen med informanten både i samtalene, og etterpå i arbeidet med det som ble formidlet.

Jeg erfarte at det var lett å få tillit fra informantene. De formidlet sine betraktninger og delte historier med meg. Noen av historiene hadde de ikke engang delt med sine nærmeste. Hvordan skulle jeg som forsker møte dette? Tilliten er uuttalt, den fortelles ikke nødvendigvis av det andre mennesket (Løgstrup, 2017, s. 31). Selv om tilliten var uuttalt, så kunne jeg nesten føle ansvaret på kroppen. Det som ble formidlet, rørte hele meg, og ga meg ansvar for å ta imot og bekrefte den andre slik at de kjente at historiene deres var viktige og unike. At tilliten bare er der, er noe jeg også kjenner fra min jobb. Mange kommer til meg, de deler noe som kan føles vanskelig og sårt. Klarer jeg å møte dem på en måte som føles godt for den andre? Jeg er noen ganger usikker på om jeg er i stand til det. Med vår holdning til hverandre er vi med på å gi hverandres verden dens skikkelse (Løgstrup, 2017, s. 28).

Mange flyktninger har god grunn til å ha mistillit til andre. Min erfaring er likevel at så godt som alle jeg har truffet møter meg med tillit og de er derfor åpne for en god relasjon. Jeg hører derimot at noen av flyktningene (det fortalte også flere informanter) sliter med tillit til andre som for eksempel kommer fra sitt hjemland. De har mange dårlige erfaringer, og det å vise mennesker tillit har til tider vært direkte farlig. Jeg har hørt fortellinger om at noen har klart å komme seg til Norge nettopp på grunn av at de har vært våkne for at ikke alle vil dem vel. De har klart å beskytte seg selv, og det at de enkelte ganger ikke har stolt på andre, har vært viktig for å overleve. Men for å få et godt liv i et land som ikke er preget av de samme utfordringene som deres hjemland, tror jeg likevel som Løgstrup (2017) at tillit er grunnleggende for oss.

En ung mann jeg jobbet med kom enslig som flyktning for flere år siden. Han var en forsiktig og stille mann og hadde nylig flyttet til vårt distrikt. Han hadde en venn her, det var den eneste han kjente. Vennen hadde familie, og det viste seg at han ikke hadde tid til særlig mye fellesskap. Derfor ble han mye alene. En 75 år gammel nabo banket på døren hans en dag ikke lenge etter at han flyttet hit. Naboen hadde ingen relasjon til verken den enslige mannen eller til huseieren der han leier. Likevel hadde han fått med seg at det den unge mannen hadde flyttet inn. Naboen kommer igjen og igjen og inviterer hjem på mat og prat, han viser noe av det Løgstrup (2017) sier; at vi holder noe av den andres liv i vår hånd.

Bruken av sosialkonstruksjon

I mitt forskningsprosjekt ønsket jeg å henvende meg direkte til den gruppen jeg undersøkte. Jeg ville at flyktninger selv skulle fortelle meg sin historie og reflektere over hva som hadde styrket deres resiliens. Jeg kunne også henvendt meg til fagfolk i tjenestene for å få deres refleksjoner om dette temaet, men jeg ønsket å formidle stemmen til de med erfaringene. Allerede etter første intervju kjente jeg på en takknemlighet for at de viste meg tillit og at jeg skulle få videreformidle en sterk og gjennomlevd historie.

Jeg vil presentere mine møter med hver enkelt informant og formidle deres fortellinger om hva som har styrket deres resiliens. Jeg er interessert i deres unike historier, og tror at de kan gi meg verdifull kunnskap om min problemstilling. Dersom relasjonen mellom informanten og meg som forsker ble trygg og tillitsfull, skaper det et godt utgangspunkt for å finne noen svar som kan utvide en forståelse av hva resiliens kan være og hvordan den kan styrkes.

Ved å intervju flyktningene ønsker jeg å bidra til å få øke makten til de som har stemmer som ikke blir hørt i samme grad som andres. Dersom deres historier blir mer kjent, vil de bli mer synlige.

Tekst som relasjon

Teorier om sosialkonstruksjon hevder at en tekst relaterer seg til en leser. Måten ord blir formidlet på, skaper noe for den som leser det. Jeg har mange ganger opplevd at artikler eller bøker bruker ord som er vanskelige å forstå. Måten det blir skrevet på, virker uvant, følelseløst, kaldt og komplisert. I møte med noen tekster har jeg følt meg dum og kunnskapsløs, og ofte kjenner jeg på en stor avstand til det som er skrevet. Jeg anstrenger meg for å forstå og det kjennes som teksten utfordrer mitt hode mer enn mine følelser. Jeg har også lest tekster som er lette å lese, som nærmest smyger seg inn i kroppen og legger ny viten til noe jeg kan relatere meg til fra før. Det vekker mitt engasjement på en helt annen måte. Christie utfordrer oss til å skrive ordentlig, til å utforme historiene om hendelsene på en slik måte at et stort antall blant oss blir interessert i disse hendelsene, en skriving som gir hendelsene en form som gjør oss medopplevende (Christie, 2009, s. 52).

Jeg ønsker å skrive slik at informantene kommer fram, at de kan kjenne seg igjen, og at det kan vekke et engasjement hos leseren. Jeg håper også at jeg klarer å bygge opp under det Christie mente var samfunnsforskerens viktigste rolle; å skape forutsetninger for at folk skulle se at de visste noe, og dermed også se at de var noe verd (Christie, 2009, s. 53). Dette ble en ledestjerne for meg både i intervjuene og i skrivingen av oppgaven.

Jeg vil bruke det Christie kaller «små ord» og færrest mulig faguttrykk. Han ønsket å bidra til å skape et samfunn av aktive deltakere, og sa at det da var mange små ord som måtte tas i bruk (Christie, 2009, s. 36). De faguttrykkene jeg bruker, blir forklart på ulike måter og med eksempler.

Kvalitativt intervju

Jeg gjorde kvalitative intervjuer for å få svar på min problemstilling. Jeg hadde som mål at intervjuene skulle bli en god samtale. Vellykket intervjuing er ikke særlig forskjellig fra trygg, rolig, støttende, høflig og hjertelig samhandling i hverdagslivet. Den som behersker slik

samhandling, har allerede de viktigste mellommenneskelige ferdighetene som er nødvendige for å intervju (Lofland referert i Repstad, 2007, s. 88). Når jeg brukte lydopptaker kjentes det frigjørende for meg. Jeg kunne konsentrere meg om å lytte og forsiktig styre samtalen inn på det jeg hadde planlagt på forhånd. Underveis kunne jeg følge informantene i det de ønsket å snakke om, jeg følte meg fri nok til å følge informantene dit de ville gå, og samtidig spørre om de temaene som jeg på forhånd hadde planlagt.

Mine informanter har lært norsk som voksne, og med å bruke intervju hadde jeg en mulighet for å oppklare språklige misforståelser underveis. Jeg hadde et ark med spørsmål og tema som jeg ønsket å belyse (vedlegg 1). Det hjalp meg å holde struktur, og jeg kunne derfor være mer tilstede i samtalen og ikke stresse med å huske å få med alt.

Jeg hadde en plan om å gjøre 5-8 intervju, og jeg tenkte før jeg begynte at undersøkelser med så få informanter ville ha liten verdi. Jeg vet at en kan gjøre mye verdifull forskning med få informanter. Likevel var ikke det min følelse før jeg skulle starte intervjuene. Etter det første intervjuet kjente jeg på noe helt annet. Da følte det som at forskning bare på Sara kunne gitt nok data til en hel oppgave. Den samme følelsen fikk jeg igjen og igjen i møte med de andre informantene mine. Jeg ble vitne til seks unike menneskers historie som vi kan lære av og som ble viktig for meg å formidle videre. Repstad skrev om Cato Wadel sin samfunnsforskning hvor han forsket på bare en informant, arbeidsløse «George» på Newfoundland. Studien var av god kvalitet og så på hvordan George jobbet med sin selvaktelse i en situasjon hvor han måtte leve av sosialhjelp (Repstad, 2007, s. 84). Det ga mening for meg.

Praktisk gjennomføring

Jeg valgte å gjøre intervju med både menn og kvinner som kom fra forskjellige land utenfor Europa. De var alle over 20 år og kunne godt nok norsk til at vi kunne gjennomføre intervjuene uten tolk. Informantene mine måtte kjenne at de hadde en god livskvalitet, og jeg ønsket å møte flyktninger som lever vanlige liv. En kollega hjalp meg med å finne informanter, og to uker etter at jeg hadde nevnt hva jeg skulle skrive oppgave om, hadde jeg

seks navn på blokken. Min kollega hadde da spurt dem om de ønsket å bidra som informanter til min oppgave. Alle som ble spurt, sa ja.

Jeg ringte informantene for å avtale tid og sendte dem informasjon på mail (vedlegg 2). Da vi møttes, fortalte jeg om taushetsplikten, om regler for lagring av det de formidlet, og at jeg ville gjøre opptak av samtalen. Deretter fikk jeg underskrift på skjema for samtykke til å delta i intervjuene (vedlegg 3). Jeg fortalte at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet og at jeg i så fall ville slette intervjuene deres. Jeg informerte om mitt tema, flyktninger og resiliens, og forklarte betydningen av min problemstilling.

De ble spurt om de følte at de hadde et godt liv med god livskvalitet, noe alle svarte at de hadde. To av informantene fortalte i intervjuene ikke så mye om de vanskelige opplevelsene de hadde hatt, men slik jeg forstod deres fortellinger tenkte jeg at de passet til målgruppen min ut fra definisjonen til resiliens (som er positivt tilpasning til tross for betydelig motgang eller traume) . Jeg beskriver ikke utfordringene til alle mine informanter og går heller ikke inn på grader av positivt utfall.

I intervjuene ble vi enige om ikke å bruke navn eller noe som kunne identifisere dem eller andre, men det hendte likevel at det ble brukt navn. De anonymiserte jeg i transkriberingen. Jeg fant nye navn til alle informantene.

Hvordan jeg analyserte

Etter at jeg hadde gjennomført intervjuene hørte jeg på disse igjen og igjen. Mange av de samme følelsene ble vekket i meg hver gang. Samtidig hørte jeg på foredrag og leste teori. Jeg skrev ned oppsummeringer av foredrag, sitater og holdt på med mye samtidig. Jeg følte nesten at jeg badet i stoffet. Det preget meg på jobb, med familie og venner, og jeg kunne nesten ikke stoppe å snakke om mitt prosjekt. Når jeg fikk fortelle om det jeg holdt på med, var det til hjelp for meg i forståelsen. Jeg måtte forklare, fikk spørsmål, kunnskapen festet seg bedre, og jeg ble tryggere på stoffet. Jeg har holdt små foredrag på jobben, mellom annet om resiliens, noe som også har hjulpet meg i prosessen. Jeg lette etter det som skapte mening i forhold til problemstillingen.

Etter å ha hørt på opptakene av intervjuene brukte jeg et A3 ark på hver informant der jeg skrev opp deres ulike tema og grupper av tema. Dette ble til et tankekart, noe jeg er vant til å bruke når jeg skal lære meg noe nytt. Det er med på å gi en oversikt og viser på en mer billedlig måte innholdet i tekstene. Når jeg leser side etter side er det vanskeligere for meg å huske, tankekartene hjalp meg til å få oversikt. Da jeg var ferdig med alle seks arkene, satte jeg dem sammen og forsøkte å finne felles tema.

Jeg ønsket at det den enkelte informant uttrykte som det viktigste for dem skulle være med i mine kategorier. Jeg ønsket også å fokusere på det som var mest gjennomgående eller som viste seg som felles for de fleste informantene. Ellers søkte jeg etter noe som kunne forklare det som skjedde i min relasjon til flyktningene, følelser som jeg ofte har manglet ordene på. Jeg ønsket se hva som ga gjenklang i forhold til min praktiske erfaring, som kunne hjelpe meg å få et klarere bilde så jeg kunne videreformidle og bruke kunnskapen jeg fikk. Jeg så også etter overraskende resultater, refleksjoner og svar som jeg ikke forventet.

Etter første analysering kom jeg fram til 23 ulike temaer. Siden systematiserte jeg temaene i flere omganger. Eksempelvis ble håp, drøm og mål en felles kategori, som til slutt ble kalt mening. Jeg begrenset det til 12 ulike temaer.

Det ble mange runder og jeg endte opp med seks ulike kategorier. Jeg klarte å få dem ned til fem, og helt mot slutten byttet jeg ut en av de fem med en ny; Gud ble byttet ut og Identitet kom inn. Jeg hadde ikke hatt identitet som et tydelig tema før, men plutselig stod den fram og ga stor mening. Temaet Gud, eller religion, har hele tiden vært tydelig for meg, da det viste seg å være viktig for alle informantene. Jeg valgte likevel bort kategorien da jeg så at jeg kunne belyse dimensjonen i andre kategorier.

Jeg lente meg til den sosialkonstruktivistiske metoden i måten jeg jobbet på. Jeg tenkte at jeg ikke skulle finne sannheten og at jeg ikke trengte å være nøytral. Min målsetting var å skrive det som skjedde i min relasjon til informantene, til det transkriberte materialet og til kildene mine. Jeg ønsket å skrive ut kunnskapen som ble skapt i disse møtene, å finne den virkeligheten som ble skapt der.

Jeg hadde mange sitater fra informantene jeg ønsket å bruke. Jeg syntes det var utfordrende å velge ut, og håper at jeg har valgt sitat som gir innsikt og øker en forståelse. Jeg syntes også det var viktig å finne en logisk oppbygging av kategoriene, og strevde med det.

Christie sier at du først må gå i deg selv. Til det du selv vet, har erfart, tenkt. Senere skal du selvfølgelig også gå til andre kilder som bibliotek, venner, eksperter med erfaring. Med dette skal du supplere og korrigere. Men om du starter i biblioteket, mister du lett det perspektiv som kanskje bare du kunne bidra med. Du suges inn i hovedtradisjoner, og bidrar ikke til å øke spennvidden i tenkemåten om akkurat det problemet du behandler (Christie, 2009, s. 95).

Kilder

Jeg har valgt å bruke få forskere som dekker det jeg skriver om, og jeg baserer min oppgave mer på de jeg har valgt, enn å finne flere kilder. Jeg har måttet kutte ned på mange som jeg hadde ønsket å ta med, men håper at mitt utvalg vil gi mening for leserne.

Jeg har i stor grad supplert faglitteratur med foredrag som er tilgjengelig på nett. Dette er et format som har til formål å gjøre forskningsfunn tilgjengelig også for personer utenfor akademien, og har vært en viktig ressurs gjennom arbeidet med oppgaven. De fleste foredragene oppsummerer forskning, og blir holdt av professorer som har hørt hjemme i forskningsmiljøer over tid, og som har erfaring i å formidle videre. De engasjerer meg på en annen måte enn de fleste artikler og bøker jeg har lest. Det at en person står foran et publikum og relaterer seg direkte til de menneskene de har foran seg, fører til at de bruker ord som er lettere å forstå.

Jeg har søkt etter forfattere, bøker og artikler som jeg har fått anbefalt, og i andre tilfeller funnet fram til relevant litteratur gjennom bruk av nøkkelord som resiliens, flyktning, sosialkonstruksjon, communitybuilding, wellbeing, happiness, positiv psykologi, social change, ACE awareness, salutogenese, fattigdom og andre.

I en tid da det kan være dyrt å få tilgang til kunnskap, studier, og fag, til og med i Norge, er et en stor verdi i videomateriale som ligger åpent og tilgjengelig for alle på nett. Ett av foredragene (Davey, 2016) og alle diktene jeg har brukt, har ikke sin opprinnelse i forskningsmiljøene. De har jeg valgt fordi de underbygger budskapene i oppgaven på en meningsfull måte for meg.

De skriftlige kildene mine har jeg funnet via anbefalinger i fagmiljøene, fra en konferanse jeg deltok på om «Relasjonell velferd» i Danmark, og ellers når jeg har ledd i artikler og kildehenvisninger. Jeg har følt meg fri til å velge kilder som jeg har funnet forståelige og som har skapt mening for meg i forhold til min problemstilling.

Etiske overveielser

Å bli intervjuet og siden ikke snakket med

Jeg spurte mine informanter om temaer som kan oppleves nært og inngripende. Dette skjedde i et eller maksimalt to møter, og så forsvant jeg ut av informantenes liv. Jeg hadde en opplevelse av at samtalen og relasjonen vår gjorde rommet mellom oss åpent og dypt, og at de delte viktige hendelser og tanker. Når jeg da forsvant, satt i alle fall jeg igjen med en liten frykt for at det ble litt tomt.

Jeg tror at selv om vi på forhånd snakket om at vi skulle møtes til ett intervju og at det var det jeg trengte til min oppgave, kan det hende at noen ble overrasket over hvilke følelser et møte som omhandlet så viktige hendelser og refleksjoner innebar. Noen av informantene fortalte om ting de aldri hadde snakket med andre om. Derfor har jeg flere ganger kjent på uro over at jeg ikke tar kontakt igjen med dem før oppgaven er ferdig. Det har ikke følt helt rett.

Jeg fikk både direkte og indirekte tilbakemeldinger på at vi knyttet bånd under intervjuet, følelsen av at dette kunne være starten på et vennskap eller en mer varig relasjon. Etter at vi brøt opp, var det usikkert om vi ville møtes igjen. Dette er en følelse som jeg kan kjenne igjen fra min jobb. Spesielt har jeg kanskje kjent det i forhold til arbeid med flyktninger, da de har vært mer direkte med å invitere meg hjem. Jeg har mange ganger opplevd at de har sagt at de føler at jeg er som søsteren eller moren deres. De setter ord på nærheten de kjenner i vår relasjon, og er mer direkte enn det jeg opplever er vanlig i vår kultur. Jeg har også merket en skuffelse over at jeg ikke har vært mer deltakende ut over min rolle som tjenesteyter.

Relasjonen til informanten

At jeg ivaretok taushetsplikten og følger retningslinjene angående det som ble skrevet og dokumentert, var viktig, men jeg opplevde vår relasjon som vel så viktig. Jeg ønsket å utligne makt, være nær og vise meg tilliten verdig. Jeg ønsker også å være sannferdig i min skriving slik at informantene kunne kjenne seg igjen i det som ble skrevet.

Jeg hadde en kollega som en gang fortalte om et bilde han hadde på vår hjelperrolle. Han mente vi skulle hatt to dører inn til våre kontorer. En vanlig dør som de vi møter og som er avhengige av oss går inn, og en lavere dør hvor vi som hjelpere må bøye oss for å gå inn. Dette mente han kunne illustrere hvilken respekt vi som hjelpere skal ha når vi jobber med mennesker som trenger det vi kan gi. I min rolle som forsker er jeg på samme måten bevisst at jeg har større makt enn informanten, det er jeg som inviterer, som har en plan og som leder intervjuene. Jeg tror at dersom jeg bøyer meg for informantene, ligger mye til rette for at de skal kjenne seg verdsatt. Dette tror jeg gjaldt til tross for at jeg noen ganger avbrøt eller skapte brudd underveis i intervjuene.

Presentasjon av informanter

Jeg forstår godt at i et samfunn hvor vi kjenner hverandre mindre og mindre som totale mennesker, oppstår det behov for noen som forteller oss hvordan den andre er. Fortellingen om hvordan de andre er, må bli en hel fortelling (Christie, 2009, s. 41). Flere av kildene mine som jeg bruker legger vekt på at vi må fortelle hele fortellinger om menneskene rundt oss. Dersom vi får et større bilde, vil det kunne gi økt forståelse av kompleksiteten til mennesker.

Jeg ønsker her å presentere informantene mine slik de framstod for meg i intervjuene.

Sara

Mitt inntrykk av Sara var en forsiktig, høflig og litt usynlig dame. Når jeg skulle møte henne var hun vanskelig å finne, hun forsvant også fort etter samtalen. Jeg møtte opp på feil sted, og hun måtte vente nesten en time før jeg kom til avtalen. Hun var i slutten av 30 årene og hadde lav, men tydelig stemme. Hun fortalte at hun hele livet hadde følt seg sårbar. *Nei, eg var sånn sjenert kan du sei, eller det kom sikkert, eg var ikkje sånn sterke og hadde ikkje sånn selvtillit kanskje (Sara).*

Etter at hun kom til Norge måtte hun bruke krefter som hun ikke visste at hun hadde. Hun har klart seg, alene og med små barn som fremmed i et nytt land. Det hadde kostet henne mye, og det var først de siste par årene, etter mer enn 15 år i Norge, at hun kjente seg trygg på å klare seg godt. *Eg har en god helse, og eg har jo en, eg syns det er god kvalitet, og eg tenke eg er sterke dame som klarte meg veldig fint til nå alene. Men nå tenke eg at eg klarte meg veldig fint, så eg begynne å få sånn selvtillit og (Sara).*

Hun fortalte om store utfordringer med å bli sendt fra mottak til mottak uten å rekke å bli kjent med andre, med et lite barn som hun ville verne om og gi en følelse av trygghet midt i alt det utrygge. Hun hadde familie og venner som ikke forstod hvor viktig det var for henne å

få støtte, de var ikke der da hun trengte det. Hun hadde kjent på manglende tilhørighet til kommunen som hun bosatte seg i, og hadde stadig en følelse av å «falle mellom to stoler». Sara virket trett av å måtte stå alene i en lang og ensom kamp, og var glad for at livet hennes endelig hadde tatt en ny vending. Hun fortalte at hun nå endelig følte seg avslappet. Hun har fullført sitt ansvar, den eldste datteren var nå over 18 år, og hun klarte seg godt. Samtidig lå den dårlige samvittigheten på lur og minte henne på at hun hadde utsatt barnet sitt for mer enn et barn burde erfare.

I møte med Sara fikk jeg en følelse av en enorm ensomhet og et minst like stort ansvar. Det at hun hadde et barn og at hun var alene med ansvaret for henne, at ingen andre engasjerte seg for å ta vare på dem og gi dem trygghet, var for henne en stor påkjenning. Dette kommer hun tilbake til igjen og igjen i samtalen. Hun kjente stadig på en følelse av å være forlatt, av å ikke høre til i noe fellesskap.

Hun snakket med stor respekt om sin far og sin mor. Om at faren hadde vært streng og mente at de skulle være flinke på skolen og ta en utdanning selv om moren ikke hadde kunnet gjort det. *Det beste skulle være sånn at vi ikkje bare skulle være hjemme og være husarbeid og barn og sånn. Han ville at vi skulle ha en god utdanning og klare oss selv. Det var veldig tydelig for han (Sara).*

Hun fortalte om angst for å bli forlatt og bli helt alene i asylmottaket. *Akkurat som hjemme når moren din går, du føler som tomt. De var jo foreldrene våre på en måte, åsså når de går, de har jo arbeidstid, og av og til så var de på en plass, de går jo fredagskveld og kom mandag (Sara).* Hun følte seg usynlig i de norske systemene og kjempet for å klare å gi datteren en god oppvekst. Den største grunnen hun hadde for å klare seg (og for bekymring) var spesielt eldste datteren som var med henne i disse utfordrende årene. Datteren hadde gitt henne krefter til å overvinne sine utfordringer.

Sara fortalte at hennes tilværelse lyst opp når søsteren flyttet hit. Det ble et vendepunkt for henne. Hun fortalte hvor lettet hun ble da hun kunne snakke fritt med sin søster, snakke uten grenser og fortelle alt, som hun sa.

Hun sa på slutten av intervjuet at det var godt å fortelle. Jeg fikk tanker om at vi for sjelden snakker om slike viktige tema med hverandre. Sara følte seg overlatt til seg selv, ingen hadde sett henne og hennes kamp, ingen hadde vist interesse for henne. At jeg fikk lytte til hennes fortelling, tanker og refleksjoner var godt for oss begge. Selv om det skjedde flere misforståelser før intervjuet, noe som egentlig ga et litt dårlig utgangspunkt, følte intervjuet fort nært og viktig.

Amin

Intervjuet med Amin, som var i slutten av 30-årene, var fylt med energi og kraft. Han hadde en optimistisk måte å formidle på, han ledet ordet, snakket tydelig og klart, og viste stor begeistring over å få fortelle. Amin skrøt av mennesker han hadde møtt. Han inviterte meg tidlig til å være med på forskjellige prosjekter som han hadde startet sammen med andre. Jeg kjente meg nesten overrasket over all energien han viste og måtte skru opp mitt «tempo» i samtalen.

Han framstod som en varm mann med mye energi og stor vilje til å bidra til å gjøre verden bedre. Hans engasjement handlet mest om relasjoner; til frivillige, til prosjekter, og nå til meg. Han ville bidra på en positiv måte. *Alltid, eg er ganske optimist, og eg lærte den sangen optimist med Jan Teigen (Amin).*

Han fortalte om hvor viktig frivillige hadde vært for han, om hvordan han merket at de møtte han på en annen måte enn vi som jobber i tjenestene. Jeg spurte han hvordan han merket forskjell, og han svarte: *I hjertet. Eg kan ikkje sei mer. Hjertet. Du føler det, ikkje sant? Ikkje så vanskelig å kjenne det at som eg sa frivillig mann, kommer bruke tid og betale parkeringsplass for eksempel og någen for eksempel en som heter (...) ho er lege, fastlege og ho kommer rett fra jobben. En som heter (...) IT rett fra jobben, en heter (...) ingeniør eller ikkje, professor i Statoil kommer direkte fra jobben til tiltaket (Amin).*

Han ønsket å forsikre seg om at jeg forstod hvor stor pris han satte på de som engasjerte seg som frivillig og hvor motivert han var til å være med på å utgjøre en forskjell for andre. Han fortalte at han hadde fått god hjelp fra de frivillige og ønsket å følge i deres fotspor. Han brukte mye tid på å hjelpe andre med det de trengte og hadde mange ideer som han trodde på, og ville starte opp med. Amin virket til å være en virkelig energisk mann med stor kapasitet. Jeg fikk følelsen av at han hadde noen flere timer i døgnet enn det jeg har.

Amin fortalte om sin far, og om hvordan faren hadde lært han hva som blir forventet av en mann. At han måtte ta ansvar og være en skikkelig mann, en andre kunne stole på. Dette følte jeg han viste i måten han var på og gjennom det han fortalte. *Det er mine foreldre for eksempel, at min far oppdro oss, at vi må være ærlige, ganske ærlige, å at man må aldri løgne for eksempel, og at man må være mann. Komplet. At for eksempel på denne plassen som du skal være, du må være en mann. Selvstendig. Og du må vise alle som er rundt deg eller meg, at du kan klare alt, og du er en mann som man kan stole på (Amin).*

Han fortalte om fysiske utfordringer som han hadde, men han både sa og viste at det ikke gikk ut over hans livskvalitet. *Eg har ikkje så god helse men eg føler meg at eg ikkje trenger behandling for eksempel (Amin).* Jeg tenkte på salutogenesen (som jeg skriver om senere i oppgaven) som viser at ens opplevelse av god helse ikke er avhengig av å være fri for sykdom.

David

But some people are forced out of (hjemland). I never wanted to leave my country because I loved everything, the food and the people (David).

David var en mann i midten av 30-årene med en mild og forsiktig stemme. Han framstod for meg som både sterk og sårbar på samme tid. Intervjuet med han tok lengre tid, vi måtte møtes to ganger for å fullføre, da han kjente det var viktig å fortelle mer om hva han hadde

opplevd før han kom til Norge. Dette ønsket han for å gjøre sin bakgrunn mer forståelig for meg.

Davids historie var fylt av mange vanskelige og livstruende opplevelser. Underveis i samtalen stoppet vi opp flere ganger, jeg spurte om han ønsket å fortelle mer, og om han trodde at han ville tåle det. Han sa gjentatte ganger at det var viktig for han, at det gjorde godt for han å fortelle. Han hadde ikke snakket så mye med andre om dette, og sa at bare det å fortelle føltes helbredende for han. Han ville spare de nærmeste for sin historie, da han ikke ønsket å gjøre dem bekymret, og syntes intervjuet bød på en mulighet for å snakke om hans fortid. Jeg tenkte at dette er noe jeg ofte hører, mennesker som ønsker å beskytte sine nærmeste for bekymringer for deres situasjon, og som trenger en relasjon hvor historiene kan deles. Ofte formidler de at de har behov for noen de kan stole på, og som ikke forteller videre.

Det kunne av og til bli vanskelig for meg å vite hvilken rolle jeg skulle ha i intervjuet, siden jeg i jobben min har lang erfaring med samtaler med mennesker om deres vonde livserfaringer. I intervjuet skulle jeg ha en annen rolle, jeg skulle være forsker. Jeg valgte å stole på valget Amin tok da han sa det var greit, og til og med godt for han, så jeg lyttet og følte med. *And I am sorry I didn't, you do any studies on these kind of things, but this is my background and I can't run from it, I have to talk about it. I can't just go over it, I have to say (David).*

Han fortalte om hendelser fra han var en liten gutt. Om hvordan det var å vokse opp i et land som var preget av stor usikkerhet og ustabilitet og at dette påvirket hele familien på så mange måter. Han fortalte om hvordan farens engasjement innen politikk førte til at han mistet jobben, og at dette førte til at David måtte jobbe for å tjene penger til familien allerede som barn. Faren ville ikke at sønnen skulle gjøre det, men andre, både naboer og slekt, mente at han som eldste gutt i søskenflokket måtte bidra til å forsørge familien. Det var nettopp på jobb han skulle oppleve en ulykke skjedde for over 20 år siden. Han forklarte detaljert om da han var øyevitne til at broren mistet livet i et rakettagrep ved siden av han. *"But every day.... or at least every week I see these scenes. ..."* (David).

Angrepet førte til stor sorg for han og familien. Han fortalte om detaljer fra hendelsen som hadde festet seg i kropp og sinn. Han fortalte med en respekt og varhet som gjorde det

lettere å ta inn hvordan dette måtte kjennes for en liten gutt som med ett ble stor. Hvordan kunne han klare å finne kilder til overlevelse og livskvalitet? Og ikke bare det, hvordan klarte han etter hvert å forsørge seg, sin nærmeste familie, sine foreldre og sine søsken med dette som bagasje? Jeg kjente på sorg og takknemlighet for historiene og for mitt tema som hadde ført meg til han.

Det var jeg var liten, men jeg hadde store tanker. Jeg bekymret meg om hva som skjer for eksempel, hva som skjedde da. Så tenkte jeg hva kan jeg gjøre for å hjelpe faren min (David).

Han fortalte om flere grunner som var viktige for at han klarte å komme seg videre. For det første fortalte han om en far som alltid var der for han. Da jeg spurte om foreldrene hans hadde vært viktige, svarte han nærmest vantro til spørsmålet; selvfølgelig! Dette svaret fikk jeg fra flere informanter. Det virket nesten som det var det dumme spørsmålet de kunne fått. At foreldrene var viktige var så selvfølgelig at det var unødvendig å spørre.

Da jeg spurte han på en ny og mer åpen måte om hvordan foreldrene hadde vært viktige, svarte han at de hadde gjort alt for han. De støttet han, faren hadde alltid sagt at han måtte gå på skolen, selv når slektninger sa at det ikke var nødvendig med skolegang i et land der en likevel ikke fikk jobb etter studier. *Faren min forstod hvor viktig det var for meg å gå på skolen og lære meg noe. Han alltid sa viss du vil succeed in life, så må du gå på skolen. Du må lese, du må lære deg noe nytt hver dag. Ikke tenk på hva de folkene sier her, hva (makten i landet) sier, hva andre sier. Det er viktig at du lærer noe, at du gjøre noe (David).*

Han fortalte at faren solgte mye av sin arv, en eiendom, for å ha råd til at han kunne gå på skole. Dette var sterkt for han, og han klarte ikke fortelle dette om faren uten å gråte (vi gråt begge flere ganger). Han fortalte at han ikke fikk være med faren da han døde, og at dette var en stor sorg for han. *I cry because he did a lot. And I wasn't with him when he died (David).*

Han hadde opplevd flere truende hendelser etter at han hadde stiftet familie. Dette førte til at han til slutt så seg tvunget til å flykte. Dette var ikke noe han ønsket, han ville gjerne være nær sin familie og jobbe for at de skulle ha et godt liv, men han måtte ta med seg kone og

barn og dra. *Så jeg tror at en ting som gjør at jeg har klart meg litt bedre enn andre er at jeg har hatt erfaring med vanskeligheter med nye situasjoner i livet mitt før (David).*

Han fortalte en ting som jeg ikke går videre inn på i oppgaven, men som jeg tror kan være viktig. Han sa at han hadde det vi kaller «språkøre», han hadde lett for å lære språk, han kunne snakke 5 språk i tillegg til norsk. Han hadde bare bodd tre år i Norge, men han kunne godt norsk. Deler av intervjuet foregikk på norsk, han gikk over til å snakke engelsk når han ikke følte at han klarte å uttrykke seg godt nok på norsk.

Maria

Møtet med Maria, som var i begynnelsen av 40-årene, kunne nesten føles som å møte ei sol. Fort merket jeg at hun var grunnleggende optimistisk. Hun snakket fort og energisk, og hun lo mye. Hun svarte tydelig, og på en måte med en selvfølgelighet. Hun brukte ordet selvfølgelig mange ganger, og det virket for meg som hun var en type som tok valg uten å se seg tilbake og angre. Dette er en stor kontrast til meg selv og min erfaring i mitt liv. Derfor merket jeg at jeg flere ganger i samtalen nærmest dobbeltkontrollerte henne, fordi det var så uvant for meg som så ofte kjenner på ambivalens. Hun viste en stor ro i forhold til å ta avgjørelser, og fortalte om hvordan hennes familie samarbeidet og tok opp det de lurte på, at de tok en beslutning sammen. Så slo hun seg til ro med det som ble bestemt. Ro og latter fylte rommet.

Eg? Ha ha. Ha ha. Eg er bare klarer, av og til mannen min sier vet du ka eg vil bli som deg. Alltid du er bare glad. Alle på jobben på (...) de gjøre, de sier du er så spesiell. Du er glad hele veien. Jeg bare sier kanskje det er sykdom, haha (Maria). Jeg tenkte på hvordan det ville vært å ha henne som kollega. Jeg tror hun ville føltet som balsam i en gruppe.

Hun fortalte om sin oppdragelse. Om hvordan hun ble lært om respekt og empati hjemme; hvordan en skulle ta imot besøkende og hvordan en skulle være mot andre, at hun ikke måtte le av andres problemer, men vise at hun forstod. Maria fortalte at hun så på sin

mamma, hvordan hun oppførte seg og følte med andre. *De passer på meg, de lærer meg om respekt, kossen jeg kan leve med folk, sant, kossen jeg kan vise empati på en måte når noen har problemer å sånn. Sant det var masse ting som jeg har lært fra foreldrene mine egentlig (Maria).*

Hun fortalte at hun hadde flyttet mye i sitt liv. Hun hadde aldri bodd i det landet hun kommer fra og hadde aldri egentlig hørt hjemme noen steder. Når Maria fortalte var det ikke det at hun hadde følt seg utenfor som ble mest framtrødende, men heller at hun tilpasset seg omgivelsene. Hun, med sin væremåte, smøg seg inn og bød på god stemning og latter. På en måte fikk jeg følelsen av at hun var tydelig og utydelig på samme tid. Hun stod fram, men hadde få krav.

Hun fortalte at det var først i Norge hun følte seg inkludert i samfunnet, av systemene eller av landet som helhet. Hun ble så glad da hun fikk begynne på skole når hun kom hit, hun fikk lære både norsk og andre fag. Hun fortalte om hvor viktig det hadde vært for både henne, mannen og barna at de fikk begynne på skole.

Hun var mor til mange barn som ved ankomst til Norge startet på forskjellige skoler, som skulle følges hit og dit, og som hver og en måtte tilpasse seg. Jeg møtte en dame som gjennomførte dette tilsynelatende uten å bruke krefter, det var nærmest som om dette heller fylte henne. *Så når jeg kom hit jeg fant alle mulighetene jeg kan få. Da kan jeg bestemme – ok – nå jeg kan gjøre hardt så jeg kan få det som jeg vil å bli. Selv om jeg hadde mange barn, likevel jeg skulle gå på skolen så at jeg må hjelpe barna mine (Maria).*

Selv med denne tilsynelatende tryggheten, hennes overlevelse og det gode humøret fortalte Maria om et savn og et ønske om å bli mer sosial. Det var vondt å høre henne si at hun ikke hadde norske venner selv etter mange år her i Norge. Dette er en utadventt, hyggelig og flott dame som en skulle tro hadde lett for å knytte vennskap. Etter intervjuet med Maria var det kanskje dette som gjorde størst inntrykk. Ingen venner, tenk hvilke ressurser vi går glipp av i våre fellesskap!

På slutten av intervjuet spurte jeg Maria hvordan hun ville oppført seg mot meg dersom jeg hadde blitt syk og var hennes nabo eller venn. Hun sa at da hadde hun kommet til meg med mat, hun hadde vasket huset mitt og sørget for at jeg hadde det jeg trengte. Dagen etterpå ville hun også kommet, eller så hadde hun sendt sine barn for å se til meg og gi meg mat. Jeg spurte henne siden om hvordan det ville vært for meg å komme til hennes kultur. Hun sa at i løpet av noen få dager ville jeg kjent alle. Jeg ville allerede ha blitt invitert inn i mange hus, og hadde blitt inkludert i det sosiale fellesskapet der.

Jonas

Jonas var en ung mann i begynnelsen av 20-årene som så vellykket ut med fine klær og dyr jakke. Han framstod ordentlig og imøtekommende. I samtalen med han forstod jeg tidlig at ingenting hadde kommet gratis til han. *Eg jobbe hardt for det (Jonas)*. Han hadde jobbet siden han var liten og hadde alltid hatt en følelse av at de manglet penger hjemme. *Vi hadde alltid alltid alltid behov for penger (Jonas)*. Jeg fikk tanker om hva mangelen på økonomisk trygghet gjør med et menneske; om hvordan det føles å mangle penger i et land som ikke har systemer som beskytter menneskene. *Det var ikke sånn i (hjemland), at de hele staten eller sånn någe skal ha noge løsning for de flyktninger som i Norge (Jonas)*. Han var den eldste gutten i en familie som flyktet til nabolandet hvor faren senere døde i en arbeidsulykke. De bodde som fremmede, uten faren og med en mor som ikke kunne jobbe slik som kvinner kan her i Norge. Han måtte forsørge familien fra han var cirka 10 år. *Eg kunne så vidt kjenne det er venstre og høyre hånd som jeg begynte på jobb (Jonas)*.

Jeg fikk en følelse av at han vokste opp for hundre år siden. Han framstod rolig, tydelig og målbevisst. Han hadde en sterk drivkraft til å være selvstendig og nå sine mål og fikk tidlig jobb etter at han kom til Norge. *Det var ikke lett. I tillegg til skole jeg har alltid måtte jobbe fordi jeg sørge for familien og selv om jeg er student (Jonas)*. På hans første arbeidsplass følte han seg utnyttet, han fikk tilbakemelding på at han var dum da han hadde problemer med å forstå språket (de brukte engelsk som språk kollegaene imellom). Han fortalte at han

ikke fant seg i å bli behandlet dårlig og sa opp, til tross for at han ikke hadde en annen jobb å gå til. Han var handlekraftig og lot seg ikke knekke.

Jonas fortalte at han var under 18 år da han fikk oppholdstillatelsen som ga han rett til å søke på familiegjenforening fram til han var 18 år. Det var ingen som oversatte brevet fra UDI for han. *På den tiden kunne eg ikkje lese, eg kunne ikkje språk, eg kunne ikkje lover, eg kunne ikkje regler (Jonas).* Da han fant ut av dette som 19 åring, så han at det var for seint å søke familiegjenforening. Han fortalte at han var bitter på at ingen hjalp han med å forstå, og at han hadde forventet at den som fulgte han opp i kommunen kunne informert han om det.

Jonas var opptatt av at han ikke skulle bli bitter og bruke for mye tid på å irritere seg over det som var vanskelig. *Eg nei, så ja, vi skal ikkje tenke på det, når eg tenker på det, eg blir litt irritert (Jonas).* Han sa at han heller måtte sette seg mål, og han syntes det å leve uten mål virket som et meningsløst liv.

Han sa underveis at intervjuet hjalp han til å tenke mer klart om hvorfor han klarte seg så godt som han gjorde. Jeg tenkte på forskning som viser til at økt bevissthet på hva som gjør at vi klarer oss godt, i seg selv gjør livet bedre. Han fortalte hvordan han jobbet hver dag med et klart mål om å få det bedre og ville ikke være avhengig av andres hjelp. Han ønsket å forme sin egen framtid.

Han fortalte at han heiet på seg selv og at han var stolt av det han hadde fått til. Når han sammenlignet seg med norske ungdommer på samme alder så han at han hadde en styrke som de ikke har. *Men viss det er krise da foreldre er der og hjelper de med alt mulig, økonomisk, alt de trenger på en måte. Men eg har ikkje det. Så ja eg har det greitt, men eg jobber mye for det. Eg vil gjerne liksom ha det mye bedre enn det som eg har, men eg vett at situasjonen min er annerledes enn det som andre har (Jonas).*

Han hadde et ønske om en sterkere tilhørighet, nærhet til en norsk familie, mer forståelse fra andre og mer informasjon om viktige ting, spesielt om økonomi. *Hvem spør du om systemene når du ikke har en mor eller far (Jonas).* Han fortalte at han hadde vært hos Røde

Kors tre ganger for å høre om det var mulig å få flyktningguide eller en norsk familie som han kunne kobles til. De hadde ingen ledige noen av gangene når han meldte seg.

Når jeg hører at han ønsker en norsk familie får jeg lyst å si: Hør her: kom til oss! Jeg treffer så mange og får lyst å fordele disse flotte unge guttene til norske familier hvor et ekstra familiemedlem ville vært en berikelse. Jeg tenker at det er kanskje det jeg må jobbe videre med, nemlig å koble mennesker.

Han satte seg altså mål flere år fram i tid, det ga han en retning og hjalp han til å fortsette å jobbe hardt. Målene handlet om økt kunnskap og økte muligheter med bedre utdanning, bedre økonomi, økt levestandard og materielle goder. Jonas fortalte at han ønsket seg en helt spesiell bil som han elsket. Han så for seg at denne måtte han eie nå mens han var ung og ikke hadde verken kone eller barn. Det førte til at han kanskje ikke hadde så mange år på seg.

Jeg tenkte at dette var nytt for meg. I arbeid med oppgaven er det ikke mange ganger jeg har lest om motivasjonen som finnes i å skaffe seg materielle ting. Når han fortalte om bilen så jeg hvilken stor kilde det kunne være for han, både til å gjøre en ekstra innsats og få økt motivasjon. Jeg hørte et foredrag om barn og resiliens, hvor det ble belyst at barn i vår del av verden ønsker å bli rike, men at veldig mange av dem ikke ønsker å jobbe for det. Møte med min informant viste at han hadde et mål som hadde en høy pris, en pris han var villig til å betale.

Jeg var glad for at han sa dette til meg, det åpnet en ny dør. Han sa at det var galskap, og jeg tenker han like gjerne kunne unnlatt å fortelle meg det. Men en bilinteresse skal en ikke feie bort som en mindre viktig faktor til motivasjon. Vi ser jo hvilken kraft for eksempel fotball har på mange supportere og fotballspillere. Det kan føre til en opplevelse av lys, kraft og mening i en ellers vanskelig situasjon. Han fortalte om denne bilen med lidenskap, han elsket den. Sertifikatet var klart, han hadde klart å kjøpe en annen bil, nå ventet bare den nye bilen.

Lea

Lea var en dame i 30-årene, og hadde bodd i Norge i fem år. Hun fortalte at hun kom hit sammen med barna etter flukt mellom annet i båt på Middelhavet. Hun, mannen og barna hadde først flyktet til et naboland, men de fant livet der vanskelig, spesielt for barna. Hun bestemte seg da for å flykte videre, først og fremst for å gi barna et bedre liv med god utdanning.

Hun var varm, hyggelig og behagelig å møte. Hun fortalte med mild stemme om det hun hadde opplevd. Intervjuet ble gjennomført hjemme hos henne mens barna var til stede. De eldste barna hjalp til så vi kunne gjennomføre intervjuet bare oss to, alene i stuen. Hun ga fort uttrykk for å være takknemlig for å få være med i studien, og for å snakke med meg.

Lea fortalte at hun oppfattet seg selv som en sårbar dame, men hun viste til en tøff reise, hvor hun la ut på flukt uten at mannen var med. Hun sliter ennå med dårlig samvittighet overfor barna siden hun utsatte dem for flukten. *Å etter jeg komt her, i begynnelsen jeg tenkte hvorfor jeg komt her. Barn fått problemer med reisen. Spesielt den store gutt til nå han drømmer av og til at han kommer med. Mareritt ja (Lea).*

Følelsen min under intervjuet var at barna var en del av henne selv, de var med henne i alt hun gjorde og tenkte. Det var barna som var aller viktigst for hennes livskvalitet. Hun ble motivert av at barna skulle ha det bra. Når de hadde det bra hadde hun det også bra.

Jeg tenkte at dette ikke er like sterkt i mitt liv. Jeg har stort behov for at mine barn skal ha det bra, men jeg har et mye større behov enn henne for å ha det bra selv, utover det å være mor. Jeg har lyst på kjekke opplevelser, å reise, være med på spennende og morsomme ting, jeg har lyst på en spennende jobb og jeg ønsker meg kjekke kollegaer. Jeg tenker at hun er mye lettere å glede enn meg. I mitt luksusliv blir ikke de virkelige behovene så tydelige. Jeg blir slått av en takknemlighet for at hun minner meg på det som virkelig gir livet mening.

Det føltes nesten som hun hadde noe jeg vil kalle en melankolsk optimisme. Hun fortalte om mye savn, savn av sin familie, slekt, venner, land, språk og kultur, men at hun, til tross for

savnet, tenkte at det skulle gå bra med barna, og dermed også med henne selv. Hun fortalte at håpet om at alt skulle gå bra var viktig i hennes liv.

Hun hadde tidlig et mål om å lære språket, det var nøkkelen for henne og ville åpne muligheter for så mye annet. Hun kunne ikke snakke engelsk, så hun var nødt til å lære norsk for å forstå noe som helst.

Etter hvert fikk Lea en praksisplass og hun fortalte om hvor overrasket hun ble over hvor viktig jobben føltes for henne. Det at hun nå hadde et liv for seg selv, utover det å være mor, hadde vært en fremmed tanke. Hun fortalte at jobben ga henne styrke, og at det kunne føre til at hun følte seg mer selvstendig. Det å gjøre noe for seg selv hadde vært en fjern tanke for henne, men det var nå en tanke som ga henne mening med erfaringene hun hadde gjort seg.

Lea viste stor takknemlighet til vårt land. Hun fortalte litt beskjemmet at hun hadde vært skeptisk til å bli kjent med nordmenn i starten, men at hun nå innså at vi ikke var så annerledes henne som hun først hadde tenkt. Hun fant likheter der hun før bare så forskjeller. *De for eksempel når vi sitter i pauserommet, de snakker som oss, om barn, om mennene, om mat, om tur, om... Jeg, eg tror, å ha jobb her er veldig viktig for en flyktning (Lea).*

Lea fortalte om arbeidsplassen sin, at hun følte seg inkludert og respektert og at dette nok var spesielt her. Hun hadde også hatt en annen arbeidsplass hvor hun kjente det på samme måten. Jeg tenkte at hun i høy grad påvirket omgivelsene sine med hennes måte å være på. Hun laget en god atmosfære, møtte meg på en lun måte, som en som ikke visste det beste hun kunne gi. Jeg tenkte at det ikke er vanskelig å like personer med disse egenskapene.

I starten fikk hun advarsler fra andre som kom fra samme land som henne mellom annet om barnevernet. Dette førte til at hun var skeptisk og redd for de norske systemene. Etter hvert fant hun ut at dette var dårlige råd, og heldigvis bestemte hun seg for å tenke selv og gjøre sine egne erfaringer. Hun valgte også å lytte til det hun lærte på skolen og i møte med systemene. Hun fortalte at hun til slutt bestemte seg for ikke å være redd. *Eg trenger ikkje å være redd. Eg liker ikkje å leve med å være redd. Det gjør meg veldig dårlig (Lea).*

Hun fortalte at hennes mor hadde lært henne at livet var som et hjul, noen ganger opp og noen ganger ned, og at vi måtte regne med å oppleve både solskinn og regn. Dette var viktig for henne, og hun sa at dersom vi forventer at livet bare skal by på goder, og ikke utfordringer, blir det vanskeligere å takle det vonde. Hun var svært inspirert av sin mor, og ønsket å bli som henne. Hun fortalte også om sin sorg over at hun ikke kunne være med sin mor da hun døde, på grunn av at det var farlig for henne å reise tilbake til hjemlandet sitt.

Jeg fikk inntrykk av at hun lett fikk tillit til meg, hun sa at hun så på meg som en søster. Jeg ble invitert tilbake og ble ønsket inn i familien. Det kjentes som hun sa dette med et håp om at det skulle bli et vennskap mellom oss. *Det var veldig kjekt å bli kjent med deg (Lea).*

Teori

Mesteparten av kildene som er brukt kommer fra nåtidens forskningsmiljøer. De fleste kommer fra USA og Storbritannia, men jeg har også kilder fra andre land. Tre av mine kilder (Emmy Werner, Aaron Antonovsky og Viktor Frankl) utviklet sine teorier med andre verdenskrig som bakteppe.

Jeg synes den sosialkonstruktivistiske metoden gir stor mening også i forhold til teorien. Jeg ønsker å framstå med respekt for at det er flere veier til å finne god livskvalitet. Det som gir resiliens hos ett menneske trenger ikke være like framtrædende for en annen.

En del av mine kilder viser til forskning med utgangspunkt i barns utvikling av resiliens. Jeg har valgt teori som passer til mine funn i intervjuene uavhengig av om de ble utviklet for barn eller voksne.

Resiliensforskning

Resiliens viser til mønstre av positiv tilpasning i sammenheng med betydelig risiko eller motgang. Som nevnt tidligere i oppgaven ønsker resiliensforskning å utforske hva som forbedrer kapasiteten til bedret helse. Det handler om å finne ut hva det er som gjør at mennesker oppnår god livskvalitet (Ungar, 2008, avsn. 5). Forskning på, og arbeid med, mennesker som opplever store utfordringer har tradisjonelt hatt et fokus på problemer, risiko og behandling. Når det gjelder resiliens, rettes fokus på beskyttelsesfaktorer, på hva som gjør mennesker mer robuste og som øker en toleranse for stress og påkjenninger. Det har skjedd et stort skifte når det gjelder forskning på, og tilnærming til, mennesker som har opplevd kriser og traumer. Det har blitt et økt fokus på positive spørsmål, på å legge til rette for mestring, på hvordan vi kan styrke resiliens, å se på de beskyttende faktorene, og på å gjøre mennesker bedre forberedt til å tilpasse seg motgang (Masten 2013, 13:50).

Når vi finner ulike faktorer som kan bidra til resiliens, kan det føre til at vi bedre kan legge forholdene til rette så flere kan utvikle gode liv. Også salutogenese, som jeg vil komme inn på senere i oppgaven, retter oppmerksomheten mot det som virker styrkende, og ønsker å forsterke det som er bra i stedet for å minske det som er dårlig. Det handler om å jobbe med pluss istedenfor minus (Langeland, 2014, s. 16). Vi må rette fokus på det som forbedrer helsen (Ungar 2018, 16:20).

Ann Masten skriver at man tidligere så på resiliente barn som usårbare, eller uvanlig sterke, de har i Norge ofte blitt kalt «løvetannbarn». Det viser seg å ikke stemme. Den store overraskelsen innen resiliensforskning viste seg å være det hverdagslige i fenomenet. Hun sier at det er vanlige systemer utenfor barna selv som er viktigst for å fremme resiliens, ikke deres personlige egenskaper. Dersom systemene er beskyttet og i god orden, er god utvikling mulig selv med alvorlig motgang (Masten, 2001, s.227).

Siden forskning på resiliens tidligere hadde et sterkere individuelt fokus hvor de så på hvilke egenskaper hos enkeltindivider som gjorde dem mer resilient, ble fokus ofte på individuelle tilnærminger som terapi.

Senere tids forskning har ført til et skifte i synet på hva som styrker resiliens. Fra at en før så på resiliens som en individuell kapasitet, ser en nå mer på resiliens som en kapasitet i miljøet og omgivelsene. Resiliens har sammenheng med om en person klarer å manøvrere og forhandle med sine omgivelser, og i hvor stor grad omgivelsene legger til rette for resiliens. Dersom omgivelsene ikke tilbyr ressurser som føles meningsfulle for individene, kan det være at det er ressursene som mangler resiliens og ikke individene (Ungar 2017, 09:00).

Hvis du ser at noen er svak – gi dem
en verden der de er sterke nok.

Ole Paus

Masten har en liste over beskyttende faktorer. Hun sier at flere forskere har kommet med en tilsvarende liste: Virksomme foreldre, andre nære relasjoner, intelligens, selvkontroll, motivasjon for suksess, selvfølelse og følelse av mestring, håp og tro på at livet har mening,

effektive skoler, effektive lokalmiljø og muligheter for å utøve sin kultur (Masten 2013, 10:39). Hun sier, som tidligere nevnt, at denne listen består av grunnleggende menneskelige tilpasningssystemer. De blir kalt Ordinary Magic fordi det ser ut som resiliens ikke krever noe spesielt eller uvanlig. Hun sier at den største faren er ikke selve utfordringene som mennesker opplever, men, som tidligere sagt, det har å gjøre med om systemene rundt mennesker fungerer (Masten 2013, 12:20). Det handler om å se på at problemer som oppstår i krevende og dårlige omgivelser, også finner beskyttelsesfaktorer i omgivelsene.

Ungar viser også til en liste med faktorer som hjelper i barns utvikling av resiliens. Den er formet på bakgrunn av funn fra mange land med ulike kulturer. Listen er som følger: struktur, konsekvenser, foreldre-barn relasjon, andre relasjoner, sterk identitet, følelse av kontroll, følelse av å høre til/kulturelt/åndelig/mening i livet, rettferdighet og ansvar, og at grunnleggende behov er dekket. Han mener at jo flere av disse faktorene som er til stede når vi møter barn, dess bedre (Ungar, 2017). Vi ser at listene til dels overlapper hverandre.

Det er i senere tid et økt fokus på kulturelle forskjeller når det gjelder resiliens. Vi må legge til rette for kultursensitive tilbud med fokus på at det finnes ulike behov og hvor tilbudene kan skreddersys for den enkelte (Ungar, 2017, 33:00). Ungar ønsker mer forskning på resiliens i ikke-vestlige miljøer i årene framover (Ungar 2006, s. 218).

Relasjoner

Det viktigste for utsatte barn er at det finnes en nær voksen. Viktigst er en voksen, men det kan hende foreldrene ikke var tilgjengelige, at de lider for mye til å være en ressurs. Da kunne for eksempel en lærer eller en annen i nærmiljøet til barnet være denne nære og viktige personen (Werner, 2016, 45:30, Ungar, 2014, 35:40). Nyere forskning viser at vi overdriver viktigheten av én sterk relasjon. Dette er en «vestlig» måte å tenke på, det ikke er like framtreddende i andre kulturer. Det kan være like viktig å ha mange støttende relasjoner. Skolen som møter elevenes behov, venner, trygge gater og naboer som bryr seg er viktigere enn vi tidligere har vektlagt (Ungar, 2018, 47:00).

Når vi klemmer et barn, får vi i gang gode systemer som beskytter hjernene deres. Istedenfor å gi terapi til de barna som hadde det vanskelig, virket klemmer og det å holde noens hånd, mer beskyttende for dem (Werner 2016, 47:10). Istedenfor å gi mennesker med utfordringer spesialister som kan tilby terapi, er det viktigere for deres helse med en venn, en tur, en jobb og et hjem (Ungar, 2018, 1:03:15).

Harry Burns forteller at han blir inspirert av Adam Smith sin bok «The theory of moral sentiments». Her hevder Smith at det er noe i oss som nyter godt av å se glede hos andre, selv om det ikke gir oss noen gevinst utover bare å se det. Smith hevdet at vi alle er påvirket av hvordan andre har det (Burns, 2014, 00:50). Vi må øke fokus på det å gjøre godt for andre, vi har stor helsegevinst i det, og det påvirker ikke bare den vi gjør godt for, men også oss selv. Ungar (2019) understøtter dette og sier at det å få bidra for andre øker vår livskvalitet, det er styrkende (Ungar, 2019, 18:20).

Christie (2009) fortalte i sin bok om en opplevelse han hadde hatt når han var på tur i Texas. Han ruslet en morgentur for å klarne tankene og kom forbi det han trodde var en fabrikk hvor det stoppet tre digre biler. Ut strømmet 22 mennesker (han talte dem) i alle aldre fra oldemor til spedbarn. De hadde kledd seg fint og stilte seg opp på fortauet og ventet. Det viste seg at de ventet på Evan som hadde vært i fengsel siden han var 14, han var nå 25 år og skulle bli løslatt. Han hadde ikke vært utenfor murene siden han ble fengslet. De hadde koka og bakt i dagevis. Urolig ventet de, så kom han. Lang og smilende, en ung mann i en lang rekke gråkledd menn. Han rives ut av rekken, klemmes, kysset, klemmes igjen. Det taes bilder, spedbarn vises frem, han er tilbake. En annen mann ble også møtt. Det var av en bestefar. Tredje mann gikk også ut av rekken og ble stående litt for seg. Han ventet visst på noen. (Christie, 2009, s. 46)

Det var rekken med ensomme menn som preget bildet til Christie. Historier som denne understreker det Christie mente var sosiologens hovedsetning; uten tilhørighet til andre går det galt (Christie, s. 55). Aller viktigst er det for de mest sårbare å få gode relasjoner for eksempel i tjenestene. Vi kommer tilbake til at den spesielle personen som de møter, kan bli avgjørende for dem (Ungar, 2017, 32:20).

Skole

I utfordrende tider, for eksempel under krig eller katastrofer, bør vi fokusere på å holde skolene åpne. Om skolen bare var to timer hver dag, om det var i et telt eller i andre midlertidige lokaler, det spilte ikke så stor rolle. For barna gir skolen dem en mulighet for å konsentrere seg om andre ting, det hjelper dem å se framover, og det kan gi håp og motivasjon. Det er viktig for barna å være sammen med andre som opplevde det samme som dem, og at de bygger vennskap (Werner, 2016, 46:30).

Det er gjort undersøkelser hvor en så at de som vokser opp i spesielt krevende omstendigheter har en høyere risiko for selvmord. Dersom de er sterkt koblet til skole så går risikoen dramatisk ned. Så dersom vi tenker resiliens, så må vi, før vi tilbyr individuell terapi, tenke på omgivelsene, og sørge for at de føler tilhørighet til skolen sin (Ungar, 2014, 14:30).

Identitet

En kraftfull identitet kan hjelpe oss å holde ut stress (Ungar, 2018, 51:00). Det innebærer en bevissthet om egen styrke og handler om å ha fokus på det som gjør meg sterk. Det er viktig å få bidra istedenfor å være den som andre skal ta seg av eller hjelpe. Dette gjelder ikke minst de som i vår kultur blir definert som utsatte og som får tilbud om tjenester. Ingen trenger våre mangler, vi må snakke om våre ressurser og mulighetene det gir for endring. Manglene kan vi ikke bruke, det vi kan bruke og utvikle er ressursene (McKnight, 2010, 12:00).

John McKnight fortalte om en dame som jobbet med fellesskapsprosjekter i et lokalmiljø hvor det mellom annet var en bolig for mennesker med nedsatt psykisk funksjonsevne. Hun fikk med seg alle unntatt en mann som ble kalt «the silent man». Han var snakket aldri og stod på en fast plass ved døren. Etter at de hadde kommet godt i gang med prosjektet, skulle de ha et møte i boligen. Hun ble på et tidspunkt oppmerksom på at mannen bevegde på leppene. Hun måtte gå bort til han og legge øret helt inntil munnen hans før hun hørte at han sa «take me». De fant ut at han elsket blomster og engasjerte en skole i nærheten til å

lage blomsterkasser. Disse plasserte de ulike steder og mannen passet på blomsterkassene hver dag. Han fikk ett nytt kallenavn, «the flower man» og fikk en styrket identitet (McKnight, 2015, 23:10). Det er lett å se for seg hvilken endring dette førte til for han.

En sterk identitet henger sammen med mestring. Å kjenne at vi kan noe eller at vi behøves, kan gi en styrket identitet. Russel sier at ensomheten mange kjenner på følges ofte av følelsen av at ingen har bruk for en (uselessness) (Russel, 2016, 06:50). Dersom vi har noe andre trenger eller verdsetter, så kan dette øke en følelse av å være koblet til andre, og gi en styrket identitet.

Det er viktig at vi er bevisste på våre ressurser og at vi finner områder i livet der vi kan bruke ressursene. Forskningsfunn fra en studie i New Zealand viste at dersom du er bevisst dine egne styrker har du ni ganger større sjanse til å være i gruppen som har best livskvalitet og dersom du bruker i tillegg bruker dine styrker, øker din sjanse ikke bare ni, men atten ganger (Hone, 2015, 23:50).

Livet går opp og ned

Livet byr på utfordringer for alle. Å jobbe med resiliens handler ikke om å minske risiko, da det tilhører andre viktige fagfelt. Resiliens handler om å bygge opp styrke til å tåle livet. Livet er uforutsigbart. Det kan plutselig skje noe som fører til at hverdagen blir snudd opp-ned. Frankl hevdet at dersom livet skal ha mening må også lidelsen ha en mening. Han skrev at nød og død er det som gjør livet til en helhet (Frankl, 2018, s. 98).

Dersom vi klarer å akseptere at livet er uforutsigbart og at det kan gi oss utfordringer, er det i seg selv en viktig resiliensfaktor. Da Lucy Hone mistet sin tolvårige datter, hadde hun ikke en eneste gang tenkt at det var urettferdig at akkurat hun skulle oppleve dette. Hun visste at slike ulykker stadig skjer noen mennesker, og at hun hadde ingen immunitet mot det. Resiliente mennesker vet at «shit happens», de vet at tøffe tider kommer og at lidelse er en del av livet. Om vi føler oss diskriminert, blir det vanskeligere å takle. Hun sier at det som er

virkelig trist er at denne kunnskapen for tiden kan virke noe fjern, fordi mange lett får en følelse av at alle virker så lykkelige med alle skinnende bilder på Instagram, og det er ikke sant (Hone 2019, 07:07).

Vi kan se på stress som potensielt helsefremmende og fremheve betydningen av å oppleve passende utfordringer. Det å akseptere stress som et naturlig element blir viktig i vår personlige utvikling (Langeland, 2014, s. 18).

Bidra

Dersom vi har et ansvar kan vi også kjenne på mer kontroll. Når noen trenger oss, og stoler på oss, kan det gjøre verden mer forutsigbar. Dette gjelder spesielt når vi er i stressede situasjoner. Ofte prøver vi å ta bort ansvar og oppgaver til de som er har det vanskelig, men det viser seg at flesteparten føler at de blir mer resiliente på grunn av den forutsigbarheten ansvaret medfører. Å ha struktur på hverdagen og vite at noen er avhengig av vår innsats, hjelper oss (Ungar, 2018, 42:10).

Det er også viktig for barn å føle at de trengs. Dersom andre er avhengige av dem, kan øke deres resiliens. Mange forsørger familien, det at noen behøver deres innsats virker beskyttende for dem. Deres fokus blir å fortsette livet til tross for vanskelighetene. De er med sitt bidrag koblet til nettverk, til en gruppe, de blir sett på med respekt for den innsatsen de gjør, det kan gi dem en mening i livet. Barn trenger å føle at de har en viktig jobb å gjøre, og at noen trenger dem. At de må hjelpe til for å overleve. (Werner, 2016, 48:20, Ungar, 2015, 10:40)

Opplevelse av sammenheng

Ordet salutogenese betyr opprinnelse til helse, og er det motsatte av patogenese som betyr opprinnelse til sykdom (Walseth 2009, s. 25). Salutogenesen fokuserer på hvilke ressurser

som bidrar til at noen mennesker opprettholder og utvikler bedre helse til tross for ulike belastninger. En søker kreativ og helhetlig utforskning av hvordan vi kan skape en høyere grad av helse. Fokus rettes på å opprettholde eller forsterke våre ressurser og dermed å øke vår kapasitet til å tåle livets utfordringer. Den ser på stress og utfordringer som potensielt helsebringende (Langeland, 2014, s. 11). Vi kan øke vårt fokus på å gjøre livene våre bedre istedenfor å gjøre de mindre vanskelige.

Det har vært vanlig å tenke at mennesker er enten syke eller friske. Salutogenesen ser på dette som et lite hensiktsmessig utgangspunkt. Den ønsker at vi skal se på helse i en skala hvor ytterpunktene er sykdom og helse. Vi er alle døende og vi befinner vi oss til enhver tid mellom disse to ytterpunktene. Salutogenese undersøker hvor vi befinner oss på skalaen til enhver tid (Antonovsky, 2018, s. 27). Noen mennesker med sykdommer kan oppleve å ha god helse, mens andre uten sykdommer kan ha en opplevelse av dårlig helse.

Aron Antonovsky fant at svaret på det salutogene spørsmålet «hva er opprinnelse til helse» var begrepet OAS (Opplevelse Av Sammenheng). OAS er definert som en helhetlig holdning som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgripende, varig, men dynamisk tillit til at ens indre og ytre miljø er forutsigbart, og at det er stor sannsynlighet for at ting vil gå så godt som man med rimelighet må kunne forvente (Antonovsky, 2018, s. 17).

Den første komponenten handler om at vi forstår vår situasjon. Ser vår verden klar ut for oss? Virker den forståelig, velordnet, sammenhengende, strukturert og til å forklare? Personer som skårer høyt på dette forventer at det han eller hun møter i fremtiden er forutsigbart, eller i hvert fall vil kunne plasseres i en sammenheng og forklares (Antonovsky, 2018, s. 39).

Den andre komponenten, håndterbarhet, handler om at vi føler at vi har tilstrekkelige ressurser til å takle de kravene vi blir stilt overfor. Det kan være ressurser man selv har kontroll over, eller som finnes i våre omgivelser, hos mennesker som vi stoler på eller har tillit til. Man føler seg ikke som offer for omstendighetene, eller at livet har behandlet en urettferdig (se tidligere) (Antonovsky, 2018, s. 40). Det viser seg at personer med nære bånd til andre, løser lettere opp spenning enn de som mangler en slik kvalitet i sine

relasjoner. Vissheten om tilgjengelig sosial støtte er ofte tilstrekkelig for å kunne være en effektiv motstandsressurs (Langeland, 2014, s. 13).

Den tredje komponenten handler om i hvilken grad utfordringene våre kjennes verd å engasjere seg i. Det er spesielt viktig for oss å kjenne at det vi engasjerer oss i er meningsfullt, og vi må ha en viss medbestemmelse for å danne grunnlaget for denne komponenten (Antonovsky, 2018, s. 106). Det er av stor betydning at vi er involvert både som deltaker i prosessene som former vår skjebne, og i våre egne daglige erfaringer. Komponentens navn var helt klart påvirket av Viktor Frankls arbeid (se senere i oppgaven) (Antonovsky, 2018, s. 41).

Veier til helse

Vi trenger å møte mennesker åpent, på en aksepterende måte, og lytte til personens egne beskrivelser. Salutogenesen ønsker å vektlegge menneskers historie heller enn diagnose. Vi må se mer helhetlig på mennesker og legge vekt på å fortelle historier om mestring for å danne en konstruktiv identitet (se tidligere om identitet). Dersom vi deler mestringshistorier, skaper det optimisme og tillit til egen styrke (Langeland, 2014, s. 15). Den salutogene tilnærmingen garanterer ikke at man finner en løsning på alle problemer i et menneskes komplekse liv, men det fører i hvert fall til en dypere forståelse og mer kunnskap, noe som er en forutsetning for å bevege seg i retning av helseenden av skalaen (Antonovsky, 2018, s. 29).

Det salutogene perspektivet bygger altså på kunnskap om hvordan helse kan økes. Målet med hele denne prosessen er å gjøre oss i stand til å aktivt tilpasse oss ulike påkjenninger og utfordringer som vi alle kan oppleve i livene våre (Langeland, 2014, s. 14).

Hva er mening?

Mening med livet. Hvor finnes den? Jeg tror den finnes i det du liker og elsker, det som motiverer deg og holder deg oppe, dine mål, dine håp, du finner den i det du kan kjenne takknemlighet for (Hylland-Eriksen, 2020). Hylland-Eriksen fortalte at da han fikk kreft, virket nettopp kreften som et «bullshit-filter». Han ble takknemlig for ting han ikke hadde lagt merke til før.

Jeg vil her forsøke å oppsummere noe av det jeg fant viktigst i Frankls bok «Livet må ha mening»: Det vi holder på med, må gi gjenklang, og gi oss innhold og mål. Dersom vi finner en grunn for det vi holder på med, spesielt det som er vanskelig, finnes det krefter i oss til å gjøre det. Dersom vi ikke finner grunn for det, forsvinner motivasjonen og kreftene fort. Mennesker trenger å finne en mening og grunn for å handle og leve (Frankl, 2018).

Da jeg leste om Tomas Hylland-Eriksen, tenkte jeg at det var en fin beskrivelse som jeg kunne bruke som en rettesnor. Han fant mening i det som drar mot det gode. Frankl skrev om hvordan han klarte å finne mening også i vonde ting som skjedde (Frankl, 2018, s. 98).

Siden vi er forskjellige mennesker, må vi være bevisste på at det som gir mening for en, nødvendigvis ikke trenger gi mening for en annen. Burn sier at vi må lete etter det som kan gi mening for den enkelte, det kan gjøre at vi holder ut og gjør det beste utav det (Burn, 2014, 06:10). Ungar sier nesten det samme; at vi må lete etter det som kan gi mening for den enkelte, og møte dem ut fra det som skaper mening i deres liv (Ungar, 10. apr. 2018, 29:40).

Utallige studier viser at våre sosiale omgivelser har direkte påvirkning på vår helse. Det ble også funnet i en studie at følelsen av håpløshet var en uavhengig faktor som viste høyere sannsynlighet for alvorlige sykdommer og tidlig død (Burns, 2017, 16:15). Emmy Werner har fortalt at det er viktig å finne noe som kobler mennesker til fremtiden (Werner, 2016, 47:00). Hone sa at det hadde vært livsviktig at noen hjalp henne å holde fast på hennes håp om at det kom til å gå bedre etter at hun mistet sin datter. Hun visste fra forskning at det finnes strategier som hjelper, at det er mulig å tenke og handle på måter som hjelper en å bli

sterkere om en har opplevd store utfordringer. Dette var et håp som ga henne krefter (Hone 2019, 06:20).

Viktor Frankl fant mening i Nietzsches ord: Den som vet hvorfor han skal leve, tåler nesten hvilket som helst hvordan (Frankl, 2018, s. 111, 2019, 00:10). Dette sitatet beskriver hvor viktig det er å finne en mening. Frankl, som overlevde konsentrasjonsleirene under andre verdenskrig, og som var den eneste som overlevde i hans familie, erfarte at han nettopp med å finne en mening i tilværelsen, klarte å overleve selv de utroligste belastningene. Han sa at det å finne mening var det viktigste i våre liv. Vi har et grunnleggende behov for å finne mening. Dette er viktigere enn vårt behov for makt og glede (Frankl, 2019, 00:40)

Frankl fortalte om hvordan grenser for hva et menneske kunne tåle viste seg å ikke stemme. Når de lå 9 mann i en køye på 2 ganger 2,5 meter med to tepper over seg, rett på plankene, kanskje med sølete sko som hodepute, og likevel klarte å sove. Å komme gjennom hele tiden i konsentrasjonsleiren uten å pusse tennene, spise dårlig mat med manglende vitaminer og likevel ha bedre tannkjøtt enn noen gang tidligere, det overrasket han (Frankl, 2018, s. 28).

Mange som var fanget i konsentrasjonsleirene opplevde at religion og tro var viktig. Det å kunne tro på en kraft som var større enn dette livet, og at noen utenfor visste hvordan de hadde det ble grunnleggende. Den religiøse troen kom som en overraskelse på mange, men den representerte et håp for dem (Frankl, 2018, s. 52). Håpet om å se sine kjære igjen var viktig. Det kunne være en hustru, levende eller død – eller en Gud. Selve håpet var ikke avhengig av om de som motiverte han levde. Den han opplevde som nær, som han følte forventet at han ikke sviktet, men at han holdt ut, bidro til mening (Frankl, 2018, s. 120).

Øke mestring og koble mennesker

Det er viktig å identifisere, koble og mobilisere ressurser med mål om å utvikle samfunn og lokalmiljøer som fremmer god livskvalitet (Russel, 2016, 12:30). Dette jobbes det med i ABCD som står for asset-based community development og som handler om å utvikle

nabolag og fellesskap. ABCD startet med at det ble samlet historier fra spesielt utfordrende nabolag i USA og Canada hvor det var mye kriminalitet, høy andel tenåringsfødsler og høyt frafall i skolen. De samlet flere tusen historier, positive historier om hva naboer og nabolag hadde gjort sammen for et økt fellesskap. Dette gjorde de for å finne kriterier for suksess i nabolag (McKnight, 2010, 08:15, 2012, 03:00).

John McKnight fortalte at da han begynte å jobbe sammen med universitetene, så han at disse miljøene fram til da bare hadde vært interessert i problemene til lokalmiljøer og nabolag. De hadde ikke vist noen interesse for å undersøke det som fungerte godt. Han visste hvor stor kraft fellesskap har i utviklingen av omgivelser der det er lettere å utvikle gode liv for alle. De som bodde der kunne selv skape gode nabolag (McKnight, 2012, 01:10). ABCD ser etter ressurser og viser til at nabolag i vår tid har blitt mer oppdelte, at vi har for lite mangfoldige fellesskap (Russel 2015, 02:30). Det er en stor gevinst i å øke bevissthet på alles ressurser og skape muligheter for mer respektfulle relasjoner. Så snart nabolagets ressurser er identifisert, så søker ABCD etter å koble disse ressursene for å bygge sterke relasjoner og sosiale nettverk. Hovedmålet blir å mobilisere mennesker til å ta del i det de bryr seg om og som de ønsker å forandre (Hopkins og Rippon, 2015, s. 17).

ABCD er kritisk til hva tjenester og spesialister kan bidra med for at mennesker skal få god livskvalitet. Cormac Russel ønsker eksperter som viser større ydmykhet for hva de faktisk kan tilby og ikke. Han sier at de store utfordringene som vi nå har, handler mellom annet om hvordan vi skal bygge nabolag som inviterer inn mennesker som har blitt definert ut av våre fellesskap. Han vil ha innbyggernes ressurser og kapasitet i sentrum. Vi har de siste årene bygget fellesskap hvor vi filtrerer ut de som er forskjellig fra oss. Nabolagene har dette unike ved seg at de filtrerer ikke. De som bor der tilhører nabolaget, det gjør at livet her i større grad byr på mangfoldige muligheter for løsninger hvor man slipper kontroll og styring (Russel, 2015, 02:00).

Erfaringer viser at vanlige mennesker gjør uvanlige ting. Dette er noe som viser seg når en starter med fokus på ressursene og ikke på manglene (focus on whats strong, not whats wrong) (Russel, 2016, 15:50).

Dersom mennesker får identifisere og bestemme sine løsninger, så eier de selv sine løsninger. Nettopp dette går på tvers av det som er utgangspunkt for våre tjenester, hvor innbyggerne må tilpasse seg tjenestene og det tjenestene definerer som sine tilbud. Russel ber oss se for oss en verden hvor alle som blir definert som et problem, blir sikret makten til å redefinere dette problemet (Russel, 2016, 16:40).

McKnight forteller at det har blitt mer og mer klart at det er grenser for hva institusjoner kan gjøre for mennesker. Det er viktig å finne grensene, for å vite hvor nabolag og ulike frivillige lag og foreninger er de viktigste bidragsyterne. Når det gjelder helse, så er 90 % av vår helse avhengig av våre lokalmiljøer og fellesskap. Han sier at bare 9-10% av vår helse er avhengig av tilgang til medisiner og behandling. Resten tilhører samfunnet og nabolagene. Det handler om aktiviteter til enkeltpersoner, om sosiale relasjoner, om de fysiske omgivelsene og om den økonomiske situasjonen til den enkelte (McKnight, 2010, 20:00). Dersom vi er interessert i å styrke menneskers resiliens og øke deres livskvalitet og helse, bør vi, i følge ABCD, øke satsingen på andre ting enn det våre tjenester i dag i hovedsak tilbyr. Vi bør vende oss ut fra tjenestene og legge til rette for å bygge opp gode nabolag der menneskene bor.

Drøfting

Om kategoriene

Kategorier er altså først og fremst lært gjennom erfaring. Når vi plasserer observasjoner i kategorier, gir vi samtidig mening til verden (Aase og Fossåskaret, 2007, s. 113). Når jeg kategoriserte så fant jeg de ulike kategoriene mye på grunnlag av min arbeidserfaring. Jeg hørte tidlig at det å forstå systemene en lever i var viktig, og det har jeg også mye erfaring med. En annen kategori, relasjon, var også tydelig hele tiden, og ga mening fra første intervju og helt til siste ord var sagt i det siste intervjuet. Andre kategorier var ikke så tydelig for meg før oppgaven, men i lys av datainnsamlingen og spesielt teorien, trådte de mer fram.

Jeg drøfter ikke med å sette ting opp mot hverandre, men med å gi informantenes uttalelser tilknytning til hverandre, til teori og til mine egne tanker.

Noen av kategoriene fant jeg sammenvevde og vanskelige å skille. Noen temaer i en kategori kunne like gjerne vært i en annen kategori, dette var noe av det jeg fant mest utfordrende da jeg ønsket en logisk oppbygging av oppgaven.

Til tross for at resiliensforskning undersøker det som har gått bra, fortalte informantene også om savn. Jeg har valgt å ta med savn i oppgaven. Det kan gi innspill i hvordan resiliens kunne blitt ytterligere styrket.

Kategori 1 – Å måtte bidra

Ja når du er nødt så du er nødt på en måte (Jonas).

Flere av mine informanter fortalte at de allerede som barn hadde måttet bidra for at familiene deres skulle klare seg. Dette er en faktor for resiliens som vi forsøker å skåne våre

kjære for. Ofte beskytter vi barna våre for påkjenninger, og tilrettelegger så godt vi kan så de skal slippe å måtte ha et for stort ansvar for tidlig. Jeg tror vi ofte sparer barna våre for mye.

Mange lever beskyttede liv med det meste tilgjengelig, og vi trenger ikke å anstrenge oss for å overleve. Til tross for dette så hører vi om et stigende antall mennesker som føler seg utenfor et fellesskap. Med økt fremmedgjøring opplever vi at stadig flere sliter, som føler seg utenfor og som ikke finner tilhørighet verken på jobb eller på skolen (Burns 2014, 10:40). Dette blir ofte beskrevet som et av våre største problem i dagens samfunn. Mange hevder at vi blir mindre resiliente når vi erfarer for lite motstand. Kanskje trenger vi å kjenne at noen har bruk for oss? Kanskje er dette også en måte å føle oss knyttet til andre?

Michael Ungar (2017) viser til at vi trenger struktur og konsekvenser for å utvikle resiliens. For Jonas fikk det store konsekvenser om han ikke arbeidet og tjente penger til familien sin. *Eg er nødt, kanskje mer enn en norsk ungdom vært i min situasjon, det sko vært nødt. De ikke kanskje sterk som meg eller eg vett ikkje koss eg skal kalle det for; like tålmodig som meg (Jonas)*. Han fortalte at han følte seg sterkere enn norske ungdommer som gikk i klassen hans, selv om han noen ganger misunte de som fikk alt i hendene som han sa. Han merket at han var mer tålmodig og utholdende enn de andre elevene. Han hadde en trygghet på at han ville klare å håndtere nye og utfordrende situasjoner. *Eg klarte verre enn dette her (Jonas)*.

Det har blitt mer tydelig at det er ikke bare synd på dem. Opplevelsene har bydd på muligheter for å styrke deres resiliens. Jeg vil være mer oppmerksom på å gi mer plass til å berømme, og vise hvilken styrke de har bygget, gjennom sin erfaring.

Så når eg var liten, eg var unge liksom, eg måtte begynne på jobb og jobbe, og fra den tiden eg lærte at livet er ikkje lett og man må kjempe for det (Jonas). Allerede som tiåring ble Jonas hovedforsørger for sin familie. Faren hadde dødd i en arbeidsulykke og han, som eldste sønn, måtte forsørge sine småsøsken og moren. Ungar (2018) fortalte at når barn må være med å bidra i en familie, når de kjenner at noen er avhengige av deres innsats, så kan det styrke deres resiliens. Jonas fortalte at erfaringen har påvirket han og har ført til at han har tatt valg som har medført mye anstrengelser for han. Han skaffet seg jobb før han kunne norsk. Engelsk kunne han heller ikke, og plutselig var han ikledd uniform, på jobb i en

fastfoodkjede, kun med utenlandske kollegaer som snakket engelsk seg imellom. Han måtte lære veldig fort, og følte seg utnyttet. Han har hele tiden hatt økonomisk ansvar for sin mor og sine mindre brødre og så seg nødt til å jobbe. Når jeg hører han fortelle om det, er min tanke at dette kunne han blitt spart for, samtidig har det gjort han sterkere.

David var også eldste gutt i sin familie og han hadde lignende opplevelser som Jonas. Han fortalte at når faren mistet jobben sin av politiske grunner, ble han nærmest tvunget til å jobbe for å skaffe penger til familien. *Jeg var liten men jeg hadde store tanker, jeg bekymret meg om hva som skjer for eksempel, hva som skjedde da. Så tenkte jeg hva kan jeg gjøre for å hjelpe faren min. Jeg sa, ok da skal jeg selge noe, jeg skal gjøre noe (David)*. Faren ønsket ikke at han skulle arbeide, han ville gjerne at sønnen skulle gå på skole og få en skikkelig utdanning.

Til tross for at vi i vår kultur ikke har positive tanker omkring barnearbeid, så kan altså det å bidra med noe som familien er avhengig av, øke barns styrke. David og Jonas visste at familien trengte dem. De måtte hjelpe til for å overleve. Deres bidrag gjorde kanskje at omgivelsene så på dem med andre øyne, at de fikk en styrket posisjon i sine nærmiljøer (Werner, 2016, 48:00). Det er nettopp denne styrkede posisjonen vi også kan gi dem. Vi kan, ved å anerkjenne deres strev, gjøre dem enda mer stolt av det de har klart.

Vi kan også se på Sara som kom til Norge som ung alenemor. Hun bodde mange år på mottak, og hun opplevde å bli flyttet flere ganger. Hun fortalte at hun aldri hadde følt seg sterk, at hun følte seg sårbar helt fra hun var liten. Hun, alene, hadde ansvaret for et lite barn (og siden to). Hun savnet noen å dele dette ansvaret med. Hvis vi ser på situasjonen med nye øyne, kan det hende at det at hun faktisk måtte være sterk også hjalp henne. Hun tillot seg ikke å gi opp eller slakke på kravene. Hun så ikke at hun hadde andre valg enn å gjøre det som var best for datteren. *Det liksom tenke jo på den ene datteren som eg har tatt med meg, for det som dårlig samvittighet, for følte at eg svikte hu. Men samtidig så må eg vere sterk og for å klare for hennes del og (Sara)*. Ingen kunne ta bort Sara sin bekymring for datteren, og ingen delte den heller. Det var først og fremst sårt å høre, men jeg har i det minste fått et mer nyansert bilde på det. Jeg fikk inntrykk av at hun også kjente på en stolthet for at hun hadde klart seg helt på egenhånd gjennom den vanskelige tiden. Så

begynner eg å kjenne at eg klarte så bra, men har eg tenkt at eg har ikke gjort en god jobb, men nå tenke eg at eg klarte meg veldig fint så eg begynne å få sånn selvtillit (Sara).

Sara, Jonas og David måtte bidra for sin nærmeste familie. Kanskje fikk de en følelse av at de hadde makt? De ble satt i førersetet, og de styrte. I følge Ungar sine ni faktorer som gir resiliens er en av dem at en kjenner at en har en følelse av kontroll. De viste at de var til å stole på. I tillegg kunne det underbygge en sterkere identitet, noe som blir belyst senere i oppgaven. Kanskje var det virkelig sånn, at når Jonas, David og Sara måtte bidra, så styrket de sin resiliens? Jeg har i alle fall gjort meg tanker i forhold til hvor mye jeg har hatt lyst å minske utfordringer til flyktingene, istedenfor å tenke at jeg skal heie på dem når de gjør det de må gjøre.

Kategori 2 - Å forstå systemene

Det masse bra i Norge ved du, systemet det er bra. Ja nesten. Ja det er bra fordi alle folk det er samme, like (Maria).

Kategorien å forstå systemene var tydelig fra starten av oppgaven, helt fra første intervju. Jeg kalte det «system». At jeg kjente den igjen, har nok med at jeg har jobbet med bosetting av flyktinger, og har erfaring med alle systemene de må forstå og forholde seg til. For eksempel har den økende digitaliseringen ført til at det finnes færre muligheter for å møte noen ansikt til ansikt for å stille spørsmål og få hjelp. De må håndtere systemene selv. Personer som ønsker kontakt med NAV, må logge seg inn på en nettside for å få kontakt. Dette kan være spesielt vanskelig for flyktinger med språkutfordringer og liten erfaring med digitale løsninger.

Systemer handler om å forstå ansvar og rettigheter en har, det handler om å forstå hvordan vårt samfunn er bygd opp og hva som blir forventet av en som skal leve og bo her. David og Lea fortalte at da de bosatte seg, fikk de god veiledning av de som jobbet i kommunen. *Det var veldig vanskelig for meg men eg fekk stooooor hjelp av flykting enhet. Stor hjelp. Jeg*

kunne ikke glemme det (Lea). Lea fortalte at hjelpen ga henne en trygghet når hun alene måtte ta vare på sine barn, omringet av fremmede mennesker som snakket et uforståelig språk. Hun sa at når hun visste hvor hun skulle handle og hvor hun kunne gå for å få hjelp, så gjorde det henne tryggere. En følelse av kontroll hjelper for resiliens (Ungar, 2017, 19:40, Burns, 2017, 13:30). *Min kontaktperson gikk med meg på tur og viste meg alle stedene her og at jeg kan kjøpe for eksempel mat fra her og drikk fra her. Det var veldig viktig for meg (Lea).* Noe så enkelt som å vise hvor du skal kjøpe mat, hvordan en skal betale på butikken eller på bussen, kan hjelpe dem til økt kontroll.

David fortalte også at når han fikk hjelp den første tiden, så følte han seg ivaretatt og sett, han ble mye tryggere. Han fortalte om deres kontaktperson. *Hun var veldig, veldig, viktig. Vi skjønnte ingenting, ikke adresse ikke buss, vi visste ikke hvilken busnummer, hvor kunne vi finne buss, og hva måtte vi betale. Hun hjalp oss veldig mye, kjøpte busskort gikk til sykehus gikk til politiet også A og M viste meg hvor butikken lå nært huset vårt i(David).* Masten (2001) minner oss om hverdagens magi, om kraften som ligger i de enkle hverdagslige handlinger. Lea og David viser hvordan disse små dagligdagse tingene kan gi positive ringvirkninger for dem.

Når Lea og David forstod hvordan de kunne ta bussen, hvor de kunne handle og hvor de kunne henvende seg, førte det til bedre oversikt, det ga mindre stress. Salutogenesen sier at om vi klare å håndtere stress og finne måter å mestre stressende situasjoner på, er det bra for vår helse (Langeland, 2014, s. 180k). De fikk en økt forståelse for egen tilværelse og fikk en følelse av kontroll eller mestring. Jeg kan selv kjenne på stress når jeg ikke forstår. Det kan være utfordrende den første tiden i ett nytt land når en ikke forstår språk eller varer, eller hvordan for eksempel bussbilletter kjøpes og brukes. Jeg har erfart at for flyktninger som etter hvert klarer å ta telefonen og forstår hva de som ringer er ute etter, hvor stor lettelse det er for dem. Eller når de kan forstå brev og mailer som blir sendt til dem. En kan formelig se det på måten de beveger seg på.

Jonas og Sara hadde erfaringer hvor de ikke følte seg like mye ivaretatt som Lea og David. *Informasjon savne jeg mye (Sara). Og så er det noe med system. Hvem spør du om systemene når du ikke har en mor eller far? (Jonas)*

Sara og Jonas sa at de følte seg for mye overlatt til seg selv, de savnet viktig informasjon. Jonas opplevde mellom annet at han hadde fått rett til å søke familieforening, men at det ikke var noen som hadde oversatt denne viktige informasjonen innen tidsfristen for å søke. *Eg synes det var veldig tungt at liksom. Men det er ikke min feil liksom (Jonas)*. Sara sa at dersom hun hadde visst mer om sine rettigheter, så hadde hennes liv blitt lettere. Hun hadde da kunnet benytte seg av tilbud som ville gjort at hun slapp å jobbe så mye og som da hadde gitt henne mer tid og overskudd til å være mor

De ønsket informasjon om rettigheter og plikter, om selvangivelse, skatt, lønnslipp, kjøreskole, retten til barnehageplass, SFO og annet som var viktig å vite for dem. Jonas fortalte at han var i fare for å tjene for mye i forhold til retten på stipend, dette var han ikke klar over. De fortalte at den informasjonen de hadde fått var for tilfeldig, og at den burde vært satt i system. Videre burde de hatt en plass å henvende seg hvor de kunne spør om slike ting. Dette kan knyttes til det Ungar (2018, 2006) sier om tilgang til at systemer trenger å legge til rette for resiliens på en måte som gjør at de som trenger det lett kan finne og nyttiggjøre seg dette. Siden det i stor grad er omgivelsene som legger grunnlaget for utvikling av resiliens, blir det avgjørende hvordan vi som møter mennesker med utfordringer legger til rette omgivelser som fremmer utviklingen. Min erfaring som kontaktperson er at jeg hadde problemer med å gi all informasjon som trengtes. Noen ganger var vanskelig å vite hva som ble viktig for den enkelte, og det kunne være vanskelig å forklare på en måte som gjorde at det ble forstått.

Jeg tenker på hvordan salutogenesen framhever forståelse og håndtering som viktig for god helse (Antonovsky, 2018) Flykninger som ikke forstår eller klarer å håndtere konsekvensene av informasjonen de får, er et dårligere utgangspunkt for god helse. Dersom vi ansatte la større vekt på å undersøke hvordan de skulle klare å håndtere systemene, ville flykningenes forståelse øke. Det burde være steder hvor de kunne gå dersom de ikke forstod. Steder som bidrar slik at de klarer å håndtere det som kreves i et vanlig liv i Norge. Å knytte flykningene til andre flykninger med lengre oppholdstid, eller til naboer som er tilgjengelige om det er noe de ikke forstår eller håndterer, ville bidratt til økt forståelse og bistand til å håndtere sin situasjon.

Alt har så enkelt. Banker hjelper innovasjon hjelper staten hjelper flyktningsheten hjelper kommunen hjelper ikkje sant? NAV hjelper ikkje sant? (Amin). Amin sa at han hadde opplevd systemer i andre land som var vanskelige å forstå, men det vi hadde i Norge gjorde det lettere for han å bli selvstendig. Han sa at Norge er et lite land, og at det gjorde det lettere å få et godt liv her, at vi på en måte «hadde investert» i flyktingene ved å la dem komme. Han ønsket å bidra med å gi tilbake.

Mye av det han ivret for handlet om å hjelpe andre flyktinger til å forstå systemene og gjøre dem mer selvstendige. *Dette landet hjulpet meg så eg må hjelpe dette landet, eg må gi tilbake. Ja, på en måte, ja, gi tilbake, jaja, akkurat eg må gi tilbake noge, tilbake til landet som ga meg i begynnelsen, ikkje sant? (Amin).* Amin var svært fornøyd med oppfølgingen han fikk. Det virket som han ville klart seg nesten uansett hvor han hadde bosatt seg. Han var god til å manøvrere, han fikk lett et nettverk og fant sine egne veier helt fra den første tiden han kom hit. Burns (2014) hevdet at vi med å bidra for andre ikke bare gjør godt for dem, men at det også gjør godt for oss selv. Amin viste at dette var tilfellet for han. Han fikk mye tilbake med å være frivillig. En god følelse over å være til hjelp, et fellesskap og takknemlighet, alt bidrar til økt resiliens.

Jonas og Amin hadde ikke de samme behovene. Ved å møte dem som hele mennesker, spørre hva som gir mening for dem, kan ulike ting gjøre at de finner de ressursene de trenger (Ungar, 2017).

Selvstendig

Jeg opplevde at alle mine informanter fant mening i det å bli selvstendig. Når en kjenner seg selvstendig kan en ta valg for seg selv, og en er ikke avhengig av hjelp som muligens ikke engang er tilgjengelig. Særlig opplevde jeg at når Sara ikke hadde tilgjengelige ressurser rundt seg, fikk hun et større behov for å være selvstendig. Hun fortalte om sin lange prosess med å få oppholdstillatelse. Fem år på mottak med flere avslag var vanskelig. Hun ble flyttet fra mottak til mottak, hun var avhengig av positivt svar på sin søknad om oppholdstillatelse, og følte seg utrygg. Hun fikk en kjæreste og et barn til. Han ville at hun skulle flytte til han for

å gjøre det lettere å få opphold. Da måtte hun binde seg til han. Hun likte ikke det, men gjorde det til slutt. I samtalen forteller hun om hvor skuffet hun var da hun like etterpå forstod at hun ville fått opphold på selvstendig grunnlag da det hadde kommet en ny lov som ville gi henne opphold sammen med det eldste barnet. *Eg ville klare sjøl. Eg ville ha min egen oppholdstillatelse og eg kan klare meg sjøl, og ikkje avhengig av andre (Sara).*

Den salutogene teorien sier at når vi ser livet som forståelig, håndterlig og meningsfullt, bidrar det til bedre helse. Sara hadde et klart mål om å bli selvstendig spesielt for sine barn og sin egen situasjon. Selvstendighet henger etter min mening sammen med det salutogene målet OAS (Antonovsky, 2018). Å kjenne seg selvstendig, bidrar til styrket helse eller bedret livskvalitet. Selv om Sara ønsket noen som passet på henne, var hun samtidig tydelig på at hun ville stå på egne bein. Hun fant og trente en styrke, og fant mening i å ta vare på sine barn. Nietzsches ord om at vi kan tåle mye når vi har et klart «hvorfor», gir mening (Frankl, 2018).

Amin fortalte at det å være selvstendig hadde blitt innprentet i han helt siden han var barn. Han bosatte seg selv, han valgte kommune og fant ut hvordan han kunne gjøre det på egen hånd. *En mann som alltid være selvstendig som vil at andre stoler på eg hjelper. Nesten alle flyktninger fra samme bakgrunn de kjenner meg og de vet at eg er hjelpsom og arbeidsom og at når de trenger hjelp i en eller noget aent, så de ringer meg med en gang for å kjøpe bil for, oversetting, tolking. Et spørsmål for eksempel om reglene, lovene, kossen er det, kossen kan de klare seg sånn og sånn. Så kossen eg ser meg, en person som en lykkelig person, som kanskje liker. En tidligere prest i kirken sa at du aldri gi opp. Eg liker ikke å gi opp (Amin)*

Noen ganger eg tenke, så eg blir meir motivert, eg skal ikkje skryte av meg sjøl, men eg stolt av meg sjøl på en måte. På grunn av at eg har bodd her i seks et halvt år, og eg klarte ett år norskkurs to år liksom niende tiende og tre år på videregående og nå eg første år på universitet (Jonas). Jonas fortalte om sin selvstendighet allerede som barn. Han var en av de jeg følte var tydeligst på hva han manglet for å kjenne seg enda mer selvstendig, og viste at han hadde stort behov for kontroll over egen tilværelse. Han ville ha full oversikt over alt som hadde med hans liv å gjøre, det som omhandlet hans ansvar og rettigheter. Han ville være aktiv deltaker i sitt liv (Hone, 2019, Russel, 2016). Det overrasket meg egentlig hvor

sterk selvstendighetstrang informantene viste. Min erfaring i hjelperrollen, fokuserer altfor ofte på at jeg skal hjelpe med et eller annet. De kommer til meg fordi det er noe de ikke får til. Dersom jeg hadde klart å være enda mer oppmerksom på deres styrker, på å legge til rette for at de kan klare det selv, og på alternative måter å se situasjoner på, så ville min hjelp blitt enda mer langsiktig enn når jeg hjelper fra problem til problem. Verden kommer ikke til å slutte å by på utfordringer i noens liv, så det å legge til rette for økt selvstendighet på en trygg måte, er et godt mål.

Språk

Alle informantene sa at det å lære seg språket var noe som de så på som viktigst for sin livskvalitet. *Det er veldig viktig med språket. Jeg må lære så raskt språken fordi det er nøkkelen jeg tror (Lea). Først må de lære norsk, fordi norsk det er nøkkelen og etterpå de må jobbe hardt og ta utdanning hvis de vil. ... Eg skal klare sjøl, sant? (Maria) For eksempel når du går i et nytt samfunn første du trenger, er språket. Uten språket du vet ikke hva du gjør når du har litt informasjon fra før og når du forstår språket og du kan snakke med folk det blir lettere for deg å finne veien din (David).* David fortalte at han ved å lære seg norsk fort også klarte å håndtere sin situasjon. Han fortalte at dette var veldig viktig for han av flere grunner. En grunn var at han da kunne forstå viktige dokumenter. *Jeg kom til boligkontor de første dagene og signerte kontrakt fordi de hadde tolk som snakket på telefon så det ble litt vanskelig for meg og jeg var tolk i (hjemland) og jeg liker ikke andre å tolke. Jeg liker å tolke selv. Jeg stoler, men jeg liker ikke. Det er vanlig tror jeg, når man har jobbet som tolk, så liker han å forstå selv (David).* Han ville ha full kontroll over det han skrev under på.

Når en forstår språket, åpner det for en hel rekke med muligheter. Det gjør det lettere å forstå ting selv, få et større nettverk, og en kan bli mindre avhengig av hjelp fra andre. Min erfaring er at jeg i samtaler med de som ikke kan norsk eller engelsk kan ha gode intensjoner for å kommunisere uten tolk, men det stopper fort opp. Det går en stund å snakke med kroppen, men det begrenser seg fort. Samtaler med tolk kan også være utfordrende. Det går seint, det kan oppstå misforståelser og fortrolig informasjon kan for noen være vanskelig å dele med en tredjepart (selv med taushetsplikten). Alle mine informanter kunne forstå og

snakke norsk. Det hadde vært spennende å finne flyktninger som ikke hadde lært norsk, men som likevel viste resiliens og hadde fått god livskvalitet.

Skole

Werner (2016) sa at det å gå på skole var viktig. Skolen kan gi håp fordi den fokuserer på fremtiden. I tillegg så møtes medelever og lærere til et fellesskap som kan by på gode relasjoner. Informantene var tydelige på at skolegang, i likhet med språket, var viktig. *De spurte meg hva vil du gjøre etter norskkurs. Vil du jobbe eller studere. Jeg sa jeg har jobbet i flere år jeg vil studere litt (David)*. Han ønsket å studere videre her og følte seg takknemlig over å få anledning til det. Mer utdanning ville sikre han en bedre jobb. Han fant systemene her gode både for å lære norsk og gå på skole. Heldigvis forteller alle informantene om positive møter med regelverk som gir rett på, og som legger til rette for, skolegang.

Maria nærmest kastet seg ut i skolen som endelig var mulig for henne. Hun hadde savnet dette i barndommen, og hadde alltid båret på en drøm om mer skolegang. Hun sa at hun lærte mye på skolen, at alle hun møtte var viktige og gode, og hun var optimistisk i møte med alt det nye. *Nei, vi hadde introduksjon og så masse ting fordi det var nytt land, ikke sant? Vi måtte lære først om samfunn i Norge. Kossen de er liksom fordi jeg kan ikke bare komme hit også bare plutselig – nei jeg trenger noe å lære fra Norge liksom (Maria)*. Hun fikk tidlig praksisutprøving og muligheter for å gå videre på skole. Ungar (2018) sier at dersom samfunnet legger til rette med gratis skolegang, tilgang til helsevesen og at en føler seg rettferdig behandlet, så legger dette et grunnlag for å utvikle resiliens (Ungar, 2018, 22:27). Maria sa at hun følte at Norge inkluderte henne, og at hun for første gang fikk rett til skole på lik linje med andre som bor her.

Jobb

Lea fortalte om kontaktpersonen, som ikke var hennes kontaktperson, men som kom henne i møte og oppmuntret henne til å kontakte arbeidsgiver når hun ønsket jobb. Hun ble bedt om å ta kontakt med en mann som jobbet ved skolen hun ønsket å jobbe på. Lea tenkte at

mannen ikke likte at hun kom og spurte etter jobb på samme skole, men han sa det var veldig bra. Han skulle undersøke når hun kunne ta kontakt. Jeg opplevde at hun syntes det var spesielt viktig å få hjelp av noen som hun ikke forventet ville hjelpe henne. Det handlet om enkle ting, en som jobbet i våre tjenester, men som ikke hadde ansvaret for henne, og en arabisk mann som hun tenkte ville være skeptisk til at hun forsøkte seg i jobb samme plass som han. De var begge imøtekommende med henne.

Hu sagt til meg: Nei Lea, gå, gå, det er veldig bra. Du husker den mannen (...).han er palestin fra Palestina, husker du han? Hun sagt til meg ha kontakt med han, snakk med han, bare spør hvordan er miljøet der, bare snakk med han. Eg kom hjem og tenkte på han, eg kjenner han, og hvorfor eg ikkje skal ha kontakt med han? Nei eg skal ringe til han. Eg ringte til han og spurt han, eg tenker å komme på skole. Han sagt til meg eg tror Lea viss du kom her, det er veldig bra. Han er veldig positiv mot meg og det var det ikkje vanlig, du vet at han er arabisk og kanskje kanskje han ville ikkje å komme på jobb, eg tenkte sånn. Men han sagt Lea, det veldig bra, eg trur det (Lea). Lea opplevde to møter som ble til et vendepunkt for henne. De tok imot henne på en måte som ga henne økt mot. Igjen ser vi disse små møtene som kan være så kraftfulle. Systemet rundt henne la til rette for resiliens (Masten, 2001).

Kategori 3 – Identitet

De sier til meg at jeg er veldig, veldig snill med barn (Lea)

Informantene fortalte hva andre hadde sagt om dem og hva de tenkte om seg selv. Ingen brukte ordet identitet, det var en betegnelse jeg kom fram til et stykke ut i skriveprosessen. Det føltes som mye falt på plass i denne kategorien. Her handler det i stor grad om ressurser, noe alle teoriene jeg har brukt, har vektlagt. Informantene sa at når de fikk brukt sine ressurser, så økte det deres styrke, og det ga dem krefter til å jobbe videre. En kan styrke resiliens med å identifisere folks styrker og legge til rette så de kan bruke dem (Hone, 2015).

Hva de sier om seg selv

Amin sa at han følte seg som en ansvarlig mann som kunne klare alt, og som gjerne ville bidra. *På denne plassen som du skal være du må være en mann, selvstendig, og du må vise alle som er rundt deg eller meg at du kan klare alt og du er en mann som man kan stole på (Amin)*. Sara ønsket å være en god mor, en som satte sine behov til side for å gjøre oppveksten til datteren så trygg og god som mulig, hun følte seg sterk siden hun hadde klart å gi datteren en trygg oppvekst. *Så når hun var 18, så tenkte eg at hu klarte seg jo veldig bra og eg har gjort en god jobb. Ja, nå tenker eg at eg kan mestre alt. Eg føler meg nå liksom at alt, at eg kan passe meg til alt (Sara)*

David var ansvarlig, målbevisst og språkmektig. *Yes, I felt responsible that's true (David)*. Han hadde mange tunge opplevelser som han bar på, til dels alene, men klarte likevel å være sterk for sin familie og for miljøet rundt seg. Lea fikk tilbakemelding på at hun var en snill og god mor. Hun kunne etter hvert identifisere seg med oss nordmenn som virket fremmede og kjente på økt tilhørighet. *Eg er eg tror det er veldig vanskelig å beskrive meg men, eg håper at jeg skal bli god mor (Lea)*.

Jonas var sterk og målrettet, han ønsket seg oppover i samfunnet og tok ansvar for sin familie som var avhengige av han. *Eg klarte verre enn dette her. Viss eg har klart dette så eg klare det og (Jonas)*. Maria hadde fått tilbakemelding på at hun var flink, positiv, og en som stiller små krav. *Så når jeg går inn der jeg var kjempeflink å jobbe. Åsså de synes at jeg var veldig veldig flink (Maria)*.

Informantene fortalte om sin styrke. Å høre disse fortellingene gjorde meg håpefull. Jeg ble ikke så overveldet av utfordringer og sorg som jeg noen ganger blir, jeg kjente at vi kan bære livene våre sammen. Intervjuene føltes for meg som et likeverdig møte når det var styrkene og ressursene som ble satt lys på. Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal beskrive det på en bedre måte. Mine tanker er at kanskje, når vi får fram styrkene, så er det lettere å forskyve maktbalansen i møtene vi har med hverandre. Vi blir på en måte mer like, avhengige av den andre, og samtidig sterke nok til å bære våre bører.

Bli sett med egne ressurser

De sier til meg at jeg er veldig, veldig snill med barn og jeg behandler alle barn samme på samme måte (Lea). Eg tenker at barn tenker ikkje at vi er syriske eller kurdiske eller norske. Nei de er bare barn. Eg tror de er veldig fornøyd av meg. Derfor når eg møter de, de sier til meg når du skal komme tilbake (Lea). Lea ble savnet når hun var hjemme i permisjon. Det gjorde henne godt. Hun fortalte at når hun var på jobb og fikk vise sin styrke, så gjorde det henne enda sterkere. Når jeg var på jobb det gjør meg sterkere. Eg trur det (Lea). Det førte også til at hun tenkte nytt, at hun skulle jobbe og ikke være hjemme med barna på heltid. Hun hadde tidligere sett på det å være mor som sin hovedoppgave, mens hun nå tenkte at det å ha jobb ble svært viktig for henne. Jobben påvirket hennes identitet. Tidligere hadde hun identitet som en god mor, mens hun nå ønsket å høre til i et arbeidsfellesskap i tillegg. Hun ville bidra med hjelp og støtte til barn som nylig hadde flyttet til vårt land. Men jeg trenger å gjøre noe sjøl for å føle meg at jeg skal klare det (Lea).

Av og til mannen min sier; vet du ka, eg vil bli som deg. Alltid du er bare glad. Alle på jobben på (...) de gjøre, de sier du er så spesiell. Du er glad hele veien (Maria). Mannen til Maria bekreftet det de hadde sagt på jobben. Hun fortalte at hun hadde begynt tidlig i praksis, og at hun på denne tiden kunne omtrent ingenting norsk. Kollegaene hennes likte henne fra første stund og sa til henne at de syntes at hun var behagelig og flink. Hun fikk jobb videre, og åtte år etterpå, er hun fortsatt der.

For meg har denne kategorien vært den som har vært den sterkeste vekker. Jeg har erfaring med at selvfølelse har vært et stort tema. Dette temaet blir drøftet på jobb, kanskje spesielt når vi snakker om selvutvikling og veiledning. Det har alltid vært utfordrende for meg med fokuset på selvfølelse og selvtillit. Jeg har ofte kjent meg mer tiltrukket av mennesker som ikke er så sikre, som viser seg ydmyke og sårbare. Det virker mer ekte for meg. Kategorien identitet framstår som mer konkret, og derfor synes jeg det er lettere å forstå hvordan den kan styrkes. Dersom noen ser eller har bruk for mine ressurser, styrkes min selvfølelse og min identitet. ABCD jobber hele tiden med å identifisere ressurser. Hos enkeltmennesker, lokalmiljøer og samfunn (Hopkins og Rippon, 2015, s.4).

Intervju

Jeg tenkte mye på informantene som understreket hvor viktig og bra de hadde syntes det var å gjennomføre intervjuene. *Bare si takk at du komt til meg og snakket med meg (Lea).* Jeg tenkte lenge at det handlet om viktigheten med å få fortelle historien sin, noe jeg vet kan være betydningsfullt. At de får fortelle sin historie, er viktig sier Werner (Werner, 2016). Men det slår meg når jeg skriver at det kanskje kan henge sammen med at de ble spurt om hva som styrket deres resiliens. Dersom informantene kjente at intervjuet gjorde dem mer oppmerksomme på sine styrker, kunne intervjuene i seg selv bygge resiliens. Det var kanskje det som gjorde dem ekstra viktige? *Det er bra for meg også (David).* *Eg synes det var kjekt med intervju (Jonas).*

Kategori 4 – Mening

Det når du kommer ut fra kirke og du kommer sånn full energi og sånn ja. Positivt tanker og (Sara).

Siden vi er ulike, må vi være bevisste på at det som gir mening for en person, nødvendigvis ikke trenger gi mening for en annen. Vi må lete etter det som kan gi mening for den enkelte, og møte dem ut fra det (Ungar, 2018). I jakten på mening kan vi se etter det informantene fant verd å engasjere seg i. Jeg fant mye forskjellig, og noe blir belyst i de andre kategoriene. For Jonas handlet det blant annet om å bli selvstendig, Amir, Lea og Maria kjente at det var viktig for dem å få bidra. For Sara handlet mye om relasjoner og David trengte å ta vare på sin familie. Her har jeg valgt å belyse meningen som kommer fram i deres håp og mål.

Håp

Masten (2013) hevder at håp og tro på at livet har mening er en av de viktigste faktorene for resiliens. Lea bar på et håp om å få reise tilbake og bygge opp sitt hjemland. Dette håpet ga henne styrke til tross for at hun fortalte at barna antakelig ikke ville være med når de hadde vokst opp i Norge og det hadde blitt deres hjemland. *At en dag jeg skal reise tilbake til mitt land. På grunn av at jeg føler meg at min sol der. Jeg vet at det er veldig vanskelig for barn.*

De tenker ikkje som meg. Når jeg sier til de at en dag dokke skal reise tilbake og bygge hjemlandet igjen (Lea). Frankl (2018) skrev at håp ga han krefter. Hans håp om å møte sine kjære igjen, kan sammenlignes med Leas håp om å gjenreise sitt hjemland og møte sine kjære der.

Sara fortalte om hva som ga henne gode tanker. *Det når du kommer ut fra kirke og du kommer sånn full energi og sånn ja. Positivt tanker og (Sara).* Vi finner mening i det som gjør godt for oss, om det som gir livet vårt lys. Informantene klarte å sette livene sine inn i en meningsfull sammenheng og de fant opplevelsene verd å engasjere seg i (Langeland, 2014). Jeg er ikke så vant med å tenke hva som gir mening i mitt liv, jeg tenker nok mer i verdier. Jeg kjenner fort om noe føles verdifullt og verd å investere krefter i. Å jobbe med noe som stemmer med mine verdier gir meg håp.

På grunn av at jeg var veldig, jeg hadde veldig vondt på grunn av at jeg kunne ikkje se mine søstre. Før åtte år siden jeg tenker mye på de. Det gjør vondt. Men nå jeg tenker på her, jeg tenker på barna mine. Det gjør bedre (Lea). Lea tenkte på barna sine, dette ble også framhevet hos Amin, Maria og Sara. De fortalte at de visste at en framtid her i Norge ville være bedre for dem. Selv om Lea og Amin savnet hjemlandet sitt, hjalp tanken på barna dem å være sterke. *Ja men når jeg tenkte å reise, mannen min nektet det. Han sa nei kanskje vi skal klare å leve her, men eg sa til ham kanskje det ikkje min drøm, å leve her, barna mine jeg drømte å at barn få skikkelig utdanning (Lea).* Lea bestemte seg for å flykte sammen med barna for å gi dem en bedre framtid i et tryggere land.

Kanskje har mine informanter gått gjennom et bullshit-filter (Hylland-Eriksen, 2020). De vet at de ikke kan ta noe for gitt i sine liv, og det blir tydelig hva som gir mest mening. Et håp for barna kommer først, noe som er forståelig om jeg prøver å sette meg inn i deres situasjon. Dersom vi kan finne håpet den enkelte har og forsterke det, høre på deres bekymringer for barna, søke for å få dekket utgifter til skoletur, til fritidsaktiviteter, eller være med på å legge forholdene til rette så barna ikke gir for mye bekymring, tror jeg det bidrar til forsterket håp. *Jeg tenker alltid at vi skal ha et håp vi skal holde dette håpet. For eksempel vi kan ikkje leve uten å ha et håp. Jeg trur det, jeg må vare sterk for barna mine (Lea)*

Mål

Mange av informantene fortalte om sine mål. *Ja mål er veldig viktig.... De må sette mål og jobbe hardt for dette målet (David)*. David hadde et mål om å lære norsk fort. Det gjorde at han klarte å mobilisere krefter til det. Han hadde bare vært i Norge i tre år da vi møttes, og han snakket veldig bra norsk. I tillegg gikk han på videregående skole og fikk gode resultater der.

Ja. Fordi når jeg kom her så er det viktig å få jobb eller god liv på en måte. Ja, så det var den som jeg måtte gjøre, jobbe hardt som jeg kan så at jeg må ha denne som jeg vil å bli sånt (Maria). Maria hadde hele livet sitt ønsket å gå på skole, og når hun fikk sjansen her så grep hun den. *Når jeg kommer her, jeg prøver å jobbe hardt så jeg må gå på min eller fange min drøm. Jeg har hatt denne drømmen siden jeg var 17-18 år (Maria)*. Hun mente at ingen andre kunne motivere henne, hun måtte finne sin egen indre motivasjon. *Fordi jeg hadde motivasjon fra begynnelsen, så jeg jobbe hardt på denne måten (Maria)*.

Hone (2019) forteller om indre drivkrefter og hvordan vi kan jobbe med oss selv for å styrke vår resiliens når vanskelige ting skjer. Maria sier noe av det samme. Jeg forstår dette og har respekt for dem som klarer å hente fram indre krefter, men jeg føler meg personlig mer trukket mot det som Ungar er ekstra tydelig på når han hevder at det er omgivelsene som legger til rette for resiliens. Det er lettere å jobbe med seg selv om en har grei økonomi, når en bor i støttende miljøer og har noen som heier på meg. Det gir meg mer mening å undersøke omgivelsenes resiliens før vi tyr til individuelle metoder for endring.

Jonas hadde et mål om å tjene nok penger til å kjøpe drømmebilen. Den han måtte ha før han ble gift og fikk barn. Han jobbet mye for å få råd til den, det var hans drøm. Jeg ble overrasket over hvilken kraft drømmen om den spesielle bilen utgjorde for Jonas. Den var verd å kjempe for.

Vi strever etter lykke, etter stadig å få det bedre, men kan kanskje gå rett forbi det som kan gi livet mer mening. Maria forteller at hun nesten har gitt opp sitt håp om å få norske

venner. Dersom jeg kan bidra til å legge til rette for å koble flyktninger til for eksempel naboer, når hun sitt mål om å bli mer sosial og mer seg selv. Hun trenger ikke tjenester, hun trenger vennskap som kan bidra til mening.

Kategori 5 - Relasjon

Å lage omsorgsfulle relasjoner

Lørdag og søndag jeg har tid og vi kan sitte og snakke. Det er ikke hjelp for meg det er bra for meg også (David).

Jeg tenker at mennesker som er gode til å bekrefte andre, og som er behagelige å møte, ofte får tilbake mye av det de gir. Dette er selvsagt ikke noe som gjelder i alle situasjoner, mange flyktninger har nok smertelig erfart noe annet, men jeg tror dette ofte er gjeldende.

Sosialkonstruksjon bygger på forståelsen av at vi oppstår i våre relasjoner (Gergen 2010). Jeg var så heldig å møte seks unike mennesker som ville stille som informanter. Møtene følte, alle som ett, imøtekommende og nære for meg. Jeg kjente at jeg ble varm, trygg og engasjert i møtene med dem.

Jeg skulle skrive en oppgave og jeg trengte frivillige som kunne stille seg selv til disposisjon. Ingen av dem kjente meg, og prosjektet mitt ville gi mest vinning for meg og ikke dem. Likevel svarte de fort ja, de var fleksible og vi fant tid til å møtes.

Informantene ga meg ekstra motivasjon og var uten tvil med og hjalp meg i gang med oppgaven. Jeg var en som fikk kjenne på hvor gode de var til å lage omsorgsfulle relasjoner. Løgstrup (2017) sier at vi, med vår holdning til hverandre, er med på å gi hverandres verden dens skikkelse. Jeg følte at verden bød på engasjement og håp i møte med mine informanter.

Maria fortalte at hun lærte om høflighet, empati og respekt fra sine foreldre. *De passer på meg, de lærer meg om respekt, kossen jeg kan leve med folk, sant? Kossen jeg kan vise*

empati på en måte når noen har problemer å sann, sant? Det var masse ting som jeg har lært fra foreldrene mine egentlig (Maria). Hun sa at det var helt naturlig at hun lærte å sette seg inn andres situasjon. Hun fortalte: *Ja hvis noen – jeg har venner som har problemer, jeg må ikke le, noen sa nei, du må ikke le, du vet barna de kan bare hehehe, noen har vondt. Du må vise du er med med ho, føle som ho føler liksom, sant? Vise denne følelsen så, ja (Maria).* Jeg tror denne lærdommen ble formidlet fra hun var bitteliten.

Sara jobbet på institusjon med eldre demente mennesker. *Kanskje de får omsorg, men de savner kjærligheten og de savner noe som kan se (Sara).* Hun hadde selv opplevd savn etter kjærlighet, hun sa at dette gjorde henne ekstra oppmerksom. Hun tenkte at dersom de eldre var urolige, så hadde det en grunn. Hun mente at de trengte mer trygghet og kjærlighet for å bli rolige, og hun ville gi dem det. Hun sa: *det viktigste er å bry seg (Sara).*

Burns (2014) la vekt på at vi må øke fokus på å gjøre godt for andre. Vi har stor helsegevinst i dette og det påvirker ikke bare den vi gjør godt for, men også oss selv. Lea fortalte at hun kunne utgjøre en forskjell for barna på skolen, og hun merket at det var bra for henne også. *Han hjalp meg, så jeg tenkte når jeg komt her, barna mine trengte hjelp. Så jeg kan hjelpe de som kommet ny. Så jeg jeg hadde kontakt med skole og snakket med inspektøren og jeg skal si til ho at jeg er veldig interessert i å hjelpe (hjemland) barn og jeg skal ha praksis. Med en gang ho sagt til meg: Lea vi trenger deg. Når ho sagt det til meg jeg tenkte ooao eg skal gjøre noe viktig (glad i stemmen). Det følte meg veldig bra, så jeg begynte med en gang med di. Når jeg begynte der jeg tror de ga meg mer enn jeg ga de barna, ja (Lea).*

Lea jobbet på en skole hvor mange barn hadde opplevd mye vanskelig med krig og flukt. Jeg tror hun kunne bidra på en måte som kan være avgjørende for noen barn. Det å få hjelp fra en som har tilsvarende opplevelse som dem hun hjelper, blir ofte troverdig og berikende. Barna kjenner seg mindre alene og får en tilknytning til andre som klarer seg bra til tross for vanskelighetene de har opplevd. Werner (2016) fortalte om hvor viktige koblinger til andre som hadde gjennomlevd noe lignende, kunne være. Hun fortalte om egne opplevelser da hun møtte barn som hadde opplevd krig, og sa at hun lett kunne forestille seg hvordan de hadde det, siden hun også hadde opplevd krig som barn. Lea fikk en god følelse, hun brukte sin egen erfaring og kjente at hun var viktig for barna. Hun gjorde en forskjell.

David fortalte at det var godt for han å snakke med naboer som trengte noen. *Der vi bor på (...) det bor flere eh eldre personer i blokkene. Og de fleste er alene, de har hund, men ikke familie. Og når jeg sier dem, først snakker jeg, og jeg sier at om de ønsker å snakke mer, bare si fra, vi kan snakke mer. Lørdag og søndag jeg har tid og vi kan sitte og snakke. Det er ikke hjelp for meg, det er bra for meg også (David).* Å ha en «David» i nabolaget kan bidra til tettere kontakt og mer varme. Det han gir til nabolaget, fører til at han får tilbake fra dem han møter. Det skapes ringvirkninger.

Amin var opptatt av frivillig arbeid. Han hadde selv erfart hvor viktig det hadde vært for han, så han ønsket å være en frivillig. *Eh en dame som for eksempel lever alene, for eksempel, og kan komme, for eksempel, og treffe andre som kommer der, og bli venner kanskje. Og eg hadde en ide, at kvar og ein som er alene, må adoptere på en måte en familie (Amin).* Han kunne også fortelle historier om frivillige som hadde sagt at deres bidrag hadde gitt en større livskvalitet for dem. Noen pensjonister ble travelt opptatt med alt fra hjelp til flytting, kjøreopplæring, leksehjelp eller å låne ut hytten sin. Det hadde gjort at livene deres igjen ble fylt av meningsfull aktivitet. Jeg tror at det å få bidra for andre, at vi merker at den andre liker å møte meg, kan øke vår følelse av tilhørighet. Det kan gjøre at livet blir mer meningsfullt, og gir også en følelse av mestring.

ABCD jobber for å knytte nabolag nærmere sammen (Russel, 2010, 2012, McKnight, 2010, 2012, 2015). Jeg erfarte at alle mine informanter egentlig var klar til å øke sin omsorg for andre mennesker, og spesielt for naboer. Dersom det blir lagt til rette for å koble naboer tettere sammen, tror jeg de kommer til å stå i første rekke for å være med på dette. David og Amin var allerede i gang i sine nabolag, mens de andre antakelig bare trengte møteplassene eller bedre muligheter for å delta.

Vi er hverandres liv og hverandres skjebne

Vi er avhengige av dem vi møter, og Løgstrup (2017) mener at vi har et stort ansvar i møte med andre. Jeg vil her belyse gode erfaringer informantene hadde, og se hvilke relasjoner som ble viktige for dem.

Jonas fortalte om en lærer han hadde hatt på videregående. Han følte at hun var som en engel. *Hun var en engel, veldig veldig snill dame (Jonas)*. Hun gjorde at han følte seg sett, noe han fortalte at han sjelden kjente på ellers. Hun gikk utover sin vanlige rolle som lærer og han fortalte hvor viktig det hadde vært for han. *Hun var veldig omtenkstom, veldig snill. Hun kunne forstå liksom. Forstå meg veldig godt. At han har liksom, har det på en måte vanskelig. Fordi når jeg begynte på videregående, jeg hadde en vanskelig periode. Så hun kjente meg veldig godt liksom. Og til og med for en måned siden, hun sendte en melding til meg hvor hun spurte koss det med søknaden din til universitet. Så når det er jul og sånn, hun har invitert med. Og hun forstår liksom hvordan det er å være alene. (Jonas)*. Jeg tenker at læreren representerte en som så han spesielt, hun ga han kanskje en følelse av tilhørighet. At noen bad han hjem til jul, er nesten som å bli tatt inn i familien her i Norge. Werner (2016) minnet om viktigheten med vennskap, en å holde i hånden og få klem av, at det styrket utviklingen av resiliens.

Amin fortalte om hva som var viktig for han i møte med frivillige. At hans møter med dem hadde en stor virkning på han og at det hadde ført til at han selv ønsket å bidra på samme måte. Han fikk venner, han kunne gå på besøk til dem, de kunne hjelpe med å passe hans barn og han kunne hjelpe dem tilbake.

En lignende historie fra min tidligere praksis viser forskjellen en flyktningguide kan utgjøre. «Nora» ble bosatt i en kommune hvor alle fikk sin egen flyktningguide. Hun kom til Norge som 18-åring og bodde i kollektiv med andre unge jenter. Nora følte seg heldig da hun hadde den snilleste flyktningguiden. Hun kunne oppleve at de hun bodde sammen med, ropte at hun hadde fått en sms. Det er sikkert Hanne, svarte hun. Det var Hanne. Hun skrev: «Hei Nora! Det er kaldt i dag, husk å ta på deg ull! Klem fra Hanne». Hun følte at hun hadde fått en ny mor.

David fortalte om sitt nabolag. At han, gjennom ungene, hadde fått kontakt med andre unger og foreldre både på skole og i fritidsaktiviteter. Jeg hadde inntrykk av at han var spesielt god til å forstå og finne ut hvordan han fikk hjelp og hvordan han kunne bidra. Han manglet bil og sertifikat, men kunne være med på dugnad. Han avtalte med andre foreldre og fikk sitte på med dem til kamper. *Andre jeg fikk hjelp fra, har vært foreldrene til andre barn på skolen. (...) De spesielt med bil siden vi har ikke bil. De er veldig snille de sier ok bare si fra, send melding, og så når jeg trenger bil til å der er bursdager for eksempel i klassen og alle barn skal kjøres, jeg sender melding for eksempel; «Anita» kan du også kjøre «Ana»? Sammen med datteren din. Å ja. Okei. Åsså de sier, ja det går fint. Og de bor i nærheten, ikke så langt. (David).* Han fant ressursene som var tilgjengelige.

Jeg savner noen ser på oss

Uten tilhørighet til andre går det galt (Christie, 2009). Sara formulerte dette tydelig: «Ja, eg føler meg sånn at eg savner kjærlighet, ja». Hun fortalte i intervjuet mest om kjærligheten og den nære relasjonen som manglet.

Burns (2017) jobber for å fremme wellbeing (god livskvalitet) i Skottland. Han sier at nærhet fremmer god livskvalitet og bidrar til bedre helse. Han sier at det ikke er rakettforskning, likevel minner han på noe som kan bli glemt i vår faglighet og jakt på egen lykke. Sara satte ord på hva som var viktig for henne, og jeg tror, som henne, at kjærlighet er selve grunnlaget for at mennesker klarer seg godt. Hun var den som snakket mest om savnet hun hadde etter kjærlighet. Hun følte seg alene, på mottaket var det mange fremmede mennesker, hun kjente mest trygghet til de som jobbet der. Dersom vi som jobber med mennesker i sårbare situasjoner ikke ser at de trenger kjærlighet og nærhet, forspiller vi en stor mulighet for å styrke deres resiliens.

Angst for å bli forlatt alene. Akkurat som hjemme når moren din går, du føler som tomt. De var jo foreldrene våre på en måte, åsså når de går, de har jo arbeidstid, og av og til så var de på en plass, de går jo fredagskveld og kom mandag. Det er ingen som bryr om deg, det føles

som ingen bryr om deg (Sara). Av og til blir vi kanskje litt overveldet og lammet av det store ansvaret som hviler på oss som jobber med mennesker som er i en vanskelig situasjon. Jeg har erfaring med at vi i våre fagmiljøer blir utfordret til å sette grenser for hvor mye vi skal involvere oss. Løgstrup (2017) sine ord, at jeg representerer verden for den andre, gir mening i møte med Sara. Hun følte seg alene, med et stort ansvar for sine barn. Hun følte seg selv som et barn, og sa at hun trengte noen som så henne og som hjalp henne til å være en god mor. *Då var det ingen som såg på oss. Nei, det var ingen som såg på oss (Sara).* Det kreves at omgivelser og relasjoner er tilgjengelige for å bygge resiliens. En kan bare manøvrere mot noe som er tilgjengelig og som er lett å få tilgang til (Ungar, 2017). Jeg tenker på mottakene, om de kunne legge mer til rette for de som følte seg alene og utrygge.

I en relasjon kan det være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet en vekker eller får til å visne, en tristhet en forsterker eller letter. Men at det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med livet sitt eller ikke (Løgstrup, 2017). Dette betyr at vi alltid, i alle møter skaper noe hos den andre. At det kan være lite eller mye, det vet vi kanskje ikke. Det er de menneskene som er mest sårbare som vi betyr mest for. De barna som hadde størst utfordringer, trengte mest en lærer som kunne deres navn eller som ga dem ekstra oppmerksomhet (Ungar, 2017). Sara var ekstra sårbar, hun ba om lite, at noen skulle se henne. En trygg relasjon ville hatt mye større kraft for henne enn for de som har færre utfordringer.

For Sara skulle det gå ti år før hun fikk relasjonen som hun savnet.

Så kom det etter stund, det tok jo lang tid. Så kom et når, ja, søsteren min, yngste søsteren min kom. Me var bestevenner i (hjemland). Så kom hu. Så ble alt sånn lyst. Då var det sånn veldig kjekt, å då begynte med å gå ut, og på kafe, og treffe andre venner, og folk begynte å se, å når søsteren din kom, så ble du mer synlig å. Hu var jo veldig kjekt at hu kom her (Sara)

Jonas fortalte at han hadde følt seg voksen siden han var liten, da han allerede som tiåring forsørget sin familie. Han kom til Norge som syttenåring, og hadde antakelig vært på flukt en god stund. *Men eg tenke at det er greit å ha nogen å når har vanskelige ting eller når du lurar på nogo det er greit å ha familie liksom. Eg er uten familie (Jonas).* Han savnet noe så

vanlig som å se hvordan en familie hadde det hjemme. *Eg ser, eg møter jo norsk nordmann i samfunnet, men eg ser ikkje koss de har det heime, ka slags lover og regler de har heime liksom, så eg er kanskje det ikkje min buisness koss de har det heime, men det liksom det greitt liksom å vite kossen er det å bo som en norske familie. Ka slags mat de lager, ja generelt liksom. Nei det var ja, som sagt det er veldig greit å ha noen (Jonas).*

Jeg husker en kollega med bakgrunn som flyktning som fortalte at de fikk komme hjem til de som tok imot dem i kommunen. De fikk se hvordan en nordmann hadde det hjemme, de fikk dele et måltid og de opplevde det som lærerikt og fint. Jeg tenker at i denne tiden, når flere i Norge har sittet hjemme på grunn av restriksjoner i forbindelse med korona, får vi reportasjer og intervjuer gjort av mange kjente personer som sitter hjemme. Når vi ser dem i sitt hjemlige miljø, føles det som om vi kommer nærmere dem. Det blir mer personlig. Jonas savnet nærheten, han var egentlig bare et barn som hadde trengt en familie.

Maria ble spurt hva god helse innebar for henne. *God helse for meg? Ja det er å være spise sunt også du må ha litt trening. Aktivitet. Åsså ha familie og sosiale og masse ting, ja noge sånt. Jeg har dette, og tenker at ja spesielt det sosiale og aktivitet. Å ha venner på en måte. Det er veldig viktig for å ha en god helse (Maria).* Venner var det som var viktigst for hennes helse.

Nyere funn fra salutogen-forskning bekrefter at sosial støtte ikke bare fungerer som en buffer, men har en direkte sykdomsforebyggende effekt (Antonovsky, 2012). Maria trenger venner og naboer som hun kan le sammen med, ta vare på, og dele gleder og sorger med. Nabolag hvor folk bryr seg og hvor de kjenner navnene og historiene til hverandre, utgjør det største potensialet til helse.

Maria fortalte om savnet etter å bli mer sosial, hun opplever til og med at en nabo snur seg bort når hun treffer henne. *Eg hadde noen naboene, og hvis jeg hilse på hu, hu bare snu seg (Maria).* Dette fortalte hun med en letthet, og hun sa at hennes tanke var at alle ikke var sånn. Hun hilste på neste nabo, selv med dårlig erfaring. Hun visste ikke helt hvordan hun skulle klare å komme i kontakt slik at hun kunne invitere noen hjem. For meg virket det som hun hadde gitt opp å invitere. *Nei det er litt vanskelig å invitere noen som dere har ikke noen*

god kommunikasjon, det er litt vanskelig, sant? Kossen skal de komme, jeg invitere deg, det er litt vanskelig. Men jeg ønsker det (Maria). Hun ønsket å være en venn, å stikke innom eller invitere på besøk. *De andre land er sosial egentlig. De var sosiale. Jeg liker å snakke med folk egentlig, jeg er bare sånn. Jeg liker folk, jeg er sosial dame så hvis jeg gå på andre land, jeg, mange folk de liker meg egentlig, fordi jeg snakke med alle. Men her: Vanskelig. Ingen som inviterte meg, nei nei, og gir meg noe sånn råd, nei ikkje noge, det bare, hahaha (Maria).* Det virket ikke som hun lot seg stoppe av sine savn. Hun gikk videre, hun brukte ikke krefter på å savne noe hun ikke fikk.

I jobben med mennesker kjenner jeg hele tiden på en utfordring i forhold til hva jeg tror den enkelte trenger, og hva vi kan gi innen våre systemer og rammer. Jeg føler at de bestemmelser og reguleringer vi skal jobbe under, ofte peker i andre retninger enn behovene. Vi stykker opp hjelpen vi gir, vi er profesjonelle og byr på faglig hjelp heller enn personlige relasjoner. ABCD (se s. 61) stiller spørsmålet om når våre tjenester skal begynne å se på hva vi ikke kan tilby. Svært mange av dem som søker tjenestene trenger en venn (Russel, 2015). Ungar (2015) sier at dersom det eneste mennesker får tilbud om, er en terapeut, vil de ta imot dette, selv om dette ikke er det de egentlig trenger.

Relasjon til Gud

Informantene ble spurt om sitt forhold til Gud. Gud var viktig for alle, troen deres ga dem en trygghet på at de ikke var alene, at de hadde noen de kunne stole på. De hadde alle en relasjon til noe som var utenfor dem selv og det virket utenkelig for dem at Gud ikke fantes. De formidlet at Gud finnes like selvfølgelig som luft finnes. Dette står i kontrast til det jeg opplever i mitt liv da jeg tviler mye på om det virkelig finnes en Gud. Jeg har gjort meg mange tanker om dette, om hvilken kraft som ligger i tryggheten på at du aldri er alene, selv i de vanskeligste stundene i livet. *Gud ser meg og han er foran hver gang i veien, så eg tenker alltid sånn det kan være vanskelig situasjon men samtidig så er jo Gud som er der og som me stå opp og gå, ja (Sara).* Frankl (2018) erfarte at for fangene i konsentrasjonsleirene ble religion viktig. Den religiøse troen kom som en overraskelse på mange, men den representerte et håp for dem.

Uten Gud, vi klarte ikkje det. Ja sant? Men viss du vet du be Gud, Gud hører deg, du vet Gud kan åpne vei som er ikkje vei. Så du har noe inn som du sa; okei jeg vet hvor det skal gjøre noe for meg. Sant? Derfor nå i dag vi er her. Vi hadde ikkje tenkt at vi skulle ha god livet som vi har nå (Maria). Vissheten om at Gud så Maria og familien, var sterk. Dette formidlet hun som har måttet flytte fra plass til plass, og fra land til land, etter hvert som de ble tvunget bort fra steder hvor de forsøkte å slå røtter og finne en fremtid.

Jeg tror han gir meg energi. Hver gang eg tenker liksom eg er helt ned, så hører eg på sånn gudstjeneste og det gir meg sånn motivasjon og energi og vende seg tilbake. Det har jeg gjort alltid (Sara). *Selvfølgelig. Tro. Ja ja ja. Se når det skjedde den hendelsen når broren min døde. Jeg satt samme sted. Han døde her bak den skap og jeg ble sittende her. Ingenting skjedde til meg. Det var Gud som protected me. So I believe in God of course. Nothing happened to me. Nothing. Even the other reacted. Nothing. Not even a small scratch. God protected me and gives me power (David).* Jeg ble slått i bakken hver gang jeg stilte spørsmål om Gud i intervjuene. Jeg følte det som jeg åpnet en stor dør, en dør til en hel verden av muligheter. Jeg tenkte med meg selv at dette er et tema som vi må huske å gå inn i når vi møter flyktninger, dette er en stor kilde til resiliens.

Relasjoner er grunnleggende til stede i alle kategoriene som belyser hva som styrker flyktingens resiliens. Den sosialkonstruktivistiske metoden sier at vår virkelighet oppstår i våre relasjoner. Alle møter kan by på muligheter for å styrke noens resiliens, og vi vet ikke når våre møter kan ha avgjørende betydning for den andre. Det gir mening å fokusere på hverdagens magi, da alle møter, hver dag, bekrefter eller utfordrer oss.

Avslutning

Flyktingene

Flyktingene har fortalt om savn og krav, om tøffe utfordringer og at de ikke har gitt opp.

Jeg har forstått mer om hvor små mine egne problemer er.

De har vist meg hvor gode de kan være til å møte meg.

Jeg har kjent meg møtt med respekt og empati, og har blitt vist tillit.

De har lært meg hvor lite som skal til for at veien føles lettere å gå.

Og vist styrken i det å bry seg, og i selv den enkleste lille oppmerksomhet.

De har minnet på hvor lite som skal til for å være takknemlig.

Og at livet er som et hjul, noen ganger opp, og noen ganger ned.

De har fortalt hvor godt det føles å bli invitert inn i noens liv.

De har vist hvor viktig det kan være å treffe frivillige som kommer rett til språkkafeen etter endt arbeidsdag.

De har lært meg om hvor viktig det er med vennskap og hvor vanskelig det kan være å få en eneste venn.

De har vist at når en har opplevd mye vanskelig kan det føre til at en blir sterkere og bedre rustet til å takle utfordringer.

De har fortalt at de trenger å forstå sin situasjon for å håndtere sine liv.

Og om hvor viktig det har vært å ha en Gud å vende seg til.

Sara har lært meg at kjærlighet er viktig, også fra oss som jobber med henne.

Amin har lært meg at det er viktig å få bidra, ikke bare motta hjelp.

David har vist meg hvilken ro noen kan utstråle, selv etter voldsomme hendelser i livet.

Jeg vil aldri glemme latteren og lettheten til Maria.

Jonas sin kamp mot et liv uten familie og jakten på den flotte bilen vil jeg huske.

Lea viste meg vennlighetens milde varme, om hvordan det føltes å bli tatt imot i et rom preget av godhet.

Kildene til teoriene

Kildene mine ønsker at vi inviterer flere inn i våre samtaler.

De har lært meg at det finnes flere virkeligheter, at den skapes i relasjon til andre, og at vi ikke trenger å sette to streker under våre svar.

De gir håp med å vise at våre mangler og vanskelige opplevelser ikke trenger å resultere i dårlige liv.

De har vist at kvaliteten på våre omgivelser er viktige, at de legger grunnlaget for gode liv.

De har vist at det å måtte klare seg selv, og få altfor stort ansvar, i neste omgang faktisk kan gi styrke.

De har lært meg om styrken i de hverdagslige handlingene.

De har lært meg at det først og fremst er faktorer utenfor en selv som styrker menneskers resiliens.

De har vist hvor viktig det er å se etter ressurser istedenfor problemer.

De har fortalt at det å finne en mening med tilværelsen er viktig, og at vi kan finne meningen i det vi synes er verd å kjempe for.

De har minnet meg på viktigheten av vanlige menneskemøter; at vi er de menneskene vi har ventet på.

De har fortalt om magien som kan skapes med naboer, taxisjåfører, lærere og trenere.

Og minnet om at vi må lete etter å forstå den andres perspektiv.

Kildene har lært meg at folk trenger et liv og ikke en tjeneste.

Og at vi må lete etter det som styrker istedenfor å fokusere på risiko og problemer.

Jeg

Jeg ønsker å høre flere stemmer og bli mer kreativ i møte med mennesker.

Jeg ønsker å skape forståelse, og skrive og snakke med vanlige ord.

Jeg ønsker å vise meg tilliten verdig og være et vanlig menneske i møte med et annet menneske.

Jeg har fått økt tro på at helse og livskvalitet handler om mer enn behandling og minske problem.

Jeg ønsker å se etter ressurser og legge til rette for at det utvikles fellesskap hvor flyktingene inviteres inn.

Jeg vil å heie på de jeg møter og jobbe for å øke makten til de som lever utfordrende liv.

Og jobbe for et mangfoldig samfunn hvor vi kjenner at vi trenger alles ressurser.

Jeg ønsker å engasjere meg og invitere andre inn.

Jeg vil fortsette å spørre mennesker hva som gir mennesker resiliens.

Jeg ønsker mer handling og mindre ord.

Jeg har fått økt håp for mennesker som har hatt vanskelige liv kan få god livskvalitet.

Jeg ønsker at vi minner hverandre på – «at det vesle har hjertet alltid visst».

Kilder

Aase, Tor Halfdan, Fossåskaret, Erik (2007). Skapte virkeligheter (1. utg., s. 111-141). Oslo: Universitetsforlaget.

Antonovsky, Aaron (2018). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Burns, Harry (2014, 25. jul). *What causes wellness*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=yEh3JG74C6s&feature=share>

Burns, Harry (2017, 15. nov). *Research Keynote - Sir Harry Burns*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=WwqtWvcuRBk>

Christie, Nils (2009). *Små ord for store spørsmål*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Davey, Anna Katrina (2016, 24. jun). *Cultural Competence as a Paradigm for Peace*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=5vL8ws2N1dQ>

FN sambandet (2019). Flyktninger. Hentet fra <https://www.fn.no/Tema/Flyktninger> (16.05.20)

Flyktninghjelpen (2019). Konvensjoner og regelverk. <https://www.flyktninghjelpen.no/global/statistikk/konvensjoner-og-regelverk/> (16.05.20)

Frankl, Viktor (1966, 1.norske utg.) 2018. *Livet må ha mening* (1. utg.). Oslo: Bechs Forlag – Viatone.

Frankl, Viktor (2019, 2. sep). *Why Self-Actualization is Nonsense*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=OL8DyVusLeE>

Friborg, Oddgeir, 2010 Samfunnsforsk.no. *Resiliens*. Hentet fra <http://uit-psyk.net/art10/Resiliens.pdf>

Gergen, Kenneth J. (2010). *En invitation til SOCIAL KONSTRUKTION* (1. utg.). København: Forlaget Mindspace.

Gergen, Kenneth J. (2014, 16. apr). *Kenneth Gergen talks about Social Constructionist Ideas, Theory and Practice*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=-AsKFFX9Ib0>

Gergen, Kenneth J. (2017, 15. jun). *Conversations with Kenneth Gergen*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=egN-w6Hsflc>

Hauge, Olav H. (1980). Når det kjem til stykket. Dikt fra boken Janglestrå. Hentet fra <https://www.facebook.com/Olav.H.Hauge/posts/768594366561598/>

Hone, Lucy (2015, 24. jun). *Promoting Wellbeing in Schools*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=yYVIQho-45k>

Hone, Lucy (2019, 25. sep). *The three secrets of resilient people*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

Hopkins, Trevor og Rippon, Simon (2015). *Head, Hands and Heart, asset-based approaches in Health Care. A Review of the conceptual evidence and case studies of asset-based approaches in health, care and wellbeing*. Hentet fra <https://www.health.org.uk/sites/default/files/HeadHandsAndHeartAssetBasedApproachesInHealthCare.pdf> (01.05.20)

Hylland-Eriksen, Tomas (7. mar. 2020). Krafttak for livet. Hentet fra
<https://www.nrk.no/ytring/krafttak-for-livet-1.14921154> (16.05.20)

Langeland, Eva (2014). *Salutogenese og psykisk helsearbeid* (Rapport nr. 1/2014). Hentet fra
<https://samforsk.no/Publikasjoner/NAPHA-Rapport-Salutogenese.pdf>

Løgstrup, Knud Ejler (2017). *Den etiske fordring* (4. utg.). Aarhus: Forlaget Klim.

Masten, Ann (2001). Ordinary Magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001 (vol 56, no. 3), 227-238.
<http://www.ocfcpcourts.us/assets/files/list-758/file-935.pdf>

Masten, Ann (2013, 23. mai). *Inside resilient children*. [Videoklipp]. Hentet fra
<https://www.youtube.com/watch?v=GBMet8olvXQ>

McDonnell, Maggie (2017, 22. mar). *Teacher Masterclasses with Maggie McDonnell (Canada)*. [Videoklipp]. Hentet fra
<https://www.youtube.com/watch?v=lehDUUvoSA4>

McKnight, John (2010, 22. okt). *A dialogue with John McKnight*. [Videoklipp]. Hentet fra
<https://www.youtube.com/watch?v=CyrL-FxuGr8>

McKnight, John (2012, 3. mar). *John McKnight - Asset Based Community Development - Part 1*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=pSwpQWAUQAc>

McKnight, John (2015, 26. jun). *ABCD Festival: John McKnight Keynote Speech*. [Videoklipp].
Hentet fra
https://www.youtube.com/watch?time_continue=280&v=evrrdDhOphw&feature=emb_title

Repstad, Pål (2007). *Mellom nærhet og distanse* (utg. 4). Oslo: Universitetsforlaget.

Russel, Cormac (2015, 9. jan). *Asset Based Community Development*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=w5wK8455pwo>

Russel, Cormac (2016, 16. mai). Sustainable community development: from what's wrong to what's strong. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=a5xR4QB1ADw>

Salole, Lill (2018). Identitet og tilhørighet. Om ressurser og dilemmaer i en krysskulturell oppvekst (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Statistisk sentralbyrå (2020). Fakta om innvandring. Hentet fra <https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/faktaside/innvandring> (16.05.20)

Statistisk sentralbyrå (2019). Personer med flyktningbakgrunn. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/flyktninger/aar> (15.05.20)

Tønnesen, Frank (2012). *Lyset*. [Sangtekst]. Musixmatch. Hentet fra <https://www.musixmatch.com/lyrics/Tønes/Lyset>

Ungar, Michael (2006). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work* 2008 (Volume 38, Issue2), 218-235. <https://academic.oup.com/bjsw/article/38/2/218/1684596>

Ungar, Michael (2014, 8. apr). *Michael Ungar - Influencing resilience among students experiencing adversity*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=lxPq8B1bb3I>

Ungar, Michael (2015, 3. jul). *Dr Michael Ungar - Resilience: Nine Things kids need from their families, schools and communities*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=vwnu8S9Q8oU&t=1923s>

Ungar, Michael (2017, 13. mar). *Nurturing Resilience. 9 Things Children Need by Michael Ungar*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=gXALq7SZU7U&t=1270s>

Ungar, Michael (2018, 10. apr). *Keynote Presentation*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=abFMmfCTHms>

Ungar, Michael (2019). *Awsomeatyourwork.com (2019). 437:Building for Resilience with Dr. Michael Ungar*. [Lyd podcast]. Hentet fra URL <https://awesomeatyourjob.com/437-building-the-resources-for-resilience-with-dr-michael-ungar/>

Walseth, Liv T (2009). *Salutogenese. Utposten. 2009 (8), 25-28*. Hentet fra <https://www.utposten.no/asset/2009/2009-08-25-28.pdf>

Werner, Emmy E (2016, 15. okt). *A story of Children's Resiliency in the Face of Repeated Uprootings and Batterings (2000)*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=lxqll455bO8>

Vedlegg 1

Intervjuguide kvalitativt intervju

Tema: Resiliens (tilpasning og motstandsdyktighet) hos flyktninger

Jeg ønsker å gjøre individuelle intervju etter kvalitativ metode hvor målet er å få informanten til å dele sine erfaringer med meg.

Jeg ønsker informanter som har erfaringer omkring det tema jeg skal undersøke, altså et respondentintervju.

Informantene vil få informasjon om at de når som helst kan trekke seg fra prosjektet, at informasjon blir lagret konfidensielt, og at de kan få mulighet til å lese gjennom intervjuet gjort med dem i ettertid for å kunne rette eller utdype sine svar.

Jeg ønsker at informantene skal gi meg så mye som mulig informasjon om temaet.

Det innebærer at jeg må stille meg åpen og være til stede i hele intervjuet.

De må få snakke ferdig, og jeg ønsker å styre informantene minst mulig.

Min rolle blir å være lytter og forsiktig styrende i forhold til tema og innhold.

Jeg kommer til å gjennomføre et prøveintervju for eventuelt å justere på spørsmålstillingene.

Intervju:

Løs prat (5 min)

Informasjon (5-10 min)

Jeg ønsker å starte intervjuet med litt å si litt om temaet for samtalen (bakgrunn og formål).

Forklare hva intervjuet skal brukes til og forklare taushetsplikt og anonymitet.

Høre om informanten forstår og om de har spørsmål

Informasjon om opptaker og evt. få samtykke til opptak

Starte opptaket

Overgangsspørsmål (15 min)

Botid i Norge

Hjemsted; by eller landsby

Familie i Norge

Ca alder

Skolebakgrunn før du ankom Norge

Hoveddel (50-60 min)

Her vil jeg gå inn på mitt tema som er:

Tilpasning og motstandsdyktighet hos flyktninger.

Jeg vil starte med å si at de er valgt ut fordi de tilsynelatende har klart seg godt etter at de bosatte seg i Norge.

Hva vil du si om din helse / livskvalitet?

Hva legger du i ordet tilpasning eller motstandsdyktighet?

Tenker du at du har god tilpasningsevne?

Tror du at du har god helse på tross av påkjenninger du har opplevd?

3. Hvilke faktorer tror du har vært viktige for at du har klart å tilpasse deg?

a) Før flukten...

Jeg ønsker svar som både handler om

indre faktorer (hva i deg som person)

ytre faktorer (viktige personer rundt deg)

(Relasjoner og innhold i relasjonene)
miljøet du lever i (økonomi, utdanning, arbeid)

b) Etter ankomst til Norge...

Jeg ønsker svar som både handler om
indre faktorer (hva i deg som person)
ytre faktorer (viktige personer rundt deg)
(Relasjoner og innhold i relasjonene)
miljøet du lever i (økonomi, utdanning, arbeid)

Har du noen gyldne øyeblikk eller viktige hendelser som du tenker har vært viktige for deg i forhold til din tilpasning / motstandsdyktighet?

Har du en tro eller overbevisning som hjelper deg?

Politisk, religiøs eller annen overbevisning

Har kulturelle uttrykk eller bruk av humor eller annet styrket dine ressurser

Hvilke kunnskaper fra din erfaring tror du kan være viktige for oss i møte med mennesker i tilsvarende situasjon som din?

Har du diskutert noe av dette med andre?

Har andre fortalt deg om noen viktige faktorer for å klare seg godt?

Oppsummering (ca 10 min)

Oppsummering av intervjuet

Har jeg forstått deg riktig?

Er det noe du vil legge til?

Eventuelt gi en liten gave som takk

Hovedtema for intervjuet

Jeg er usikker på om jeg kommer til å bruke alle spørsmålstillingene. Det viktigste å for meg er at intervjuene kan fungere som en samtale omkring disse temaene:

Utvikling av tilpasning og motstandsdyktighet

Tanker om egen helse

Utvikling før og etter flukten

Indre faktorer

Innhold i viktige relasjoner

Historier om hva som har gitt styrke

Miljøet rundt

Tro / overbevisning

Lærdom

Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Resiliens hos flyktninger”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva personer med flyktningbakgrunn som har god livskvalitet / god helse ser på som viktig for deres positive utvikling etter at de bosatte seg i Norge. Her får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg skal i dette prosjektet spør ulike flyktninger om hva de ser på som viktige forutsetninger for å få en god helse eller livskvalitet til tross for utfordringer de har møtt. Opplysningene håper jeg vil gi økt forståelse for hvilke bidrag vi som tjenesteytere kan gjøre for å oppnå målet om god helse og livskvalitet for våre tjenestemottakere.

Jeg kommer til å spør om hvilke forhold som har vært viktige både før og etter flukten. Indre forhold hos deg selv og ytre forhold (hvilke mennesker som har vært viktige og i hvilken grad systemer i samfunnet har bidratt til god helse). Jeg kommer også til å undersøke om det har vært viktig å ha en overbevisning, og eventuelt i hvilken grad dette har hjulpet deg.

Opplysningene som dere gir meg vil jeg i etterkant analysere for å se om de kan gi noen svar på hva som er viktig å legge vekt på for å øke muligheter for å utvikle god helse og livskvalitet for flyktninger.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelige høyskole er ansvarlig for prosjektet, det er her jeg skal levere min masteroppgave.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg vil spør flere jeg kjenner om de igjen kjenner noen som de tror ville passe til mine kriterier for å bli intervjuet (jeg skal ikke kjenne deg fra før). De har kjennskap til din bakgrunn og at du tilsynelatende har god helse / livskvalitet.

Jeg ønsker å intervju:

- 6-8 med flyktningbakgrunn som har klart seg bra
- Kvinner og menn
- Over 18 år
- Med og uten utdanning før de kom til Norge
- De må kunne nok norsk eller engelsk til å kunne gjennomføre et intervju uten tolk

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg kommer til å foreta et intervju som vil vare ca 90 minutter. Jeg kommer til å være fleksibel i forhold til hvor og når vi foretar intervjuet. Intervjuet vil bli tatt opp på et lydbånd for å sikre at jeg får med meg alle detaljer fra selve intervjuet.

Jeg kommer til å stille spørsmål som jeg ønsker svar på, fra ulike tema som skal belyses. Det er ønskelig at du snakker fritt om dine erfaringer og historier, men om dette blir vanskelig vil jeg stille mer direkte spørsmål til deg.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet og hvis du velger å være med, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Bare student og veileder for prosjektet vil ha tilgang til personopplysningene.
- Jeg vil ikke bruke navn, eksakt alder (bare alder mellom 20-30 for eksempel) bosted eller opprinnelsesland. Lydopptaket lagres på opptaker som ikke er koblet til nettet, og når disse renskrives utelates personlige opplysninger som beskrevet over. Tekst blir lagret på kryptert data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30.05.20. Da blir alle personopplysninger slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID vitenskaplige høyskole, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- VID vitenskaplige høyskole, Stavanger ved Gerd Marie Ådna.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Gerd Marie Ådna, veileder

Student

Steinvor Bråtveit

Vedlegg 3

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Resiliens hos flyktninger* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *intervju*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 30.05.20.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)