

**Det nye livet i Norge –
om forhåpninger, utfordringer og hverdagsmestring**

En kvalitativ studie om flyktningers mestring av den nye hverdagen i Norge og deres opplevelse av livskvalitet etter bosetting

Oddrun Selstø Harnes

VID vitenskapelige høgskole

Stavanger

Masteroppgave

Master i interkulturelt arbeid

Antall ord: 25 524

13.05.2022

Det er bare ett sted som er et *virkelig* hjem.
Og det er der hvor et menneske føler seg helt trygg.

Peter Egge (1869 – 1959)

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.
Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Forord

Det flerkulturelle har alltid interessert meg og ligget hjertet mitt nært. Selv har jeg bodd nesten hele barndommen min i Afrika, og det er en erfaring som har lært meg mye. Jeg har kjent på følelsen av å egentlig ikke høre helt til noe sted, jeg har sett mye fattigdom og nød og jeg har blitt kjent med flotte mennesker med kultur og tradisjoner som er ganske annerledes enn det norske. Jeg har opplevd at nordmenn misforstår innvandrere, og at innvandrere misforstår nordmenn. Gjennom denne masteroppgaven har jeg derfor ønsket å gi flyktninger en mulighet til selv å fortelle hvordan de opplever å være en del av det norske samfunnet.

Gjennomføringen av selve intervjuene er noe av det mest givende jeg har gjort. Det var utrolig lærerikt og spennende å kunne sette av så mye tid til å lytte til flyktningenes egne opplevelser og erfaringer. Jeg tror vi har mye å lære av hverandre når vi tar oss tid til å lytte til hverandre!

Det er mange som har bidratt til at jeg nå endelig kan levere inn masteroppgaven. Først vil jeg takke **informantene** som stilte opp til intervju. Jeg vil takke for at dere delte og satte ord på hvordan det er å bo i Norge. Takk også for at dere turte å være tydelige på utfordringene dere møter slik at vi lettere kan forstå noe av det dere møter i hverdagen.

Takk til **gode kollegaer** i integreringsenheten. Alle de daglige refleksjonene og diskusjonene vi har på jobb har vært nyttige bidrag i oppgaven min, uten at dere kanskje har visst det selv!

Takk til **Stian Sørli Eriksen og Geir Johannes Barlaup**. Refleksjonsgruppene under deres veiledning ble høydepunkt i en covid-preget studiehverdag. Selv om det var i et tidlig stadium av studiet, var disse gruppesamtalene til stor hjelp og oppmuntring for meg. Takk for at dere hadde trua på prosjektet!

Takk til veilederen min **Memory Jane Tembo**! Jeg har fått konkrete og nyttige tips underveis. På et tidspunkt syntes jeg det hele virket helt uoverkommelig, men tydelig veiledning viste meg veien videre. Tilbakemeldingene har vært oppmuntrende og gjort meg trygg på at jeg er på riktig vei.

Synøve og Thomas; hva skulle jeg gjort uten dere? Helt siden vi begynte på studiet «Flerkulturell forståelse» ved NTNU Ålesund høsten 2018 har vi vært uatskillelige som studiekamerater. Jeg har lært så utrolig mye av gruppesamarbeidet med dere! Og vi har definitivt vært hverandres beste heiagjeng!

Til slutt en stor takk til familien min! I de siste ukene har jeg levd i min egen lille boble, og det meste av fritid har handlet om masteroppgaven. Takk til det kjæreste jeg har, **de tre flotte jentene mine**! Dere har vært interessert og spurt meg hvordan det går, latt soverommene deres bli skriverom, oppmuntret meg og tatt hensyn i hverdagen slik at jeg har fått skrive i fred. Takk til **Terje**, min enestående mann! Det var taktisk lurt av meg å la deg skrive masteroppgave først, for din erfaring og veiledning har vært til stor hjelp. Takk også for at du så tydelig har kommunisert, både i ord og i praksis, at alt som må gjøres i huset har vært ditt ansvar disse siste ukene. Nå skal jeg sakte men sikkert komme tilbake til hverdagen!

Stjørdal, mai 2022

Oddrun Selstø Harnes

Sammendrag

Formålet med denne studien har vært å løfte frem bosatte flyktningers stemme i deres opplevelse av hvordan den nye hverdagen i Norge er. Jeg har ønsket å innhente kunnskap om hvilke forhåpninger de hadde om livet i Norge før de kom hit og få en større forståelse for hvordan livet i Norge faktisk har blitt. Funnene er drøftet i lys av relevant teori om blant annet ulike migrasjonsfaser og migrasjonsstrategier, tilhørighet og om hvordan man kan mestre hverdagen til tross for de utfordringene man møter og de vonde opplevelsene man har med seg. Det vitenskapsteoretiske ståstedet i studien har vært den hermeneutiske modellen med fokus på å skape større forståelse.

Jeg brukte semi-strukturerte intervju og hadde samtaler med seks flyktninger som hadde bodd i Norge mellom to og sju år. I intervjuene var vi innom temaer som forhåpninger, utfordringer og livskvalitet. Da analyserapporten skulle skrives, ble den delt i fire ulike hovedtemaer. Det første temaet var «Å reise *fra* noe». Her fortalte flyktingene om hvordan mangel på blant annet trygghet og rettigheter var årsaker til at de følte seg tvunget til å reise fra hjemlandet sitt. Tema to kalte jeg «Å komme *til* noe». Dette handlet om hvilken kunnskap informantene hadde om Norge på forhånd og utfordringer i den nye hverdagen. De fortalte om utfordringer knyttet til språk og kommunikasjon, samfunn og uskrevne regler. Tema tre fikk navnet «Å ha et *godt* liv i Norge». Her ble viktige verdier identifisert, og informantene fortalte om betydningen av økonomisk sikkerhet og tilhørighet til samfunnet. Den siste kategorien kalte jeg «Å *mestre* hverdagen i Norge». Funnene ble drøftet i lys av teorier om salutogenese. Studien belyser hvilke ressurser som kan gjøre det lettere å mestre den nye hverdagen og følgelig fremme helse og livskvalitet. Informantene snakket om språket som ressurs, om viktigheten av å være selvstendig og hvordan man kan forholde seg til det som er vondt og vanskelig både i hjemlandet og her i Norge.

Håpet er at vi som samfunn i større grad kan forstå hvordan majoritet og minoritet kan leve sammen på best mulig måte.

Nøkkelord: flyktninger, forhåpninger, godt liv, utfordringer, interkulturell kompetanse, integrering, tilhørighet, salutogenese, hverdagsmestring

Abstract

The purpose of this study has been to raise the voice of settled refugees on how they experience their new everyday life in Norway. I have wanted to obtain knowledge about what they hoped for before they came to Norway and get a bigger understanding of how their life in Norway has actually turned out. The findings are discussed in light of relevant theories about different phases and strategies of migration, belonging and how to master everyday life despite the challenges one faces and the bad experiences one carries. The philosophy of science in this study has been the hermeneutic model, focusing on creating a deeper understanding.

I used semi-structured interviews and had conversations with six refugees who had been living in Norway between two and seven years. In the interviews we talked about topics such as hopes, challenges and quality of life. When writing the analysis report, it was divided into four different main topics. The first topic was «To *leave* something». The refugees talked about how the lack of safety and rights were examples of reasons why they felt forced to leave their home-country. The second topic was named «To come *to* something». This was about the knowledge the informants had about Norway before they came and about challenges in the new everyday life. They talked about challenges in language and communication, society and unwritten rules. Topic three was named «To have a *good* life in Norway». Important values were identified, and the informants talked about the importance of economic security and belonging to society. I named the last topic «To *master* everyday life in Norway». The findings were discussed in light of theories of salutogenesis. The study highlights which resources can make it easier to master the new everyday life and consequently promote health and quality of life. The informants talked about the language as a resource, about the importance of being independent and how one can deal with the painful and difficult things both in your home country and here in Norway.

The hope is that as a society we can become more able to understand how majority and minority can live together in the best possible way.

Keywords: refugees, hopes, good life, challenges, intercultural competence, integration, belonging, salutogenesis, everyday mastery

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	VII
1 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	2
1.2 Tema og forskningsspørsmål	3
1.3 Oppgavens oppbygning	4
2 Kontekst	5
2.1 Hvem er flyktninger og hvor kommer de fra?	5
2.2 Kommunens oppfølging etter besetting.....	7
2.3 Om språkopplæring og språkkrav	9
3 Tidligere forskning	10
3.1 Flyktninger og livskvalitet	10
4 Teoretiske perspektiv	12
4.1 Migrasjon – mennesker på vandring	12
4.1.1 De ulike migrasjonsfasene	12
4.1.2 Integreringsprosesser og migrasjonsstrategier	14
4.2 Identitet og tilhørighet	16
4.2.1 Hvem er jeg og hva er mine behov?.....	16
4.2.2 Tilhørighet og kultursjokk	17
4.2.3 Interkulturell kommunikasjon – om språk og tilhørighet.....	18
4.3 Salutogenese	20
4.3.1 Helsekontinuum – “livets elv”	20
4.3.2 Opplevelse av sammenheng (OAS)	21
4.3.2.1 Begripelighet.....	21
4.3.2.2 Håndterbarhet.....	22
4.3.2.3 Meningsfullhet	22
4.3.3 Motstandsressursene.....	23
5 Metode	24
5.1 Vitenskapsteoretisk ståsted	24
5.1.1 Hermeneutikk – om hvordan vi forstår og fortolker	24
5.2 Forskningsmetode	26
5.2.1 Kvalitativ metode	26

5.2.2	Kvalitativt intervju	27
5.3	Utvalg og rekruttering	27
5.3.1	Utvalg – hvem som ble intervjuet	27
5.3.2	Rekruttering – hvordan jeg fikk informanter	28
5.4	Gjennomføring av intervjuene	30
5.5	Analyse av materialet	31
5.5.1	Tematisk analyse	31
5.5.2	Hvordan jeg analyserte sett i lys av de seks fasene	32
5.5.3	Fordeler og ulemper med tematisk analyse	34
5.6	Etiske overveielser og utfordringer	35
5.7	Reliabilitet, validitet og overførbarhet	36
6	Funn og drøfting	38
6.1	Å reise <i>fra</i> noe	38
6.1.1	Ytre årsaker	39
6.1.2	Indre opplevelser og verdier	41
6.1.3	Barna som motivasjonsfaktor	42
6.2	Å komme <i>til</i> noe	43
6.2.1	Det man visste på forhånd	44
6.2.2	Utfordringer i hverdagen	46
6.2.2.1	Språk og kommunikasjon	46
6.2.2.2	Kultur og uskrevne regler	49
6.2.2.3	Systemet og samfunnsstrukturer	51
6.3	Å ha et <i>godt</i> liv i Norge	53
6.3.1	Viktige verdier	54
6.3.2	Økonomisk sikkerhet	55
6.3.3	Tilhørighet og sosiale behov	57
6.4	Å <i>mestre</i> hverdagen i Norge	59
6.4.1	Språket som ressurs	59
6.4.2	Selvstendighet og ansvar	62
6.4.3	Ulykkesfugl eller en som har fått nye muligheter?	63
6.4.4	Hva med de der hjemme?	65
7	Konklusjon	67
7.1	Oppsummering av funn	67

7.2	Studiens styrker og svakheter	69
7.3	Implikasjoner for praksis og forslag til videre forskning	70
	Litteraturliste.....	72
	Vedlegg.....	75

1 Innledning

De siste tiårs globalisering har ført til at verden på mange måter har blitt mindre. Mennesker flytter på seg, og samfunnet blir mer sammensatt og mangfoldig. Det finnes mange grunner til at mennesker migrerer. Noen reiser frivillig til et nytt land, andre er tvunget til å reise. Noen reiser med lovlige dokumenter, andre reiser ulovlig. Noen reiser med en intensjon om å bosette seg permanent i et nytt land, andre reiser med et håp om at de kan returnere til hjemlandet sitt en gang i fremtida. Sosial nød, natur- og menneskeskapte katastrofer, flukt fra krig og konflikt, politisk ustabilitet og forfølgelse er alle sentrale årsaker til migrasjon (Eriksen & Sajjad, 2015). Selv om det er mange ulike årsaker til at mennesker migrerer, så har menneskene det gjelder til felles at de reiser med et håp om og tro på et bedre liv. Bakenfor ligger et ønske om å skape et bedre liv for seg selv og sin familie, for arbeidsplassen sin eller for befolkningen i det nye landet de reiser til. Mange erfarer at de ikke har et valg fordi alle dører er lukket hjemme.

Som en følge av migrasjon oppstår små og store fellesskap bestående av individer med ulike kulturer og verdier som skal prøve å fungere sammen i hverdagen. Slik har det også blitt i Norge. Noen vil kanskje si at den store flyktningstrømmen i 2015-2016 på mange måter forandret det norske samfunnet. Mange nordmenn fikk en ny nabo, en ny klassekamerat, en ny kollega eller et nytt medlem i den frivillige organisasjonen. Gjennom menneskene som ble bosatt i nabolaget ble krig og grufulle skjebner – som vi før kjente kun gjennom TV-skjermen – noe som kom nær oss på en annen måte enn før. Nå skulle mennesker med ulike kulturer og tradisjoner finne ut hvordan man best mulig kan leve sammen i fellesskap.

I 2016 kåret Språkrådet og Gisle Andersen, professor ved Norges Handelshøyskole (NHH), «hverdagsintegrering» til årets nyord (Språkrådet, 2017). Daværende statsminister Erna Solberg brukte ordet i sin nyttårstale 1. januar 2016, og gjennom året ble det et ord som ble brukt i mange sammenhenger for å beskrive innsatsen til vanlige folk i integreringen av flyktninger og innvandrere. Språkrådet sier i sin beskrivelse av ordet at det viser at integrering først og fremst er noe som skjer i hverdagen, og ikke i offentlige dokumenter. Det er mer enn et teoretisk begrep; det er en hverdagshandling. Hverdagsintegrering er blitt et viktig begrep for regjeringen, og i regjeringens integreringsstrategi for 2019-2022, er

hverdagsintegrering viet et eget kapittel. Målet er definert som at «Innvandrere skal oppleve økt tilhørighet og deltakelse i samfunnslivet». Et av hovedgrepene er å fremme sosiale møteplasser og bidra til å skape forståelse for grunnleggende verdier og normer i det norske samfunnet. Det handler altså om å skape arenaer hvor folk kan møte folk og opprette kontakt. Regjeringen ønsker å rette fokus på disse møteplassene, både de uformelle og sosiale og de mer formelle og organiserte. Eksempler på møteplasser som er nevnt i strategien er barnehage, skole, arbeidsplass, frivillige organisasjoner, bo- og nærmiljø og kulturliv (Kunnskapsdepartementet, 2018, ss. 43-55). Hverdagsintegrering er med andre ord noe alle i samfunnet kan bidra til.

I lys av dette har jeg ønsket å høre flyktningenes egen stemme om hvordan de opplever den nye hverdagen i Norge. Formålet med studiet mitt er å innhente kunnskap om hvilke forhåpninger flyktningene hadde om livet i Norge før de kom hit, hvordan de opplever at livet har blitt og få en større forståelse for hvordan de kan mestre den nye hverdagen på best mulig måte.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg begynte å jobbe med flyktninger i 2015, like etter den store flyktningstrømmen fra Syria begynte å komme til Norge. Gjennom mitt arbeid i kommunen har jeg ved flere anledninger kunnet ønske nye flyktninger velkommen til kommunen og hjelpe dem i gang med et nytt kapittel i livet. Så har jeg registrert at innvandring er et tema som skaper mye engasjement. I det offentlige rom er det mange som ytrer sterke meninger om denne målgruppa. Debatten blir ofte veldig polarisert, og jeg har erfart at det kan være vanskelig å få gode, nyanserte og konstruktive samtaler om innvandring. Jeg har også registrert at det kan dukke opp en viss misnøye i deler av befolkningen. Eksempler på spørsmål jeg har hørt er: «Hvorfor kommer de seg ikke i arbeid?», «Hvorfor er de så misfornøyd med huset de bor i?» og «Hvorfor innretter de seg ikke etter den norske kulturen?». Gjennom å bosette og bli kjent med flyktninger, har jeg fått innblikk i sterke livshistorier som ofte har dreid seg om vonde opplevelser og om å overleve. Så har jeg undret meg over hva som er årsaken til at mange klarer seg bra og har tilsynelatende gode liv på i Norge, på tross av alt de har opplevd og på tross av det som kan være vanskelig i Norge.

Jeg oppdaget teorien om salutogenese etter at jeg begynte å jobbe med flyktninger. Teorien søker å undersøke hvilke personlige og kollektive motstandsressurser som gjør at en person evner å mestre krevende situasjoner. Denne teorien belyste akkurat de spørsmålene jeg hadde. I tillegg fikk jeg kjennskap til en rapport fra NKVTS. Rapporten presenterte funnene fra en studie om psykisk helse og livskvalitet blant syriske flyktninger bosatt i Norge. (Fjeld-Solberg et al., 2020) Dette var først gang at jeg personlig ble oppmerksom på hva flyktninger selv sa om den nye hverdagen i Norge, og denne rapporten ble utslagsgivende for hvilken retning studien min tok.

Jeg har ønsket å høre flyktningenes egne stemmer. Jeg har ønsket at flyktningene skal få muligheten til å fortelle hvem de er og hva det er som har formet dem. Etter min mening er det helt avgjørende at vi som skal leve sammen i samfunnet finner gode løsninger for å få fellesskapet til å fungere. Som samfunn trenger vi å få kunnskap om hva som skal til for å skape tilhørighet og hvordan vi kan løse utfordringer som kan oppstå når ulike kulturer og verdsett skal leve side om side. Vi trenger å forstå meningen bak handlingene slik at vi kan unngå at små misforståelser fører til store problem. Masteroppgaven ble en fin mulighet til å løfte frem flyktningenes historier, erfaringer og opplevelser og prøve å skape større forståelse for deres situasjon.

1.2 Tema og forskningsspørsmål

Denne masteroppgaven er en kvalitativ studie av flyktnings mestrings av den nye hverdagen i Norge og deres opplevelse av livskvalitet etter bosetting. For å få innsikt i temaet for oppgaven har jeg formulert følgende forskningsspørsmål:

- Hvilke tanker og forhåpninger hadde flyktningene om hva som skulle bli bedre etter bosetting i Norge?
- Hvordan opplever de at livet faktisk har blitt, og hvilke utfordringer har de møtt?
- Hva kjennetegner et godt liv, og hvilke mestringsressurser gir god livskvalitet?

1.3 Oppgavens oppbygning

I kapittel to gir jeg leseren et kort innblikk i den konteksten forskningen befinner seg i. Jeg gir en kort oversikt over hvordan flyktnings situasjonen i Norge er, og deretter forteller jeg hvilke rutiner det er for oppfølging ved bosetting i min kommune. Jeg belyser også kort hvilke rettigheter og plikter flykninger har når det gjelder språkopplæring. I kapittel tre presenteres tidligere forskning. Kapittel fire omhandler oppgavens teoretiske rammeverk. Her ser vi på teorier om de ulike migrasjonsfasene og teori om de tre mest brukte migrasjonsstrategiene. Vi ser på identitet og tilhørighet før jeg til slutt presenterer teorier innen salutogenese. Videre i kapittel fem beskriver jeg hvilken metode jeg har brukt i masteroppgaven. Jeg beskriver hvordan jeg jobbet med utvalg og rekruttering samt hvordan jeg gjennomførte intervjuene. Jeg gjør rede for hvordan jeg jobbet med funn og drøftingen av disse, de ulike etiske overveielserne jeg har gjort og studiens reliabilitet, validitet og generalisering. I kapittel seks presenterer jeg funnene og drøfter dem i lys av forskningsspørsmålene og opp mot teori og egne erfaringer. Funnene presenteres og drøftes under fire hovedtemaer:

- Å reise *fra* noe
- Å komme *til* noe
- Å ha et *godt* liv i Norge
- Å *mestre* hverdagen i Norge

Helt til slutt kommer en konklusjon som oppsummerer funnene i lys av temaet og forskningsspørsmålene.

2 Kontekst

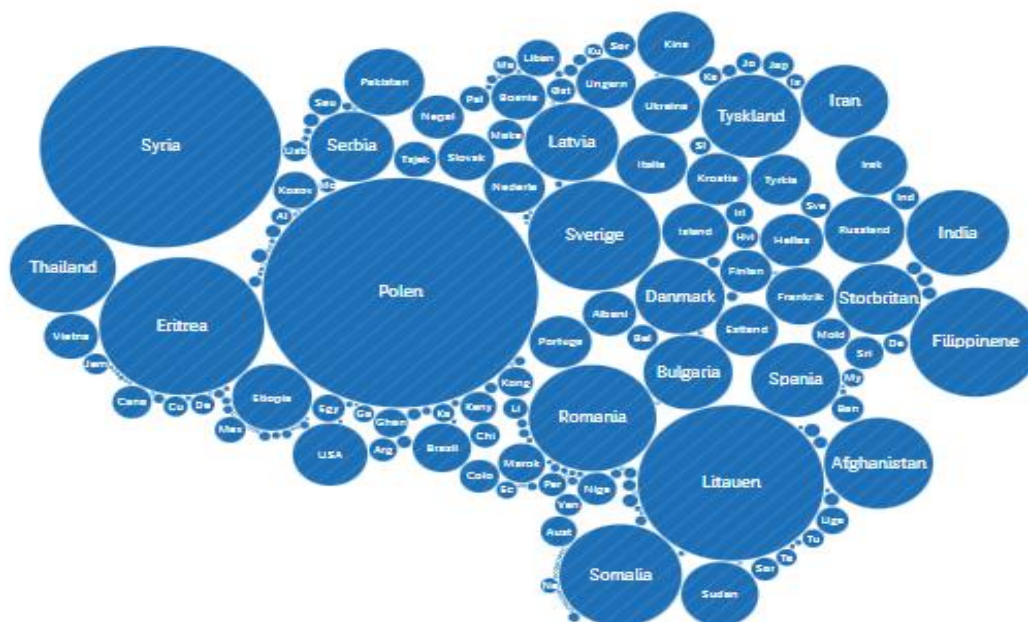
Jeg vil begynne med å beskrive konteksten som oppgaven er skrevet i. Først vil jeg beskrive flyktningbegrepet og gi en kort oversikt over innvandrere og flyktninger i Norge i dag. Deretter vil jeg vise hvilken oppfølging en flyktning som blir bosatt kan få fra ansatte i kommunen. Her bruker jeg den kommunen jeg jobber i som eksempel. Jeg vil også si noe om hvordan flyktningenes situasjon er i forhold til økonomi og utdanning. Til slutt vil jeg si noe om hva lovverket sier om rettigheter og plikter i forhold til norskopplæring og språknivå.

2.1 Hvem er flyktninger og hvor kommer de fra?

Tall fra IMDi viser at det bodde 800 094 innvandrere og nesten 198 000 norskfødte med innvandrerforeldre i Norge ved inngangen til 2021. Dette utgjør ca. 18,5% av Norges befolkning. (IMDi, 2021) Innvandrere i Norge består av mange ulike grupper, f.eks. arbeidsinnvandrere, utdanningsinnvandrere og flyktninger. Litt over 240 000 av innvandrerbefolkningen i 2021 har fluktbakgrunn (Statistisk sentralbyrå, 2021), og i 2021 ble 4489 flyktninger bosatt i Norge (IMDi, 2022). Informantene i denne studien ble bosatt i Stjørdal, en liten by i en mellomstor kommune. Stjørdal bosatte 144 flyktninger i perioden 2018-2021 (IMDi, hentet 11.05.2022).

Figuren under viser landbakgrunnen til innvandrere som har 0-4 års botid i Norge. Ut fra figuren kan vi se at de største befolkningsgruppene med fluktbakgrunn kommer fra Syria, Eritrea, Somalia og Afghanistan.

Opprinnelse - landbakgrunn for innvandrere med 0-4 års botid i Norge



■ Norge

Figuren viser antall innvandrere fordelt etter landbakgrunn med botid i Norge avgrenset til 0-4 år i 2018 i Norge.

Kilde: SSB, sist målt: 01.01.2018

Kilde: (IMDi, u.å.)

Etter FNs flyktningekonvensjon artikkel 1A er en flyktning «enhver person som befinner seg utenfor det land han er borger av på grunn av velbegrunnet frykt for å bli forfulgt på grunn av rase, religion, nasjonalitet, politisk oppfatning eller tilhørighet til en spesiell sosial gruppe» (Store norske leksikon, 2022). I mitt arbeid møter jeg i all hovedsak flyktninger som har kommet til Norge enten som

- 1) asylsøkere
- 2) overføringsflyktninger (kvoteflyktninger) eller
- 3) familiegjenforente.

En *asylsøker* er en person som har meldt seg for politiet i Norge og søkt om beskyttelse (asyl) etter å ha kommet til landet. Personen kalles asylsøker i den perioden han eller hun venter på at søknaden skal behandles. Dersom en asylsøker får søknaden sin innvilget, kalles man ikke lenger asylsøker. De fleste bor på asylmottak mens de venter på at søknaden skal bli behandlet. (UDI, 2022)

Overføringsflyktninger (kvoteflyktninger) er vanligvis registrert som flyktninger hos FNs Høykommissær for flyktninger (UNHCR). De befinner seg i et annet land enn hjemlandet sitt, men de får ikke tilbud om en varig løsning i det landet de befinner seg. De må derfor presenteres for overføring til et tredje land, f.eks. Norge. Det er UNCHR fremmer søknad om bosetting på vegne av overføringsflyktningen. UDI bestemmer hvem som får komme til Norge og organiserer også reisen for disse. Det er på forhånd avklart hvilken kommune de skal bosettes i. Det er Stortinget som bestemmer hvor mange overføringsflyktninger Norge skal ta imot hvert år. (UDI, 2022)

Noen ganger bosetter vi også personer som er *familiegjenforente*. Dette er personer som har familie som allerede har oppholdstillatelse i Norge og som har søkt og ønsker å bli forent med og bo sammen med familie i Norge. Dette er oftest ektefeller eller barn til personer som allerede er bosatt i en kommune. Det er flere ulike krav som må oppfylles for å få innvilget en slik tillatelse. (UDI, 2022)

2.2 Kommunens oppfølging etter besetting

Den enkelte kommune har ansvar for oppfølging av de flyktningene som blir bosatt i sin kommune, og som hovedprinsipp skal flyktninger ha tilgang til kommunens tjenestetilbud på lik linje med andre innbyggere i kommunen. I det følgende presenterer jeg kort noen av de ekstra tjenestene det er behov for å gi til denne målgruppa. Det er ulikt hvordan den enkelte kommune har organisert arbeidet med flyktninger, men jeg vil gi en kort innføring i hvilke rutiner den aktuelle kommunen i denne studien har for oppfølging av flyktninger etter bosetting. Dette er for å gjøre det lettere for leseren å forstå hvilken oppfølging intervjupersonene i denne studien fikk da de ble bosatt i kommunen.

Kommunen skaffer bolig og etablerer den med det aller mest nødvendige før flyktningen kommer til kommunen. På ankomstdagen blir man tatt imot av ansatte i kommunen, og her opprettes relasjonen med den eller de som skal være den bosatte flyktingens kontaktpersoner. Kontaktpersonene har oversikt over avtaler og nødvendige gjøremål den første tida, og de bistår med opplæring og veiledning av praktiske ting i det norske samfunnet. Behovet for veiledning er individuelt og vil være forskjellig alt etter hvilken bakgrunn man kommer fra. Kontaktpersonene fungerer også som den som kan kontaktes ved spørsmål og behov for hjelp. Frem til oppstart i introduksjonsprogrammet er det NAV som sørger for at man er forsørget økonomisk.

Introduksjonsprogrammet er obligatorisk for de aller fleste flyktninger mellom 18 og 55 år og det er regulert av to ulike lovverk. Fra 01.01.2021 trådte Lov om integrering gjennom opplæring, utdanning og arbeid i kraft (Integreringsloven, 2021), og det er denne som regulerer introduksjonsprogrammet i dag. Men alle de som ble bosatt før denne datoen omfattes av den gamle loven; Lov om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere (Introduksjonsloven, 2004). Det er derfor to lover som nå er gjeldende i en overgangsfase. Siden alle intervjupersonene i denne studien er omfattet av introduksjonsloven, er det den jeg henviser til. Introduksjonsloven ble vedtatt som obligatorisk for kommunene 01.09.2004. Formålet med loven var å styrke nyankomne innvandrere sin mulighet for å delta i yrkes- og samfunnsliv og å styrke muligheten deres for å bli økonomisk selvstendig (introduksjonslovens §1). Det er kommunen som har ansvar for å sørge for introduksjonsprogrammet, og dette skal tilrettelegges og settes i gang så snart som mulig og innen tre måneder etter bosetting (introduksjonslovens §3). Programmet skal minst inneholde norskopplæring, samfunnskunnskap og arbeids- eller utdanningsrettede tiltak, og det skal være helårlig og på full tid (introduksjonslovens §4). Før oppstart skal det utarbeides en individuell plan sammen med deltakeren. Denne skal utarbeides sammen med deltakeren, og den skal bygge på en kartlegging av bakgrunn og hvilke tiltak deltakeren kan nyttiggjøre seg av (introduksjonslovens §6). Programmet kan vare inntil to år med muligheter for forlengelse inntil tre år (introduksjonslovens §5). Deltakere i introduksjonsprogrammet får en stønad som på årsbasis skal være lik folketrygdens grunnbeløp ganger to (introduksjonslovens §8). Dette betyr at flyktningene ganske kort tid etter bosetting har både rett og plikt til å delta i ulike tiltak som skal hjelpe dem til å komme

raskere ut i arbeidsliv eller videre utdanning. Gjennom dette er de økonomisk sikret da de får utbetalt en stønad. De trenger med andre ord ikke å lete etter arbeid for å forsørge seg og familien sin. Dette skaper trygghet og økonomisk forutsigbarhet for flyktingene den første tida i Norge.

2.3 Om språkopplæring og språkkrav

Som jeg nevnte tidligere er alle intervjupersonene i denne studien omfattet av den gamle introduksjonsloven. Når jeg nå skal si noe kort om hvilke rettigheter og plikter som ligger i forhold til språkopplæring, henviser jeg derfor fortsatt til introduksjonsloven.

Ansvaret for å sørge for at det finnes et språkopplæringstilbud ligger hos kommunen (introduksjonslovens §18). De aktuelle intervjupersonene hadde alle rett og plikt til deltakelse i norsk og samfunnskunnskap etter introduksjonslovens §17. Introduksjonsloven sier at plikten til deltakelse gjelder i til sammen 300 timer, mens retten til opplæring ligger innenfor en ramme på 2400 timer. Man kan også få unntak fra rett eller plikt, men da må det dokumenteres at man har tilstrekkelige kunnskaper i norsk.

Den første oppholdstillatelsen flyktinger får når de kommer til Norge, er midlertidig og må fornyes etter ei viss tid. For å kunne søke om å få permanent oppholdstillatelse eller statsborgerskap, må man kunne dokumentere at man fyller visse språkkrav. Jeg går ikke nærmere inn på de konkrete kravene er, men jeg ønsker med dette å vise at det i flere sammenhenger blir stilt krav til språknivå. Det er med andre ord klare forventninger til at man skal lære seg norsk, og dette er ikke noe man kan velge bort.

3 Tidligere forskning

3.1 Flyktninger og livskvalitet

En studie fra NKVTS har undersøkt psykisk helse og livskvalitet blant flyktninger fra Syria som har kommet til Norge. Forfatterne skriver at «Hovedmålet med studien er å undersøke hvordan psykisk helse kan påvirke integrering i årene etter bosetting» (Fjeld-Solberg et al., 2020, s. 17). Forskere har sett på ulike aspekter over lenger tid, og studien pågår fortsatt. Det er en longitudinell studie som vil omfatte spørreskjema-baserte undersøkelser, en kvalitativ intervju-basert undersøkelse og data fra flere norske registre. I 2020 kom den første rapporten som presenterte hovedfunnene fra den første kvantitative datainnsamlingen i Norge. Selv om studien ikke er ferdig enda, så er det flere interessante og relevante funn fra den første delen av undersøkelsen. Når det gjelder funnene knyttet til forekomsten av psykiske helseproblemer, er dette ikke estimert i kliniske, diagnostiske intervjuer. Det er estimert på bakgrunn av selvopplevde og selvrapporterte opplevelser av symptomer og alvorlighetsgraden av disse. I min studie blir disse funnene relevante fordi de har fortalt om selvopplevd livskvalitet. Studien min skal ikke bevege seg inn på et helsemessig aspekt, men vi kommer inn på viktige faktorer for å ha det bra.

Mentalt stress kan være forårsaket av mange ting. Vanligvis handler det om livets krav og påkjenninger, ofte kalt stressorer. Flyktninger kan oppleve mentalt stress knyttet til forhold som har funnet sted både før, under og etter flukten. Før og under flukten er det mange som er utsatt for potensielt traumatiserende erfaringer. Eksempler på dette kan være tortur, krigshandlinger og voldsepisoder. Etter flukten kan man oppleve motgang knyttet til sosioøkonomiske strukturer i det norske samfunnet, sosial isolasjon og helseproblemer knyttet til tidligere opplevelser (s. 23). Rapporten viser at flere stressorer er relatert til tiden etter bosetting i Norge og at dette følgelig er forhold som vi som mottaksland kan endre eller forbedre.

Vi skal se på de viktigste funnene som er gjort knyttet til hva som forårsaker mentalt stress hos flyktninger. De tre vanligste formene for stress hos respondentene var knyttet til å føle seg trist fordi man ikke er sammen med familiemedlemmer, frustrasjon over å ikke kunne

bruke utdannelsen sin og vanskeligheter med å kommunisere på norsk. De to minst vanlige var opplevelsen av å ikke kunne kjøpe seg det man trenger og mangel på respekt på grunn av nasjonal bakgrunn (s. 18 og 42). Funnene viser at det er forskjeller i opplevelsene av dette mellom de som har kommet som asylsøkere og de som har kommet som overføringsflyktninger, og også små forskjeller mellom kjønnene. Flere menn enn kvinner oppgir at de har opplevd frustrasjon knyttet til å ikke kunne bruke tidligere utdanning, mens flere kvinner enn menn har oppgitt at det er vanskelig å kommunisere på norsk. Både asylsøkere og overføringsflyktninger oppgir tristhet over å ikke kunne være sammen med familiemedlemmer. Det ser ut til å være en signifikant forskjell mellom asylsøkere og overføringsflyktninger når det gjelder å kommunisere på norsk. Prosentandelen som oppgir dette som en utfordring er betydelig høyere blant overføringsflyktningene. Videre er det interessant å merke seg at det er mer vanlig for asylsøkere å føle mangel på respekt for bakgrunnen sin og å føle seg ekskludert og sosialt isolert i det norske samfunnet (ss. 43 og 60-61).

Selv om denne rapporten kun har sett på syriske flyktnings opplevelser etter ankomst til Norge, må vi kunne anta at flere funn også ville kommet frem hvis man hadde snakket med flyktninger som har kommet fra andre land. Jeg har gitt en kort presentasjon av de funnene som handler om stress knyttet til tiden etter bosetting. Som det ble sagt tidligere, er disse funnene knyttet til sosiale og sosioøkonomiske forhold som mottakslandet kan forandre eller forbedre. Forfatterne av rapporten kommer med en klar oppfordring om at det norske samfunnet bør bruke slike funn til å legge forholdene til rette for gode liv, både på sosialt og politisk nivå. God livskvalitet er en forutsetning for både å kunne delta sosialt og i arbeid, og det er også en motgift mot sosial eksklusjon. Det bør derfor være et mål at alle bosatte flyktninger får mulighet til å delta i samfunnet, for på den måten å bli integrert (s. 63).

4 Teoretiske perspektiv

I dette kapitlet vil jeg presentere ulike teoretiske perspektiv som ligger i bunnen for analysen som er gjort. Jeg har nettopp nevnt en rapport som fanget interessen min og som var en direkte årsak til valg av problemstilling og forskningsspørsmål. De ulike teoriene vi skal se på belyser ulike aspekter og de er valgt ut fordi de anses som relevante og nyttige for de funnene som er gjort. Vi skal først se på migrasjon og ulike migrasjonsfaser. Jeg vil så presentere teori om integreringsprosesser og ulike migrasjonsstrategier. Deretter vil jeg si litt om identitet og tilhørighet. Her kommer jeg inn på hva som kan skje når man skal «finne seg selv» i et nytt samfunn. Vi ser også litt på hva forskningen sier om hvilke faktorer som er viktige for å trives og for å kjenne at man hører til i et samfunn. Til slutt skriver jeg om den salutogene modellen; en teori som løfter frem menneskets evne til å tilpasse seg omgivelser som kan være stressende.

4.1 Migrasjon – mennesker på vandring

Migrasjon kommer fra det latinske ordet «vandring». Ordet brukes ofte for å beskrive at mennesker flytter mellom landegrensene, altså inn- og utvandring. Migrasjon er ikke noe nytt fenomen. Historien viser at mennesker har flyttet mellom land og ulike steder også i tidligere tider. Selv om både bakgrunn og opprinnelsesland er forskjellig, så har alle som er intervjuet i denne studien til felles at de har migrert til Norge. De har kommet til Norge som flyktninger, og de har brutt opp fra ett eller flere steder for å starte på nytt et annet sted. Vi har allerede sett på ulike årsaker til at mennesker migrerer, og i det følgende skal vi se nærmere på ulike faser i migrasjonsprosessen.

4.1.1 De ulike migrasjonsfasene

Det er vanlig å tenke at migrasjonsprosessen består av ulike faser med opp- og nedturer. Ifølge Lill Salole vil migrasjon forårsake psykologisk stress, helt uavhengig av årsaken til flyttingen (Salole, 2018, s. 117). Selve oppbruddet kan være svært smertefullt. Man må ta avskjed med mennesker og steder som man er glad i, og dette kan oppleves spesielt opprivende når man ikke vet om man noen gang kommer tilbake. Dette stresset kan vise seg

på ulikt vis i ulike faser av migrasjonen. Ifølge Craig Storti (Storti, 2001) gjennomgår som regel de som flytter frivillig fem faser med tilhørende reaksjoner. Selv om de jeg har snakket med ikke har flyttet frivillig, mener jeg likevel at de fem ulike fasene er relevant i denne studien. Salole henviser i sin bok til Neumayer, Meyer og Sveaass når hun sier at følelser og reaksjoner i de ulike fasene kan forsterke seg dersom man har reist på bakgrunn av krig, katastrofer, forfølgelse eller politisk uro, eller hvis man reiser fra noen man er glad i når man er i en situasjon preget av fare eller krise (gjengitt fra Salole, 2018, ss. 118-119).

Den første fasen kalles *etablert (engagement)*. Dette er en fase som kjennetegnes av at man er etablert på et sted hvor man kjenner referanserammene og har en forståelse av kulturen. Man kjenner språket og har en plass og en rolle i samfunnet.

Den andre fasen kalles *reiseforberedelser/avskjedsfasen (leaving)*. Nå vet man at man skal reise, og fasen bærer preg av pakking, forberedelser, spenning og avskjed. Her er det mange ulike følelser som kan dukke opp. Man kan kjenne på lettelse over det som skal skje og en optimisme på det man skal flytte til. Det er ikke uvanlig at man begynner å nedevaluere det man skal flytte fra og overdrive det positive i det man skal flytte til. På slutten av denne fasen kommer den fysiske overgangen fra det ene stedet til det andre.

Når man har kommet til det nye stedet, kommer *overgangs- og tilpasningsfasen (transition)*. Først er kanskje alt i denne fasen både positivt og spennende, og man er glad for alt det nye man har tilgjengelig som man kanskje ikke hadde før. Så kommer kanskje nedturen. Man begynner å realitetsorientere seg, og da legger man merke til alt som kanskje ikke var så bra likevel. Kanskje føler man seg fremmed og at man ikke passer inn, og man kan reagere med frustrasjon på alt man opplever som nytt og uforståelig. Fasen kjennetegnes av kaos, angst, tap av status, referanserammer og roller. Det kan være vanskelig å finne sin posisjon i det nye samfunnet. Denne opplevelsen, som kan betegnes som en nedtur, kalles ofte «kultursjokk». Jeg vil komme nærmere tilbake til «kultursjokket» når jeg skal presentere ulike integreringsprosesser.

Så går man over til den fjerde fasen der man litt etter litt blir mer kjent med det nye samfunnet. Denne fasen kalles *innflyttingsfasen (entering)*. Viktige kjennetegn i denne fasen

er at man observerer, lærer og innretter seg. Denne fasen kan vare lenge, og man kan svinge mellom både gode og dårlige følelser og tanker.

Den siste fasen kalles *reetablering (re-engagement)*. Nå har man oppnådd en viss kunnskap om kulturen og samfunnet og man har funnet seg til rette på et nytt sted. Man har klart å finne sin rolle og posisjon på et nytt sted, enten det er på arbeidsplassen eller på skolen. Vi kan si at man har nådd en tilstand der man har tilpasset seg.

Man skal selvsagt være forsiktig med å tro at det er mulig å plassere flyktninger inn i en slik skjematisk fremstilling. Noen går kanskje ikke gjennom alle stadiene, noen opplever at stadiene kan komme i en annen rekkefølge enn det som er nevnt her og noen oppholder seg lenge i bestemte faser. For flyktninger er det ikke uvanlig at for eksempel avskjedsfasen blir veldig kort eller kanskje uteblir helt. Bakgrunnen for dette kan være at man noen ganger må ta en avgjørelse om å reise på veldig kort varsel (Salole, 2018, s. 119). Selv om en slik skjematisk fremstilling har sine svakheter, kan kunnskapen om de ulike fasene likevel hjelpe oss å forstå følelser og reaksjoner som oppstår når man migrerer.

4.1.2 Integreringsprosesser og migrasjonsstrategier

Innvandrerer som kommer til Norge har med seg sin egen kultur og sine egne verdier.

Kulturbegrepet kan forklares på mange ulike måter, men vi skal ikke gå inn i drøftingen av dette i denne oppgaven. I denne studien legger jeg en beskrivende kulturforståelse til grunn da jeg synes det er den som lettest beskriver hva som skjer når to ulike levemåter møtes.

Dette gjør jeg selv om denne forståelsen har møtt kritikk i takt med at globaliseringen har økt. En beskrivende kulturforståelse legger vekt på at kultur er de oppfatninger, ferdigheter og væremåter som medlemmene i et samfunn har lært seg og som dermed blir de kognitive referanserammene som brukes. Noe av kulturen er veldig synlig slik som f.eks. mat, klær og religiøs atferd, mens noe er usynlig slik som f.eks. verdier, tenkemåter og prioriteringer.

(Dahl, 2013, ss. 35-37) Der to ulike kulturer gjensidig påvirker hverandre, får vi det som kalles akkulturasjon. «Akkulturasjon er en type endring som skjer i møtet mellom to kulturer som tidligere var selvstendige og separate» (Store norske leksikon, 2021). Når kulturer fra andre land møter den norske kulturen og motsatt, er det naturlig å tenke at kulturene påvirker hverandre. Dersom kontakten er nær og varer over tid, kan det oppstå en gjensidig

utveksling av f.eks. språk, klesdrakt, tradisjoner og så videre. Ofte er det de som kommer nye til et land som først og fremst må finne ut hvordan de skal møte majoritetskulturen. Det er også naturlig at majoritetskulturen i større grad påvirker minoritetskulturen enn motsatt. Migrasjonsstrategier beskriver hvordan ulike kulturer forholder seg til hverandre, og de tre vanligste migrasjonsstrategiene er assimilering, segregering og integrering.

Ordet *assimilere* betyr å gjøre lik. Det vil si at et kulturelt særpreg smelter sammen med et annet særpreg slik at man ikke lenger klarer å skille dem fra hverandre. Eksempler på dette kan være at en innvandrerfamilie bare snakker norsk hjemme og spiser norsk mat for å bli mest mulig lik en norsk familie. Kanskje unngår de folk fra sitt eget etniske miljø og prøver å hindre at barna lærer om sin egen kultur. Motivasjonen kan være å lettere bli akseptert i det norske samfunnet. (Dahl, 2013, ss. 222-223)

Segregering betyr å skille og avsondre. Da blir man opptatt av å beholde sitt kulturelle særpreg, og man ønsker ikke å oppgi sin egen bakgrunn. Man ønsker heller ikke å blande seg med mennesker fra den kulturen man kommer til. Ofte foretrekker man å utvikle sitt eget sted der man bare møter likesinnede. Et eksempel på dette er «Chinatown» - bydeler dannet av kinesere i store byer. Segregering kan være et resultat av at minoriteter opplever at de er utstøtt av det samfunnet de kommer til, at de ikke får rom. Kanskje de ikke får seg jobb, og da kan man føle seg som annenrangs borgere i det nye samfunnet. (Dahl, 2013, s. 223)

Den siste migrasjonsstrategien er *integrering*. Dette er et begrep som har mange ulike betydninger og som brukes på ulike måter. Dahl skriver: «Ordet integrere (lat.) betyr å sammenføre til en helhet, å samordne til en ny enhet.» (Dahl, 2013, s. 224). En annen forklaring på begrepet er at «Med integrasjon menes deltagelse i samfunnets felles institusjoner, kombinert med opprettholdelse av gruppeidentitet og kulturelt særpreg.» (Eriksen & Sajjad, 2015, s. 80). I Stortingsmelding nr. 30:1.2 blir integrering omtalt på denne måten:

Integrering er et samspill mellom mange parter. Den enkelte innvandrer skal møtes med krav om å bidra og delta, og det forventes stor innsats fra den enkelte. Samfunnet må samtidig legge til rette slik at alle skal bruke sine ressurser i arbeids- og samfunnsliv. (Meld. St. 30 (2015-2016), s. kap. 1.2)

Når vi snakker om integrering forventer vi noe av både minoriteten og majoriteten. Et eksempel kan være at innvandrere forsøker å lære barna sine det opprinnelige språket sitt og tar vare på tradisjoner og kulturell bakgrunn, samtidig som de innretter seg det nye vertslandet gjennom å lære språket og kulturelle koder. Så må også majoriteten legge til rette for at dette kan skje. Spenningen i integreringsspørsmålet handler ofte om hvor samfunnet bør sette grensen mellom *krav* om likhet og *rett* til å være forskjellig. Dette er både et moralsk og et politisk spørsmål. (Eriksen & Sajjad, 2015, s. 80)

4.2 Identitet og tilhørighet

4.2.1 Hvem er jeg og hva er mine behov?

Det finnes flere teorier som har som siktemål å forklare hva som er årsaken til at vi mennesker handler som vi gjør og hvilke behov som er knyttet til identiteten vår. Maslows behovspyramide er kanskje den mest kjente av disse. Maslow mente at menneskelige behov kunne deles inn i fem hovedkategorier. Navnet «behovspyramide» kommer av at teorien visuelt blir fremstilt som en pyramide der den nederste delen av pyramiden inneholder de mest grunnleggende behovene og der den øverste delen inneholder mindre presserende behov. De mest grunnleggende behovene er ifølge Maslow de fysiologiske behovene. Dette dreier seg om mat, vann og husly. På trinn to i pyramiden finner vi behovet for trygghet. Da snakker vi både om behovet for å beskyttes mot ytre farer, men også behovet for trygghet som gir faste rammer og forutsigbarhet. Deretter kommer de sosiale behovene. Her dreier det seg om tilknytninger til andre, at vi er skapt for å leve i fellesskap. De tre trinnene som er presentert blir ofte kalt underskuddsmotiv eller mangelbehov. Dersom disse behovene mangler, kommer kroppen i ubalanse. På det fjerde trinnet finner vi behovet for anerkjennelse; mulighetene for å få ros og dermed personlig vekst. På det øverste trinnet finner vi behovet for selvrealisering. Det innebærer å få muligheten til å realisere drømmene sine. Disse to siste trinnene kalles overskuddsmotiv eller vekstbehov. (Kaufmann & Kaufmann, 2015, ss. 114-116)

Identitet handler også om hvem man opplever at man er og hvor man kommer fra. Dette er tett knyttet opp til en persons selvoppfatning. Det er ulike teorier om hva identitet er, og

ordet brukes på mange måter. Kort fortalt kan vi si at vi i hovedsak kan skille mellom to grunnoppfatninger. Den ene retningen vil si at identitet er noe som er medfødt, som en kjerne inni deg som ikke kan forandres. Den andre retningen vil si det motsatte; at identiteten ikke er medfødt og at mennesket kan forandre seg. Det fins også en tredje mulighet; nemlig en kombinasjon av disse to. Deler av identiteten vår er uforanderlig, mens andre deler forandres og blir påvirket av det som skjer rundt oss. Flytting og tap av det som det som er kjent kan utfordre identitetsfølelsen vår. Man kan også oppleve at man mister forståelsen av hvem man er når viktige referanser som språk, tradisjoner og kjente plasser blir borte (Selle & Salole, 2020). Alt dette til sammen kan føre til at man begynner å stille seg spørsmålet: «Hvem er jeg egentlig?». Etter hvert som man får mer kjennskap til den nye kulturen, kan man også begynne å kjenne på at man dras mellom to ulike identiteter. Det kan dukke opp spørsmål som: «Er jeg norsk eller er jeg syrisk?». Selv om dette nok er mest vanlig for barn som er vokst opp i et innvandrerhjem i Norge, er det rimelig å anta at mange voksne også vil kjenne på dette. (Dahl, 2013, ss. 198-206)

4.2.2 Tilhørighet og kultursjokk

Tilhørighet er også med og former identiteten vår. Tilhørighet kan defineres som opplevelsen av positiv tilknytning og gjenkjennelse både til sted og mennesker. Eksempler på å føle tilhørighet kan være å forstå språket rundt seg, å ha et sted man kaller hjemme, at man er kjent og vet hvor ulike steder rundt seg er, at man vet hvordan ting fungerer i samfunnet, at man har familie og venner der, at man vet hvordan folket lever og at man kjenner språket. Det kan også være lukter, lyder og smaker som umiddelbart gir assosiasjoner til kjente steder. (Salole, 2018, ss. 169-176) Når man flytter mister man ofte tilhørighet til mye som er kjent, og man kan føle seg utenfor. Utenforskap kan igjen gi følelsen av å ikke være en fullverdig del av samfunnet.

Det skjer noe med oss når denne følelsen av tilhørighet blir borte, når man opplever at alt er annerledes fra det man er vant til. Lyder og lukter kan være fremmede. Språket er uforståelig og folk oppfører seg annerledes. Tidsforståelsen er forskjellig og maten smaker rart. I tillegg til å miste følelsen av tilhørighet, blir det kanskje vanskelig å orientere seg i samfunnet fordi man mister referanserammene. Den belastningen som følger med å møte

dette nye, kalles for akkulturasjonsstress eller kultursjokk. Kultursjokket rammer når man oppdager at regler og levesett som man har tatt for universelle faktisk ikke gjelder overalt. Ifølge Salole kjennetegnes dette ved at både referanserammer blir borte, at kommunikasjonen kan bli vanskelig og at man opplever en identitetskrise. Man befinner seg i en situasjon der man ikke er kulturelt kompetent og opplever at man mangler forståelse for det samfunnet man befinner seg i. Mange mister også både den posisjonen og statusen som de hadde i det gamle samfunnet. (Salole, 2018, s. 120) Både «stress» og «sjokk» ligger i navnene som beskriver denne situasjonen. Vi kan derfor med rimelighet anta at dette påvirker flyktningenes livskvalitet.

4.2.3 Interkulturell kommunikasjon – om språk og tilhørighet

Interkulturell kommunikasjon handler om den prosessen som skjer når mennesker med ulik kulturbakgrunn utveksler og fortolker tegn og meldinger og gir disse mening. Øyvind Dahls kulturfiltermodell illustrerer hvordan et budskap fra en avsender til en mottaker passerer gjennom både avsenders og mottakers kulturfilter. Mye kan skje på denne veien, og det er ikke sikkert at den intenderte meningen hos avsenderen alltid samsvarer med den mottatte meningen hos mottakeren. Vi kan sende tegn og meldinger, men vi kan ikke sende meninger. Mottakeren gir selv mening til den meldingen hen mottar. Våre kulturfiltre er blant annet påvirket av de språkene vi kan, mennesker vi har møtt, påvirkninger fra samfunnet og vår væremåte. (Dahl, 2013, ss. 89-93) Språk er en viktig faktor i kommunikasjonen mellom mennesker. Øyvind Dahl skriver at det å møte et fremmed språk er som å møte en vegg. Etter hvert som man lærer flere ord, er det på en måte som man lager hull i språkveggen. Jo flere ord vi lærer, jo større blir hullet og jo lettere er det å komme gjennom til andre siden (Dahl, 2013, s. 141). Lill Salole sammenligner språket med et sugerør i et glass; det blir en kanal som får opp alt det som ligger i bunnen av kulturen. Både flerspråklige barn og voksne forteller at det er viktig å mestre språket for å føle seg helt innenfor. Dette er spesielt viktig på et emosjonelt plan. Språk er dermed tett knyttet til identitet og språk skaper tilhørighet. (Salole, 2018, s. 173)

Med bakgrunn i dette kan vi slå fast at det er viktig å lære seg språket. Så er det mange ting som gjør det utfordrende å lære et nytt språk. Lydene kan skape vanskeligheter, like ord kan

ha flere betydninger, setningsbygningen kan være annerledes og grammatikken kan også være veldig forskjellig fra morsmålet. I tillegg oppdager man fort at norsk ikke bare er norsk. Vi har mange dialekter, og mindre grupper bruker ulike sjargonger. De fleste av oss har kanskje også opplevd å høre på en samtale og forstå ordene som blir brukt i samtalen, men samtidig ikke forstå hele innholdet i samtalen. Ofte trenger man en mer inngående kjennskap til referanserammene som brukes for å forstå den dypere meningen i samtalen. Dette er nyanser som ikke er så lett å lære seg ved å lese om det, det må rett og slett erfares. (Dahl, 2013, ss. 141-147) Dahl skriver at vi kan si «at vi har oppnådd en kommunikativ kompetanse når vi klarer å forstå og bruke språket i dagligdagse situasjoner på en hensiktsmessig måte» (Dahl, 2013, s. 155). Vi kan med andre ord si at det å kunne bruke på språket på denne måten som Dahl beskriver, skaper tilhørighet.

Språk er også makt, og mangel på språk kan ekskludere. Den som behersker språket til majoriteten har større makt enn den som ikke kan delta på majoritetens premisser. (Dahl, 2013, s. 128) Dersom man har utfordringer med å delta i en samtale eller en diskusjon, kan man fort føle seg utenfor. Kanskje har man mange meninger om det emnet som diskuteres, men så føler man seg som et barn fordi man ikke klarer å uttrykke det man mener. Da blir det en motsetning mellom hvordan man føler seg innvendig og hvordan man opplever at man opptre utad. Dette gjør også at man kan oppleve at man ikke deltar på lik linje med andre i lokalmiljøet.

Til slutt skal vi se at det også kan være variasjon mellom kulturer i måten ting blir sagt på. Stemmen, tonefallet og styrken i stemmen, såkalte paralingvistiske faktorer, er med på å formidle det som sies. (Dahl, 2013, s. 172) I noen kulturer oppfattes høy stemme som et uttrykk for å være svært sint, mens det i andre kulturer er helt vanlig å heve stemmen hvis man skal formidle en viktig beskjed. I noen land er det uhøflig å snakke sammen under måltidet, mens det i andre land er slik at måltidet er et samlingspunkt som helt naturlig består av mye både prat og latter. Med mangel på en felles kulturell forståelse og et felles språk man forstår kan det oppstå misforståelser. Da kan man lett havne utenfor uten å egentlig ønske det. Gjennom disse eksemplene har vi sett at dette er noe som kan skje i sammenheng med verbalt språk, men også når det handler om kroppsspråk.

4.3 Salutogenese

Ordet salutogenese betyr «opphav til helse» (Store norske leksikon, 2021). Teorien løfter frem menneskets evne til å tilpasse seg stressende omgivelser. Den fokuserer på hvilke ressurser som bidrar til at mennesker kan opprettholde og utvikle god helse til tross for at man er utsatt for ulike belastninger. Ikke alle flyktninger som kommer til Norge er traumatisert, men alle som har vært på flukt har med seg potensielt traumatiserende erfaringer; PTE (Varvin, 2015, s. 73). Symptomer på dette kan være tilstede i varierende grad, og dette vil selvsagt påvirke flyktingenes forutsetninger for å skape seg gode liv i Norge. I en salutogen tilnærming ser man på stress og spenninger som potensielt helsefremmende (Langeland, 2014, s. 11). Teoriene innen salutogenese er utviklet av Aaron Antonovsky (1923-1994), en israelsk-amerikansk medisinsk sosiolog. Selv om teorien i hovedsak er brukt i helsefaglige miljøer, har jeg funnet at hovedtrekkene også er svært relevant for studien min. I det følgende skal vi se på de begrepene innen teorien som er mest relevant for det perspektivet som blir brukt i studien min.

4.3.1 Helsekontinuum – “livets elv”

Mange er vant til å tenke på mennesker som enten syke eller friske. Innenfor salutogenesen ser man ikke på dette som et hensiktsmessig utgangspunkt. Her ser man på helse som et kontinuum, en skala der ytterpunktene er helse og sykdom. Alle mennesker befinner seg til enhver tid mellom disse ytterpunktene. Antonovsky bruker ei elv som metafor for å illustrere hva han mener. Alle mennesker er i elven; livets elv, og det er ingen som kan stå på elvebredden. Vannet i elva er alltid i bevegelse, men det varierer om det er rolige strømninger eller fossestryk og virvelstrømmer i elven. For menneskene i elva gjelder det å prøve «å svømme på best mulig måte», og man søker hele tida å bevege seg mot helsepolen på kontinuumet. (Langeland, 2014, s. 14) Alle mennesker er altså på samme kontinuum, men vi har ulike grader av helse. Denne tankegangen står i motsetning til patogenesen der noen mennesker blir klassifisert som friske og noen som syke. (Antonovsky, 2012, s. 36) Denne metaforen kan være en hjelp til å akseptere at man noen ganger i livet kan svømme med rolige tak og at man andre ganger må streve for å i det hele tatt holde seg flytende. Fokuset

må dermed rettes på hvordan man på best mulig måte kan sørge for å tilpasse seg forholdene i elva og holde seg flytende.

4.3.2 Opplevelse av sammenheng (OAS)

Antonovsky fant at man kan finne svaret på hvordan man kan holde seg flytende i elva gjennom begrepet OAS; Opplevelse av sammenheng. Han definerer OAS på følgende måte:

Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i.
(Antonovsky, 2012, s. 41)

Han har kommet frem til tre gjennomgangstemaer som han kaller for kjernekomponentene i OAS. Disse har han valgt å kalle begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.
(Antonovsky, 2012, s. 39) Vi skal gå litt dypere inn i de tre komponentene, og jeg vil også forklare kort hvorfor jeg trekker dette inn i denne studien.

4.3.2.1 Begripelighet

Begripelighet handler kort fortalt om hvorvidt man opplever at det man utsettes for er kognitivt forståelig og ikke uventet, tilfeldig eller uforståelig. De personene som scorer høyt på begripelighet har en forventning om at det som skjer i fremtiden er forutsigbart. Hvis det skjer noe som er overraskende, vil man i det minste kunne plassere hendelsen i en sammenheng og komme med en naturlig årsaksforklaring. I den ene enden av helsekontinuumet - de som ble klassifisert i gruppen med svak OAS – fant Antonovsky ofte det samme tema som gikk igjen. Dette temaet gikk på at man var en slags ulykkesfugl som alltid ble utsatt for uhell og at det kom til å fortsette slik resten av livet. I den andre enden av kontinuumet så man på hendelser i livet som utfordringer som man kunne håndtere og møte på en god måte. Antonovsky sier videre at det er viktig å presisere at dette ikke betyr at hendelser alltid er ønskelige hendelser. De aller fleste som ble intervjuet i studien min har vært nødt til å flykte fra familie og må leve i uvisshet knyttet til om de noen ganger treffer

dem igjen. Dette er en situasjon som i utgangspunktet ikke er ønsket velkommen av de jeg har intervjuet, men en person med sterk OAS kan sette dette inn i en forståelig sammenheng. (Antonovsky, 2012, ss. 39-40)

4.3.2.2 Håndterbarhet

Når en hendelse er håndterbar, opplever en person at man har nok ressurser til rådighet til å takle de hendelsene man møter. Slike ressurser kan man enten selv ha kontroll over, eller de kan kontrolleres av en annen person som man føler at man kan stole på eller har tillit til.

Dette kan være en ektefelle, en venn, eller en offentlig ansatt o.l. Disse ressursene gir en følelse av at man er i stand til å takle utfordrende situasjoner og bearbeide vonde hendelser når de oppstår. Så er man også i stand til komme seg videre i livet. (Antonovsky, 2012, s. 40)

En flyktning som kommer til Norge havner i mange situasjoner som er helt nye for dem. I drøftingsdelen skal vi se på hvilken betydning det har for opplevelsen av livskvalitet om man opplever at man håndterer disse situasjonene eller ikke.

4.3.2.3 Meningsfullhet

I sin studie så Antonovsky at de som hadde en sterk OAS stadig snakket om livsområder som var viktige for dem og som de var involvert i. Disse områdene «ga mening» for dem han snakket med - både i kognitiv og følelsesmessig forstand -, og det var områder som det var vel verdt å engasjere seg i. Noen områder og verdier er så viktige at de er verdt å bruke krefter på. I følge Antonovsky handler meningskomponenten om

i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, at i hvert fall noen av tilværelsens krefter og krav er verd å bruke krefter på, at de er verd engasjementet og innsatsen, at de er utfordringer som man tar på strak arm, og ikke belastninger som helst ville være foruten. (Antonovsky, 2012, s. 41)

Han presiserer at dette ikke betyr at personer med en sterk OAS gleder seg over vanskelige situasjoner og ønsker at de skal skje, men de er villige til å ta utfordringen når den kommer og gjør sitt beste for å komme gjennom situasjonen på en god måte. Når jeg senere i studien presenterer funnene mine, vil vi se at alle de jeg intervjuet satte ord noen områder som var

så viktige i livet deres at de fant mening i å legge ut på flukt. Dette til tross for at det innebar å gi avkall på andre verdier som også var viktig for dem.

4.3.3 Motstandsressursene

La oss gå tilbake til metaforen om elva. Spenningen og stresset knyttet til hvor sterke og farlige strømmingene i elva er, vil være der så lenge man oppholder seg i elva. Som det ble nevnt tidligere, bygger salutogenese blant annet på at spenning og stress ikke nødvendigvis bare er negativt, men at det faktisk kan være potensielt helsefremmende. Når man opplever mestring, gjør man seg noen erfaringer som gjør at man opplever mening, modning og utvikling. Denne opplevelsen gjør at man beveger seg mot en høyere grad av helse.

(Langeland, 2014). Det er motstandsressursene som kan fremme denne mestringen.

Antonovsky formulerte følgende definisjon på motstandsressurser: «enhver karakteristikkk av personen, gruppen eller omgivelsene som kan fremme effektiv mestring av spenning»

(gjengitt fra Langeland, 2014, s. 13). Antonovsky har laget en liste over viktige

motstandsressuser. Jeg velger å liste opp noen av motstandsressursene som Antonvosky nevner og har plukket ut de som jeg kommer tilbake til i drøftingsdelen:

- Sosial støtte trekkes frem som en motstandsressurs som er svært viktig. Personer med nære bånd er bedre stilt til å håndtere spenninger enn de som mangler nærhet i relasjonene sine.
- Kunnskap og intelligens. Kunnskapen gir innsikt som gjør det lettere å ta bevisste valg. Bevisste valg fremmer opplevelse av mestring som igjen styrker identitet.
- Kultur kan fremme sosial deltakelse i på ulike arenaer i samfunnet. Det kan være i idrettslag, i nabolaget og i frivillige organisasjoner. Deltakelse i slike arenaer styrker OAS.
- Fysiske motstandsressurser som god fysikk og et sterkt immunsystem.
- Materielle verdier, for eksempel ernæring, klær, penger og bolig.

5 Metode

5.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Ulike vitenskapsteoretiske retninger vil ha ulike tilnærminger til spørsmålet om sannhet. F.eks. vil en realist fokusere på at vi kan finne mange objektive svar i naturen (Nyeng, 2012, s. 31). Fra midten av 1800-tallet vokste positivismen frem, og den la vekt på at det finnes observerbare erfaringsdata som sikrer en objektiv og verdinøytral kunnskap. Kunnskapen bør følgelig bygge på teorier rundt dette (Nyeng, 2012, s. 45). Men det vokste også frem en motsats til denne retningen. For når det er mennesker og samfunn som skal studeres, er det ikke en objektiv sannhet vi søker. Da er vi mer opptatt av å forstå og fortolke den virkeligheten som vi observerer (Nyeng, 2012, s. 45). Dette var de dominerende tankene i nye retninger som vokste frem; hermeneutikken og fenomenologien. I denne studien har jeg snakket med flyktninger for å få en større forståelse for det nye livet i Norge. Jeg har ikke vært ute etter objektiv sannhet, men forståelse og fortolkning har vært viktige begrep. Mitt vitenskapsteoretiske ståsted har således vært hermeneutikken.

5.1.1 Hermeneutikk – om hvordan vi forstår og fortolker

Hans Georg Gadamer (1900 – 2002) er den viktigste filosofen når vi snakker om hermeneutikk. Opprinnelig var hermeneutikk læren om fortolkning av tekster. Etter hvert har begrepet også blitt utvidet til hvordan vi kan oppnå forståelse innen de humanistiske vitenskapene. Gadamer brukte ikke selv begrepet metode om hermeneutikken, men han snakket om hermeneutikken som en modell for hvordan vi kan forstå det som skjer rundt oss. I hermeneutikken er man ikke opptatt av å finne sannheten (forklare), man er snarere opptatt av å forstå og fortolke virkeligheten. I det følgende sitatet oppsummerer filosofen Wilhelm Dilthey på en konsis måte det som ofte skiller hermeneutikken fra naturvitenskapen: «Naturen forklarer vi, mennesket forstår vi.» I møte med folk med andre kulturelle bakgrunner kan man erfare at man kan ha ulik forståelse av den samme hendelsen, og meningen bak handlinger kan tolkes ulikt fordi man har ulike referanserammer. På denne bakgrunnen blir den hermeneutiske modellen viktig for å forstå hverandre.

For-dom eller forforståelse er et viktig begrep inne hermeneutikken. Selv om vi ofte kan tenke på for-dom som et negativt ladet begrep, er ikke dette tilfelle i Gadammers sammenheng. Begrepet indikerer ganske enkelt at vi mennesker ofte trekker en konklusjon og feller en foreløpig dom ut fra den kunnskapen vi har på et gitt tidspunkt. Det er vår erfaring og vår tilegnede kunnskap som påvirker hvordan vi forstår og fortolker en situasjon eller et begrep. Med denne definisjonen kan begrepet brukes til å forklare selve forståelsesprosessen (Dahl, 2013, s. 116). Det er viktig å anerkjenne at en del av den forforståelsen vi har er legitim kunnskap i tilegnelsen av ny forståelse (Gadamer, 2010, s. 314). Så gjelder det å skille ut de for-dommene som er relevante i den aktuelle konteksten og bringe dem frem i lyset, på den måten kan vi tilegne oss ny kunnskap og forståelse. Gadamer kalte dette «å bringe fordommene i spill» (Gadamer, 2010, s. 344). Flere av min snakket varmt om et yrende liv i gatene i hjemlandet, og hvordan det alltid var noen man kunne bli kjent med dersom man gikk ut i byen. Med denne kunnskapen blir det lettere å forstå hvorfor mange av dem har tenkt at vi nordmenn ikke er interessert i å bli kjent med nye og at de har opplevd det vanskelig å bli kjent med nordmenn.

Dahl skriver at vi kan se for oss at vi tilegner oss kunnskap i tre ulike faser (Dahl, 2013, ss. 118-120). I den første fasen bruker vi den forståelsen vi allerede har. I den andre fasen skjønner vi at vi ikke forstår alt og at vi må tilegne oss mer kunnskap. Til slutt i den tredje fasen bruker vi den kunnskapen vi har fått i de to første fasene, og vi ser ting på en ny måte. I et av intervjuene innrømmet en av informantene at han hadde tenkt at kanskje årsaken til at nordmenn ikke snakket med ham var rasisme. Men han var åpen for at det kanskje kunne være andre årsaker, og han tilegnet seg ny kunnskap som gjorde at det etter hvert ble en endring i hvordan han tenkte rundt dette temaet. Det ble et godt eksempel på at økt kunnskap gir økt forståelse, og dermed gir det også ny kunnskap. Det er dette vi kaller den hermeneutiske sirkelen. Vår forforståelse er en del av en større helhet, og når vi ser helheten på en måte får vi en økt forståelse. (Dahl, 2013, ss. 118-120)

Når jeg ser en sak ut fra mitt utgangspunkt, ser jeg det ut fra det vi kaller min forståelseshorisont. I intervjuene jeg gjennomførte var jeg opptatt av å få belyst ulike temaer ut fra flyktningenes eget ståsted. Det å foreta en slik aktiv handling for å tilegne seg mer kunnskap, er det Gadamer kaller å utvide horisonten (Gadamer, 2010, s. 343).

Horisontsammensmeltningen skjer når min forståelseshorisont smelter sammen med en annen horisont. Den andre horisonten kan gi seg uttrykk i ulike ting, som f.eks. økt kunnskap om et emne, eller å sette seg inn i en annen persons horisont. Da forstår mennesker hverandre på en bedre måte! Dette betyr ikke at horisontene går over i hverandre og mister sin særegne betydning, tvert imot kan man forstå hverandre uten å oppgi sin egne posisjon. (Dahl, 2013, s. 118) Hvordan vi kan sette oss inn i andres forståelseshorisont bringer oss videre til å se på metoder innen hermeneutikken.

5.2 Forskningsmetode

Samfunnsvitenskapelig forskning kan være både kvalitativ og/eller kvantitativ, alt etter hvilken metode som brukes for datainnsamlingen. Det er ikke hensiktsmessig å forstå den ene metoden som bedre enn den andre, snarere kan vi tenke at det er ulike verktøy som har ulike formål. Målet i en kvalitativ forskning er sjelden å bygge eller bekrefte en allmenngyldig teori, oftest er det å forstå et fenomen eller en hendelse. Dette er kanskje det mest grunnleggende skillet mellom de to metodene. (Nyeng, 2012, s. 71) I denne studien er det brukt kvalitativ metode.

5.2.1 Kvalitativ metode

Det er flere grunner til at kvalitativ metode var best egnet i mitt forskningsoppdrag. Denne metoden egner seg godt når man ønsker å oppnå fylldig kunnskap om et tema og også når man forsker på temaer som krever åpenhet og dermed ofte en relasjon mellom forsker og intervjuperson. (Thagaard, 2018, ss. 11-14) I min studie ønsket jeg å gå i dybden. Jeg ønsket at de som ble intervjuet skulle åpne seg om de temaene vi snakker om, også om de temaene som kunne være litt vanskelige å snakke om. Da var det en stor fordel å prøve å skape en god relasjon der intervju-situasjonen opplevdes som trygg. Kvalitativ metode lot meg forholde meg direkte til menneskene og la dem uttale seg fritt. (Nyeng, 2012, s. 84) Jeg har allerede sagt at jeg brukte hermeneutikken som teoretisk forankring, og dermed tolket jeg også de fenomenene jeg analyserte. En slik tolkning av det jeg hører og observerer blir en slags kulturanalyse, og jeg satt igjen med «tykke beskrivelser». Begrepet «tykke beskrivelser» ble utviklet av den amerikanske antropologen Clifford Geertz, og det handler

om at både handling og kontekst beskrives og fortolkes. På den måten får også handlingen mening (Thagaard, 2018, s. 19). I intervjuene jeg gjennomførte var det viktig for meg å finne ut hva flyktningene tenker om ulike emner som jeg presenterte for dem. De forsto selvsagt dette ut fra sin bakgrunn og sitt kulturelle ståsted og jeg måtte være forberedt på å oppdage at min forståelse kunne være ganske annerledes enn deres.

5.2.2 Kvalitativt intervju

Intervju kan struktureres og planlegges på ulike måter. I den ene ytterkanten har vi et lite strukturert intervju. Et slikt intervju kan ses på som en samtale mellom forsker og intervjuperson om det som er hovedtema i prosjektet. Dette gir rom for at den som intervjues kan komme inn på andre nærliggende temaer som forskeren kanskje ikke hadde tenkt på. (Thagaard, 2018, s. 90) I den andre ytterkanten ligger et veldig strukturert intervju. Med et slikt intervju kan det være lettere å sammenligne svarene man får siden intervjupersonene svarer på de samme spørsmålene. Denne tilnærmingen er dermed nyttig dersom analysen er rettet mot det å skulle sammenligne personer. (Thagaard, 2018, s. 91) Mellom disse ytterkantene ligger den formen for intervju som oftest blir benyttet i kvalitative intervju og som også er den formen jeg valgte å bruke; en delvis strukturert tilnærming, et semi-strukturert intervju. Jeg hadde lagt temaene på forhånd slik at jeg var sikker på at alle temaene ble belyst. Men jeg ønsket at formen skulle være så fleksibel at det var rom for å ta opp temaer som jeg som forsker ikke har tenkt over på forhånd. Med andre ord ble samtalen både styrt av temaer som var definert på forhånd men også spørsmål som ikke var planlagt på forhånd. (Thagaard, 2018, s. 91)

5.3 Utvalg og rekruttering

5.3.1 Utvalg – hvem som ble intervjuet

Masteroppgaven min retter seg mot bosatte flyktninger, altså de som har fått oppholdstillatelse i Norge og som er blitt bosatt i en kommune. Jeg har jobbet i dette feltet over flere år, og jeg har selv vært med på bosetting av mange flyktninger i den kommunen jeg jobber i. I den fasen som handlet om planlegging av utvalg, reflekterte jeg mye over

hvordan dette burde gjøres. Utvalget skulle bestå av 5-8 intervjupersoner, og med et så lite utvalg ble det viktig at utvelgingsprosessen sørget for at jeg fikk intervjupersoner som hadde forutsetninger for å besvare problemstillingen min. Jeg landet derfor på en strategisk utvelging for å sikre at intervjupersonene hadde egenskaper eller kvalifikasjoner som var relevante for problemstillingen. (Thagaard, 2018, s. 54) Jeg gjorde også mange vurderinger innenfor hvilke kategorier som var viktige. I et så lite utvalg ble det umulig å rekruttere intervjupersoner som representerte både ulik bakgrunn, alder, kjønn, utdanningsnivå, familiesituasjon osv. Da jeg ønsket å ha noe bredde i utvalget, foretok jeg en viss kvoteutvelgelse. Dette ble avgrenset til at jeg ønsket å ha med begge kjønn og til at jeg ønsket å ha intervjupersoner som representerte både de som er i utdanning og de som er i jobb. Jeg har måttet ha en bevissthet rundt at funnene ikke er representative for en populasjon. (Thagaard, 2018, s. 55)

5.3.2 Rekruttering – hvordan jeg fikk informanter

Jeg brukte lengre tid på å komme i gang med intervjuene enn jeg hadde håpet. Noe av årsaken var lenger behandlingstid hos NSD enn jeg hadde regnet med, men hovedårsaken var all usikkerheten knyttet til situasjonen rundt covid-19. Jeg hadde et sterkt ønske om å kunne gjennomføre intervjuene fysisk for å få en bedre ramme rundt intervjusituasjonen. Det var usikkerhet knyttet til covid-restriksjoner under hele datainnsamlingsperioden, og dette gjorde at både rekruttering av informanter og gjennomføring av intervju ble satt på vent.

Jeg kjenner mange flyktninger, og jeg var bevisst på at jeg ikke skulle ha informanter som hadde en tett relasjon til meg gjennom jobben min. Jeg vurderte om jeg skulle invitere åpent til en samling, gi informasjon om prosjektet og deretter gi flere av dem mulighet til å selvmelde seg som informanter. Ulempen med dette hadde vært at noen av dem som jeg har en tett relasjon til gjennom jobben kunne meldt sin interesse. Jeg valgte derfor å henvende meg direkte til aktuelle kandidater. Jeg valgte personer som visste hvem jeg var. På den måten var det ikke nødvendig å bruke så mye tid på å bli kjent med hverandre. Min opplevelse var at det allerede eksisterte tillit gjennom vårt kjennskap til hverandre. Jeg var nøye med å beskrive hvordan jeg tenkte å rekruttere informanter i søknaden som ble sendt til NSD. På

den måten var jeg også åpen om mulig relasjon mellom meg og informanter. Prosjektet er godkjent av NSD og fyller retningslinjene for personvern (vedlegg 3).

Det første jeg gjorde var å gi litt kort informasjon om prosjektet og forklare at en eventuell deltakelse var frivillig. Dersom de synes det hørt interessant ut, fikk de tilsendt informasjon om prosjektet (vedlegg 1). Dette var oversatt til deres morsmål. Jeg etterspurte det endelige svaret etter at jeg var sikker på at de hadde lest informasjonen på det språket de forsto.

Noen av informantene hadde kort botid i Norge, selv om det ville bety at det var nødvendig å bruke tolk. Jeg valgte å bruke telefontolk for å ivareta anonymitet. Jeg var ekstra nøye med at det ikke skulle brukes navn for å unngå at tolken og informantene kunne kjenne igjen hverandre. Det var avklart på forhånd at alle tolkene var underlagt taushetsplikt gjennom sin ansettelse i byrået, og dette ble presisert og tatt opp på bånd også i intervjusituasjonen. Halvparten av intervjuene foregikk med tolk, og dette fikk informantene selv bestemme. Av erfaring kan det være vanskelig å få tolker som er godt nok kvalifisert til å få frem alle nyansene i språket. Selv om jeg i bestillingen presiserte hva oppdraget gikk ut på, klarte ikke tolkebyrået å levere tolker med høyt nok kvalifiseringsnivå. Det er derfor en mulighet at noen nyanser i formidlingen ble borte.

Informantene hadde vært bosatt i Norge mellom 2 og 7 år. 5 av dem hadde kommet som asylsøkere til Norge, 1 hadde kommet som overføringsflyktning. Det var forskjellig hvor mye utdanning de hadde fra hjemlandet, alt fra barneskole til utdanning fra universitet. Noen hadde kommet alene som enslig voksen, mens noen hadde kommet sammen med hele eller deler av familien. Av hensyn til anonymitet har jeg valgt å ikke beskrive de ulike informantene mer konkret. Der det har vært relevant for analysen, har jeg gitt ytterligere opplysninger om den enkelte informant. Da de lokale forholdene ikke er så store, har jeg prøvd å unngå at personene kan bli identifisert. Sitatene fra informantene er merket med informant A, B, C, D, E og F. Jeg intervjuet fire kvinner og to menn og har valgt å bruke det nøytrale pronomenet hen når jeg henviser til dem.

5.4 Gjennomføring av intervjuene

I starten av intervjuene prøvde jeg å tydeliggjøre hva formålet med samtalen var. Jeg var også nøye med å formidle at dette ikke var et intervju hvor det fantes riktige og gale svar, men at det var deres opplevelse og erfaring jeg var ute etter. I tillegg snakket vi om hvordan anonymiteten var ivaretatt. Det var spesielt viktig for meg å formidle at jeg ikke kom til å fortelle noen, heller ikke mine kollegaer, hvem jeg hadde samtaler med. Jeg hadde laget spørsmål som var fordelt på tre ulike temaområder. Det første omhandlet tida før de kom til Norge og hva de visste om Norge på forhånd. Det andre temaet handlet om livskvalitet. Til slutt snakket vi om hvordan livet i Norge faktisk har blitt, både det som har blitt bra og det som oppleves som utfordrende. Intervjuguiden ligger vedlagt. (vedlegg 2).

Hvert intervju varte ca. 1 time, og alle intervjuene ble tatt opp med lydopptaker. Jeg forklarte dem at opptaket kun var til eget bruk, først og fremst for at jeg skulle slippe å notere mens vi snakket. Tre av intervjuene ble gjennomført med telefontolk, mens tre av dem ble gjennomført på norsk. Selv om informantene som ikke hadde tolk noen ganger lette litt etter ord, opplevde jeg likevel at de klarte å uttrykke det de ønsket å si. Jeg opplevde også at alle informantene var flinke til å stoppe opp og spørre når det var noe de ikke forsto. I ettertid har jeg også tenkt på hvorvidt jeg klarte å unngå å stille ledende spørsmål. Dette var ekstra krevende når samtalen stoppet litt opp. I de fleste samtalene fløt samtalen godt og informantene snakket mye. Jeg avbrøt ikke underveis, men jeg oppmuntret informantene til å fortsette å fortelle om det som var viktig for dem.

Jeg transkriberte alle intervjuene ordrett, til sammen ca. 24 000 ord. I noen av intervjuene gikk det noe tid fra jeg gjennomførte intervjuet og til jeg fikk transkribert det. Det var interessant å oppdage at det var flere ting jeg ikke hadde fått med meg i samtalen til tross for at jeg selv følte at jeg var veldig til stede i samtalen. Arbeidet med transkriberingen ble derfor veldig nyttig for meg i forhold til det å faktisk få med meg alt som ble sagt. Jeg lyttet også til opptakene flere ganger for å få dem skikkelig inn under huden og opplevde at jeg oppdaget nye dimensjoner av det som ble sagt hver gang jeg lyttet.

5.5 Analyse av materialet

5.5.1 Tematisk analyse

Allerede under intervjusituasjonene begynte jeg ubevisst å analysere informasjonen som jeg fikk. I etterkant av hvert enkelt intervju gjorde jeg meg opp noen tanker og noterte kort hva jeg satt igjen med som det viktigste etter intervjuet. Thagaard skriver i sin bok at «systematisering av teksten er en nødvendig forutsetning for å benytte databehandling i kvalitative analyser» (Thagaard, 2018, s. 151). Så jeg gikk systematisk til verks med tematisering og koding.

Det finnes ulike tilnærminger til selve analysearbeidet av datamateriale. Jeg har valgt å benytte tematisk analyse slik den er beskrevet av Braun og Clarke. Når jeg i de følgende avsnittene har referert til teorien om tematisk analyse, er teorien om dette hentet fra artikkelen skrevet av Maguire og Delahunt (Maguire & Delahunt, 2017). I en tematisk analyse blir oppmerksomheten rettet mot ulike temaer/kategorier som er representert i prosjektet. I litteratur brukes begrepene tema og kategori om hverandre, men jeg har valgt å bruke tema. Vi går i dybden på et tema og analyserer dataene som har kommet inn fra alle informantene. På denne måten kan man utvikle en dypere forståelse av hvert enkelt tema. (Thagaard, 2018, s. 171) Målet med en tematisk analyse er å identifisere viktige emner i datainnsamlingen og deretter utdype, drøfte og reflektere rundt emnene. Braun og Clarke presenterer et rammeverk for analysen som består av seks faser:

Step 1: Become familiar with the data, Step 2: Generate initial codes, Step 3: Search for themes,	Step 4: Review themes, Step 5: Define themes, Step 6: Write-up.
---	---

Table 1: Braun & Clarke's six-phase framework for doing a thematic analysis

Kilde: (Maguire & Delahunt, 2017, s. 4)

5.5.2 Hvordan jeg analyserte sett i lys av de seks fasene

De seks ulike fasene er et godt rammeverk, men ifølge Braun og Clarke er det ikke alltid slik at fasene er lineære. Det er helt vanlig at man beveger seg frem og tilbake mellom de ulike fasene. Dette var også min erfaring, særlig i arbeidet med fasene to, tre og fire.

I første fase gjorde jeg meg godt kjent med datainnsamlingen gjennom transkribering, flere lyttinger og flere gjennomlesinger. På denne måten fikk jeg mulighet til å lese alle intervjuene i lys av hverandre, og dette førte igjen til at ulike perspektiver kom frem.

I den andre fasen begynte jeg å organisere dataene gjennom systematisk koding. Koding innebærer å dele opp teksten og betegne disse utsnittene med kodeord, enten nøkkelbegrep eller korte setninger. Koder defineres som betegnelser som viser meningsinnholdet i et tekstutsnitt. (Thagaard, 2018, s. 153) Jeg tok for meg hvert enkelt intervju og noterte ned nøkkelord og sitater, altså koder, som jeg mente var relevante opp mot forskningsspørsmålene. Datainnsamlingen ble hovedsakelig kodet opp mot de temaene som jeg allerede på forhånd hadde bestemt at jeg ville undersøke, og jeg brukte i hovedsak en teoretisk tematisk analyse. (Thagaard, 2018, s. 172) Selv om jeg tok utgangspunkt i forskningsspørsmålene mine, åpnet jeg samtidig for at det kunne dukke opp viktige temaer som jeg ikke hadde tenkt på. Kodene ble samlet i et skjema som så slik ut:

Foreløpig tema (f.eks. livskvalitet)	Foreløpig tema	Foreløpig tema
Kode (f.eks. trygghet)	Kode	Kode

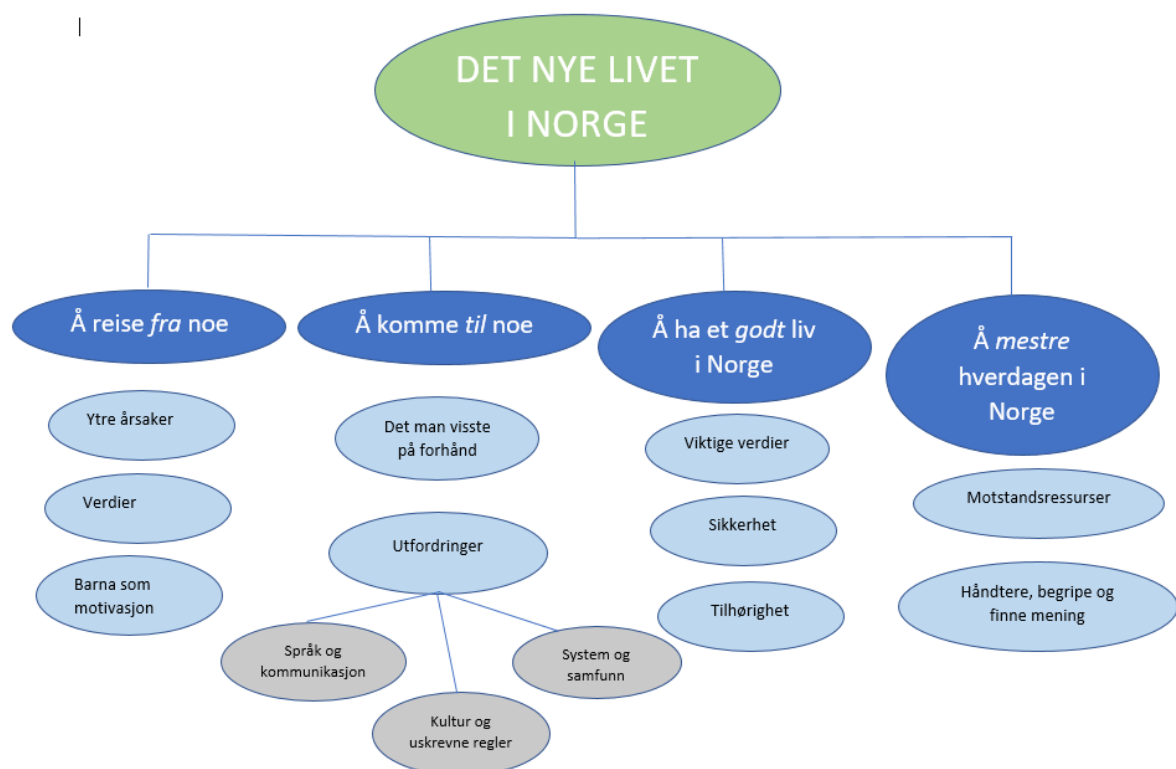
Etter første runde med systematisk koding hadde jeg samlet datamaterialet i 12 foreløpige temaer.

Det var en overlapping mellom fase to og fase tre, men i den tredje fasen jobbet jeg enda mer konkret med å definere tema. Jeg prøvde å finne hva de ulike kodene hadde til felles slik at jeg kunne gruppere kodene i overordnede temaer. En slik gruppering bidrar til å fremheve sentrale mønstre i de dataene som er samlet inn. (Thagaard, 2018, s. 154) Det er selvsagt viktig at temaene klarer å favne innholdet i den dataen som er samlet inn. Kvale og Brinkmann legger stor vekt på at kategoriene bør være meningsbærende, og de betegner kategorisering som en konsentrasjon av mening (Kvale & Brinkmann, 2015, ss. 230-232). I

dette arbeidet var det derfor viktig å sørge for at temaene var mest mulig dekkende for innholdet i intervjuene.

I fase fire begynte arbeidet med å se over temaene på nytt. Noen tema ble slått sammen og noen temaer ble tatt bort da de overlappet hverandre. I denne fasen ble temaene komprimert og hvert tema fikk noen undertema.

I den femte fasen ble temaene endelig definert. Målet med denne fasen er å identifisere essensen i de ulike temaene. Jeg tok nok en runde for å sjekke at de ulike temaene ikke overlappet hverandre og vurderte på nytt om det ville være hensiktsmessig å dele inn i undertema. Jeg vurderte hvordan de ulike temaene forholdt seg til forskningsspørsmålene, og i denne fasen så jeg også behov for å omformulere forskningsspørsmålene mine litt. Jeg laget en modell som visualiserer hvilke temaer og undertemaer jeg til slutt landet på:



I den sjettede og siste fasen utarbeidet jeg selve rapporten. Det første jeg gjorde var å identifisere sitater som var beskrivende for de ulike temaene og som ville belyse forskningsspørsmålene. Videre presenterte jeg funnene og drøftet dem fortløpende. Jeg knyttet funnene til teori og analyserte dem på bakgrunn av dette. Jeg prøvde å hele tiden ha

den hermeneutiske spiralen med meg slik at jeg kunne fortolke funnene ut fra min egen og informantenes forståelse og deretter finne en dypere mening.

5.5.3 Fordeler og ulemper med tematisk analyse

Det finnes kritiske innvendinger mot bruken av tematisk analyse. Blant annet kritiseres metoden for å løsrive deler av de opprinnelige dataene fra den sammenhengen de opprinnelig ble presentert i, og at intervjupersonene sin forståelse av sin egen situasjon dermed får en mindre fremtredende plass. (Thagaard, 2018, s. 179) En annen fallgruve ved bruk av tematisk analyse er at rapporten som skrives i fase seks blir en gjengivelse av data snarere enn en analyse av data. Dette skjer ofte dersom man ukritisk bruker forskningsspørsmålene som tema, da havner man ifølge Braun og Clarke fort i den fella at man kun har organisert dataene som har kommet inn. For meg var det derfor viktig å ikke bli for bundet av forskningsspørsmålene, men aktivt søke temaer som ikke var formulert i forskningsspørsmålene og revidere forskningsspørsmålene etter hvert som arbeidet skred fram.

Selve kodingen er også kritisert fra ulike hold. Noen forskere hevder at kodingen skaper avstand mellom forsker og data og at det fører til at mening forenkles. Men det er også fordeler med koding. Blant annet tvinger det forskeren til å gjøre seg kjent med detaljer i materialet som er samlet inn, og for nye og uerfarne forskere er det en enkel og forståelig måte å bryte ned materialet i mindre enheter. (Kvale & Brinkmann, 2015, ss. 226-229) Jeg vurderte derfor at for meg som uerfaren forsker var fordelene ved å bruke dette i mitt prosjekt større enn ulempene.

Tematisk analyse har også en fordel når det gjelder å ivareta deltakernes anonymitet. Deltakerne blir ikke gjengitt i sin helhet, og dette bidrar til at det er vanskeligere for andre å gjenkjenne informantene. (Thagaard, 2018, s. 180) Siden jeg har skrevet oppgaven med utgangspunkt i intervjuer med mennesker fra et relativt lite miljø, ser jeg derfor store fordeler med å presentere materialet på denne måten.

5.6 Etske overveielser og utfordringer

Det har vært viktig for meg å ha en bevissthet rundt ulike etske dilemmaer som kan oppstå i forbindelse med forskning på samfunn og mennesker. Det er viktig å legge opp forskningen på en sånn måte at eventuelle uheldige konsekvenser for intervjupersonene kan unngås. (Thagaard, 2018, s. 61) Dette ble særlig aktuelle overveielser for meg da jeg intervjuet flyktninger fra min egen kommune. Jeg var opptatt av å sikre anonymitet, både gjennom utvelgelsen og i presentasjonen av funnene. I drøftingen har jeg utelatt de opplysningene som jeg mener kan være identifiserende. Jeg var også veldig nøye på å gjennomføre alle intervjuene på steder og tidspunkt der det var overveiende sannsynlig at ingen ville se oss.

Prosjektet mitt har fått godkjenning av NSD. De har vurdert prosjektet opp mot forskningsetiske regler, og en godkjenning er ensbetydende med at personvernet er ivaretatt (Thagaard, 2018, s. 22). I tillegg har jeg fått deltakernes frie informerte samtykke. Kravet om samtykke er etsk begrunnet med 1) deltakernes personlige autonomi, det moralske prinsippet om at ethvert individ selv har rett til å bestemme om man skal delta i prosjektet eller ikke (Nyeng, 2012, s. 161) og 2) at man har kontroll med hvilke opplysninger om seg selv som deles med andre og er orientert om hva deltakelse i prosjektet innebærer (Thagaard, 2018, s. 23).

Thagaard skriver at viktigheten av å etablere en god og tillitsfull atmosfære i en intervjusituasjon ikke kan overvurderes (Thagaard, 2018, s. 105). Atmosfæren var allerede god, men det kan ligge en utfordring i relasjonen mellom forsker og informant. Et annet aspekt er maktforholdet som er i relasjonen. Dahl skriver at makt kan definere som «evnen til å kontrollere hva som skjer, få ting til å skje og blokkere ting som ikke skal skje» (Dahl, 2013, s. 126). Foucault knytter maktbegrepet til mektige handlinger og definerer det mer som et verb enn et substantiv (Engebrektsen et al., 2012, s. 19). Felles for begge disse definisjonene er at det relasjonelle aspektet er viktig. Etter min mening var det særlig to aspekt i forholdet mellom meg og intervjupersonene som var viktige. Det ene handler om bevisstheten rundt at de jeg snakket med tilhører en minoritet i samfunnet. Jeg opplevde at noen av informantene var veldig opptatt av å fortelle meg at de var takknemlig for Norge. Jeg ønsket ærlige svar og ikke utsagn om hvor fantastisk Norge er. Dette ble også presisert under intervjuene. Det andre aspektet var knyttet til rollen min som ansatt. Her måtte jeg

være bevisst på muligheten for at de kanskje var redd for å være ærlig på hvordan de hadde opplevd tjenestetilbudet fra ansatte i kommunen, altså mine kollegaer. Jeg har prøvd å være transparent i forhold til hvordan dette har påvirket arbeidet med masteroppgaven min.

Til slutt vil jeg også nevne bruk av tolk i intervjuet. Jeg valgte bevisst å bruke telefontolk. Det kan hende det var utfordringer knyttet til språkbruk, sosial klasse og andre forskjeller mellom subkulturer som jeg ikke klarte å fange opp. (Kvale & Brinkmann, 2015, ss. 173-174) Jeg måtte likevel stole min erfaring med bruk av tolker og at jeg dermed var i stand til å identifisere eventuelle utfordringer.

5.7 Reliabilitet, validitet og overførbarhet

Reliabilitet handler om forskningens pålitelighet. Reliabiliteten knyttes til hvordan data er samlet inn og om det er bearbeidet på en tillitsvekkende og pålitelig måte. Den knyttes også til at forskeren gjør rede for hvilken betydning den erfaringen man har med seg har for hvordan man har utviklet data. Det styrker reliabiliteten dersom forskningsprosessen gjøres så transparent som mulig. (Thagaard, 2018, ss. 181 og 188)

I oppgaven min har jeg prøvd å hele tida legge vekt på åpenhet rundt metodevalg og datainnsamling. Jeg har også vurdert det som viktig å være åpen om de utfordringene som potensielt kan oppstå gjennom at informantene hadde kjennskap til meg. Mot slutten av hvert intervju oppsummerte jeg det de hadde sagt og ba dem bekrefte eller avkrefte om jeg hadde forstått dem riktig. Dette ble gjort for å unngå misforståelser.

Validitet handler om gyldigheten og tolkningen av de resultatene man kommer frem til. Her er det viktig å være kritisk til hva vi baserer våre egne tolkninger på. Hvilken tilknytning man har til det miljøet kan f.eks. ha betydning for hvilke tolkninger man kommer fram til.

(Thagaard, 2018, s. 181) Det at jeg har mange års erfaring i arbeid med flyktninger preger selvsagt hvordan jeg har tolket funnene. Jeg har prøvd å være bevisst på å ikke blande inn mine egne erfaringer. Utvalget som ble intervjuet var ganske lite, og det er derfor ikke representativt for en populasjon eller større gruppe. Det er den enkeltes stemme og oppfatning som har vært viktig å løfte frem. Validiteten har likevel blitt styrket gjennom at

informantenes opplevelser har blitt sammenlignet og vurdert opp mot tidligere forskning og teori.

En vanlig innvending mot intervju som metode, er at det er for få deltakere til at resultatene kan generaliseres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 289). Jeg har hatt få informanter i min studie. Det er vanskelig å si om de ulike tankene er representative for andre flyktninger. Målet med oppgaven har ikke vært å overføre funnene til andre personer; å generalisere, men at den enkelte informant kan bidra til en dypere forståelse og på den måten gjøre leserne bedre rustet til å forstå hvordan nybosatte flyktninger i Norge opplever hverdagen.

6 Funn og drøfting

Formålet med denne studien har vært å innhente kunnskap om hvilke forhåpninger flyktningene hadde om livet i Norge før de kom hit, hvordan de opplever at livet har blitt og få en større forståelse for hvordan de best kan mestre den nye hverdagen på best mulig måte. Jeg har vært opptatt av å få frem deres historier og deres opplevelser og erfaringer, og jeg har derfor tatt med mange direkte sitat fra intervjuene. Flere steder har jeg også brukt egne ord til å gjengi det intervjupersonene har sagt. Dette er en kvalitativ studie, og jeg har ikke prøvd å finne en fasit på forskningsspørsmålene. Det viktige for meg har vært å få en større forståelse for de opplevelser og erfaringer disse flyktningene sitter med.

Etter å ha jobbet grundig med datamaterialet, landet jeg til slutt på fire hovedtemaer. Disse temaene var «Å reise *fra* noe», «Å komme *til* noe», «Å ha et *godt* liv i Norge» og «Å *mestre* hverdagen i Norge». Jeg så det også hensiktsmessig å ha underkategorier under de enkelte temaene for å gjøre det mer oversiktlig for leseren.

Sitatene fra intervjupersonene er merket med intervjuperson A, B, C, D, E og F. For å ivareta anonymiteten til intervjupersonene har jeg kun tatt med informasjon om intervjupersonene der jeg mener det er relevant for analysen. Dette har jeg prøvd å gjøre så skånsomt som mulig for å unngå at personene kan bli identifisert. Jeg intervjuet fire kvinner og to menn og har valgt å bruke det nøytrale pronomenet *hen* når jeg henviser til dem.

6.1 Å reise *fra* noe

Den opprinnelige arbeidstittelen på prosjektet mitt var: «Livet i Norge – forhåpninger som blir innfridd eller drømmer som blir knust?». Jeg hadde sett for meg at jeg skulle sammenligne de drømmene de hadde på forhånd med realiteten som møtte dem ved bosetting. Etter hvert som jeg gjennomførte intervjuene, kjente jeg mer og mer på at det ikke var riktig å bruke begrepet «drømmer». Wikipedia definerer «drømmer» i overført betydning på denne måten: «... mer eller mindre realistiske fantasier, ønsketenkning, visjoner, håp og liknende.» (Wikipedia, 2021). De fleste informantene hadde riktignok et håp

om at man kunne få et bedre liv ved å starte på nytt i et annet land. Men jo mer jeg snakket med dem, jo mer gikk det opp for meg at flukten til Norge ikke var noe de satt og planla og drømte om i framtida. Tvert imot var det noe de motvillig gjorde og som de av ulike grunner følte seg tvunget til. Informant C sa det slik:

Informant: Ja, bare, mange folk dem kaster seg selv på havet, der det er båt, den veien det går båt. De vet de skal dø, men de vil bare rømme fra denne område. Så vi ikke tenkt så mye og hadde ikke tid til å bare sitte sånn i ro og planlegge og: Ja, hva? Vi går ikke turisme.

Intervjuer: *Så det du egentlig sier da, det er at egentlig så er, var desperasjonen så stor at situasjonen i hjemlandet drev en til å reise og flykte selv om man kanskje visste at det ville bli vanskelig i det nye landet?*

Informant: Jeg visste at det skal være vanskelig. Men det skal være bedre enn i hjemlandet.

Når man velger å legge ut på en farlig reise uten å vite hvordan den ender, så viser det oss at man mangler noe i livet som er viktigere enn det man har i hjemlandet. Alle informantene måtte forlate noe de var veldig glad i; både landet de var født i og mennesker som sto dem nær. De tok et drastisk valg om å bryte opp og bevege seg inn i noe som var ukjent. Vi skal se nærmere på hva de selv oppgir som viktige årsaker til dette oppbruddet.

6.1.1 Ytre årsaker

Informantene i denne studien har kommet til Norge fra Kongo, Syria og Eritrea, og de oppgir naturlig nok ulike årsaker til hvorfor de dro fra hjemlandet. Flyktninger fra Syria har levd tett på krigshandlinger. Flyktninger fra Eritrea og Kongo har ikke nødvendigvis direkte opplevd krig, men de har levd under forhold der de ikke har hatt mulighet til å leve livene sine fritt. Informant F sier kort og kontant at det var krigen som var den viktigste årsaken til at hen reiste fra hjemlandet. Informant A gir oss konkrete beskrivelser av hvordan hen opplevde det når krigen kom til landet:

Men etter da krigen hadde begynt. Det var bomber og fly hele tida, så vi hadde ikke noe trygghet etterpå. [...] Vi var veldig redd hele tida, det kommer bombelyder og bomber går rundt oss og sånne ting. Så det var veldig skummelt.

Hen sier videre at det viktigste da de reiste, var å komme til et land hvor det ikke var krig og hvor folk kunne bo normalt uten at det var bomber over dem.

En annen konkret årsak som er nevnt, er økonomi. Informant E spør:

Hvordan skal vi fortsette med å leve uten inntekt?

Hen beskriver hvordan den økonomiske situasjonen i hjemlandet endret seg i 2005 og hvordan dette førte til at hverdagen ble endret. Informant C forteller også hvordan mange fikk økonomiske problem etter 2014:

Men nå akkurat, eller etter 2014, når militæret tatt alt, så begynner økonomi-problem. Folk mistet alt. Mistet jobb, mistet butikker familien eier, mistet gård, mistet alt.

I Norge har vi et system som kan bistå med hjelp til dem som mister inntektsgrunnlaget sitt. Denne hjelpen kan være i form av økonomisk sosialhjelp. Regjeringen beskriver ytelsen slik: «Økonomisk sosialhjelp er en stønad som gis fra NAV til personer som ikke er i stand til å sørge for eget livsopphold. Den som ikke kan sørge for sitt livsopphold gjennom arbeid eller andre inntektsgivende ordninger (for eksempel trygderettigheter), har krav på økonomisk stønad.» (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, 2020). For oss i Norge blir denne ordningen et sikkerhetsnett som hjelper oss med det mest nødvendige hvis all inntekt skulle utebli. I mange andre land er det storfamilien eller klanen som er dette sikkerhetsnettet. Når sikkerhetsnettet også mister inntekten sin, har man ingen siste instans å gå til. Tap av inntekt får dermed mye større konsekvenser for mennesker i andre land enn hva vi er vant til i Norge. I media, og særlig i en del kommentarfelt, blir det ofte hevdet at flyktninger er lykkejegere som ønsker seg et liv i rikdom. Selv om informantene nevner økonomi som en av flere årsaker til at man måtte flykte, syns jeg det er vanskelig å se at det handler om et ønske om å bli rik. For disse menneskene opplever jeg at det handler om at inntekten og muligheten til å skaffe seg penger ble så liten at det til slutt ble et spørsmål om å overleve.

6.1.2 Indre opplevelser og verdier

Disse to årsakene som er nevnt er ganske direkte knyttet til hvordan situasjonen i hjemlandet til den enkelte var. Til tross for informantenes forskjellige bakgrunn, er det også noen felles indre opplevelser og verdier som blir løftet frem som viktige årsaker til at man måtte flykte. Det første er trygghet. I Maslows behovspyramide finner vi dette behovet i trinn to. (Kaufmann & Kaufmann, 2015, s. 115) Det handler om beskyttelse mot fysiske angrep, og det handler om orden og struktur i tilværelsen. Kroppen vil komme i ubalanse hvis dette mangler i tilværelsen. Gjennom intervjuene erfarte jeg at trygghet var svært viktig for informantene og at mangel på trygghet var den aller viktigste årsaken til at man ikke lenger kunne være i hjemlandet. Informant F beskriver hvordan de levde i konstant frykt for bomber:

Vi var livredde hver dag at det kan eksplodere her over våre hoder eller i nabolaget.

Informant A forteller også at de ofte var redde:

Det viktigste var at vi kunne gå ut og inn uten noen bekymring, uten å være redd for oss og barna våre. [...] Jeg var bekymret for mannen min. Fordi han hadde utrygg situasjon, at de kunne kalle ham inn til å være med i militæret, en ting som han ønsker ikke å gjøre. [...] Vi hadde ønsket å flytte til et land som har trygghet for befolkningen sin.

Det at flere snakket så kontant om viktigheten av «trygghet», ble en slags bekreftelse for meg på hvor grunnleggende dette behovet er. Dette funnet bekrefter Maslows teori om trygghet som et av de viktigste behovene. Et liv i trygghet får også andre positive konsekvenser. Informant B sier at hvis man har frihet og trygghet, da kan man studere videre og man kan gjøre som man vil. Da får man også mulighet til å realisere seg selv, et behov som vi finner på trinn fem i behovspyramiden.

Mangel på rettigheter og frihet trekkes også frem som viktige årsaker til at man så seg tvunget til å reise. Informant C hadde egentlig et godt materielt liv, men mangelen på rettigheter ble etter hvert det som gjorde at de flyktet:

Det eneste ting; rettigheter. Fordi meg selv, jeg hadde veldig god jobb, veldig god lønn. [...] Men til slutt ble det vanskelig for oss med rettigheter. [...] For meg ble rettighet det viktigste.

I FNs Verdenserklæring om rettigheter er det 30 ulike artikler som viser hvilke rettigheter store deler av verdenssamfunnet mener at mennesker skal ha (FN-sambandet, 2020). Slik vi kjenner situasjonen i hjemlandet til de som er intervjuet, er det ikke urimelig å anta at de henviser til at det var mange av disse rettighetene som manglet i hjemlandet. Vi har to konkrete eksempler på dette. I første del av den aller første artikkelen i erklæringen står det: «Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter». Informant A sa følgende:

*... vi hadde ønsket å finne fremtid til barna våre og bo med hyggelige mennesker som kunne skjønne **hva er mennesket** og **hva er verdien for mennesket**. (mine uthevinger)*

Dette setter ord på hvordan den kanskje mest grunnleggende rettigheten vi har som mennesker blir krenket når mennesker lever i krig; nemlig menneskeverdet. Et annet konkret eksempel kan knyttes opp mot det som står i artikkel 3: «Enhver har rett til liv, frihet og personlig sikkerhet». Informant E oppgir nettopp mangelen på frihet som en årsak til at hen ikke lenger kunne være i hjemlandet:

Pluss det presset. Det at du ikke kan bestemme i eget liv.

Hen oppsummerer med at blant mange årsaker, så var ønsket om frihet den viktigste årsaken til å komme til Norge. Det er viktig å ha muligheten til å bestemme i sitt eget liv og ta egne valg. Med frihet i eget liv kommer også ansvar for eget liv. Sammenhengen mellom frihet og ansvar vil jeg komme tilbake til senere i drøftingen.

6.1.3 Barna som motivasjonsfaktor

Flere av dem jeg intervjuet hadde barn, og alle fortalte at barnas fremtid var en viktig og avgjørende faktor når de forlot hjemlandet.

..., og vi hadde ønsket å finne fremtid til barna våre [...], og vi skal finne et land som vi skal bygge fremtid til barna våre. (informant A)

Intervjuene viser at barna trekkes frem som en viktig årsak til og en stor motivasjonsfaktor for å prøve å få et bedre liv. I følge Antonovskys er en av kjernekomponentene i OAS *meningsfullhet* (Antonovsky, 2012, s. 39). Når han forklarer dette begrepet, skriver han blant annet: «...at i hvert fall noen av tilværelsens krefter og krav er verd å bruke krefter på, at de er verd engasjementet og innsatsen, ...» (Antonovsky, 2012, s. 41). Det å kunne gi barna en lysere fremtid er kanskje en av de tingene Antonovsky betegner som «verd engasjementet og innsatsen». Selv om det åpenbart koster noe å reise, så sier informantene at det likevel oppleves som at det er verdt det – for barnas skyld. Det er viktig å prøve å forstå hva som ligger til grunn for dette. Det som blir meningsfullt i situasjonen, er kanskje at de gir barna muligheten til å få et godt liv i framtida. Vi kan forstå at det kan være vanskelig for foreldrene å forholde seg til alt de har forlatt, men kanskje tanken på hva de har gjort for barna bidrar til at man opplever tilværelsen som meningsfull tross alt. Dette igjen bidrar til en sterk OAS, og det kan kanskje være en forklaring på at mange klarer å finne mening i den nye tilværelsen. Informant C oppgir ikke barna som en direkte årsak til at de flyktet, men hen sier noe om at barnas muligheter er viktig for at foreldrene også skal ha god livskvalitet:

Vi som utlending, vi tenker på våre barn, som vi lært. At vi må jobbe mye til å skaffe våre barn veldig god liv, veldig god utdanning og alt.

Informant B sier:

Det er god mulighet til min sønn. Jeg må leve til mine barn, så det er bra, ingen problem.

Salutogenesen peker på at spenning og stress også kan være potensielt helsefremmende. I de funnene vi nettopp har sett på, ligger spenningen og stresset i at foreldre har reist fra noe man er glad i. Men en positiv konsekvens av dette kan være at barna får muligheter til en bedre fremtid. Dette kan gi ekstra mening i tilværelsen, og det kan dermed ifølge teorien gjøre at man beveger seg mot en høyere grad av helse.

6.2 Å komme *til* noe

For veldig mange er det først når de kommer til bostettingskommunen at de opplever at de har kommet *til* noe, at det er noe nytt som kan starte. Vi skal se nærmere på hva

informantene forteller at de visste om Norge før de kom hit. Deretter skal vi høre hvordan de opplever at livet faktisk har blitt.

6.2.1 Det man visste på forhånd

Selv om noen også visste noe på forhånd, fortalte informantene at de hadde svært liten kunnskap om Norge på forhånd. En av dem sa:

Egentlig jeg visste ingen ting om Norge. [...] En velget gjennom FN for å flytte til Norge: Bare det, vi visste ingenting om Norge. (informant F)

Dette er interessant sett i lys av hvordan de opplever at det faktisk er å være i Norge. På den ene sida kan man tenke at dette kanskje gjorde det lettere å komme hit. Når man ikke vet helt konkret hva man kan forvente, er kanskje muligheten for å bli skuffet mindre. På den andre sida, kan det også hende at det førte til noen ekstra utfordringer å ikke vite. Det kan tenkes at man ikke i tilstrekkelig grad var forberedt på det som ble vanskelig, og at det dermed ble vanskeligere å håndtere enn om man hadde vært forberedt på det på forhånd. Informant D fortalte at hen hadde noen tanker om hvordan det skulle bli å komme til Norge og gå på skole og begynne i jobb. Men tidsaspektet knyttet til disse tingene viste seg å ikke stemme.

Egentlig jeg tror at hvis man kommer til Norge, man kan gå på skole og lære 1 år. [...] Etter 1 år begynne å jobbe, tjene masse penger. Også etter jobb, du kan bare jobbe 1 år, du kan bli som, du kan gjøre alt, alle ting som du drømmer. Du kan f.eks. kjøpe hus eller noe, men det er ikke sånn. Man må ha tålmodighet.

Her var det tydelig at hen ikke visste hvor lang tid det ville ta å komme seg i jobb og få nok penger til å kjøpe seg et hus. Vedkommende sier ikke direkte om det var skuffelse knyttet til dette eller ikke, men mellom linjene synes jeg å kunne lese at hen hadde håpet at det tok kortere tid. Dersom dette var noe hen hadde visst på forhånd, er det ikke sikkert at skuffelsen hadde oppstått.

Alle informantene visste at det var kaldt og mye snø i Norge. Informant A fortalte følgende:

Det som vi hadde fått av informasjon, at Norge er et kaldt land, veldig kaldt. Kanskje snøen kommer hele året. Kanskje man får ikke sol på grunn av lang vintertid.

Dette med været var en ganske stor bekymring på forhånd, og det var også knyttet usikkerhet til om man ville klare å håndtere det.

Det med, det som vi hadde hørt om et kaldt land, har minusgrader under sånn minus, og det som jeg hadde tenkt av vi kanskje ikke klarer å tåle dette, men vi ble vant med det og vi klarte det. (Informant A)

Fra sitatet over ser vi at informanten har gjort seg den erfaring at man etter hvert har blitt vant med været og klarer å håndtere det. Dette kan vi se på i lys av teorien om de ulike migrasjonsfasene. Informanten har lært seg hvordan man kan innrette seg etter været, og det er kanskje ikke lenger en kilde til frustrasjon og kaos slik det var i tidligere faser. Man har beveget seg over i en ny fase, nærmere fasen der man er etablert.

Informantene trakk også frem at noe av det de hadde hørt om Norge viste seg å ikke stemme. Informant D hadde bodd flere i år i flyktningleir og fortalte at det gikk masse rykter i leiren, både om Norge og andre land.

Vi bodde i flyktningleir, og så jeg hørte masse ting. Men det var ikke riktig informasjon. [...] Det er ikke bare Norge, fordi det er snakk om masse forskjellige land.

Hen ønsket ikke å konkretisere hva disse ryktene gikk ut på, og først undret jeg meg hvorfor hen ikke ville fortelle dette. Men det kan hende at det handlet om at hen tidlig hadde gjort seg erfaring med at ryktene ikke stemte, og at hen dermed ikke ønsket å hente frem denne informasjonen igjen. Informant C forteller også om erfaring med rykter. Hen forteller at de leste en del informasjon på sosiale medier og gjennom kommentarer på internett fra folk som var bosatt før dem. Det var mye motstridende informasjon som ble gitt, og det var vanskelig å vite hva som var sant og ikke sant. Dette førte til at det ble vanskelig for dem å stole på denne type informasjon:

Vi har lest, man leser i Facebook eller historie som de folk som kommer før oss. Men vi stoler ikke på det, fordi det er prating, prating. I kommentar noen sier det: Ja, det er

veldig bra sånn, sånn, sånn. Noen sier: Nei, de er slemme folk og sånn, sånn, sånn og de er mot religion og sånn, sånn, sånn. Og så vi vet ikke hva som er sannsynlighet.

Når informantene forteller om rykter som viste seg å ikke stemme, fikk jeg først inntrykk av at dette var negative rykter. Men informantene forteller at de også fikk høre mange positive ting om Norge. Det kommer frem at de hadde hørt at Norge var et fritt land. De trekker også frem at de visste at de som bor i Norge har mange rettigheter, og at man selv ville få flere rettigheter enn det man hadde i hjemlandet. Norge fremsto også for flere som et land med høy levestandard og et land som ikke hadde fattige mennesker.

6.2.2 utfordringer i hverdagen

I samtalene kommer det også frem at livet i Norge byr på utfordringer. Noen av disse utfordringene var ventet på forhånd, mens andre har blitt mer fremtredende etter hvert.

6.2.2.1. Språk og kommunikasjon

Intervjuene viser at alle på forhånd tenkte at språket kunne bli en utfordring. Dette sa de uavhengig av utdanningsbakgrunn og opprinnelsesland. De hadde også reflektert over dette før de kom til Norge. På spørsmål om hvilke utfordringer man tenkte man kunne møte i et nytt land, sa informant A følgende:

Først og fremst språket.

Vi har allerede sett at det offentlige Norge har et lovverk som synliggjør viktigheten av at de som blir bosatt som flyktninger skal lære norsk. De har ikke bare en rett til å få opplæring, de har også en plikt som man ikke kan velge bort. Dette ser vi både i introduksjonsloven (Introduksjonsloven, 2004) og i integreringsloven (Integreringsloven, 2021).

Funn viser at det er særlig to aspekt som skaper utfordringer knyttet til det å lære språket. Det ene handler om at det er vanskelig å lære norsk kun gjennom å gå på skolen. Informant F sier det på denne måten:

Det er ikke nok med skole her i Norge for å kunne lære språket. Man må snakke med andre. Nabo. Tror ikke vi hadde kunnet klart å lære språket kun gjennom skole her i Norge.

Det er kommunen som har ansvaret for språkopplæringen som tilbys de bosatte flyktningene, og i de fleste kommunene er dette ivaretatt gjennom klasseromsundervisning i kommunale voksenopplæringer. Informant C utdyper utfordringene knyttet til dette:

Her vanskelig å kommunisere med folk. Det lite folk. Hvordan skal lære språk? Jeg hadde lært språk fordi jeg blitt tvunget til å snakke på jobb. [...] Fordi Voksenopplæring ikke lære deg språk mye. Lære deg grunning, men å snakke muntlig, du trenger folk hele tida snakke og prate og det mangler her i Norge. Og det grunnen, kanskje, jeg vet ikke, det var ingen folk på gata, ingen folk, lite folk. Eller folk har ikke tid til å snakke. Hvordan skal stoppe folk og: «Ja, unnskyld jeg vil snakke.» Men andre land, kanskje i parken har mange folk man treffer.

Dette sitatet viser også det andre aspektet knyttet til utfordringer med å lære språket; nemlig å finne noen å praktisere språket med. Min erfaring etter å ha jobbet med flyktninger i flere år, er at de fleste både vet at det er viktig å praktisere språket og at de ønsker å gjøre det. Men de vet ikke hvor de skal finne noen å snakke med. Informant F forteller at det er stor forskjell på muligheten til å komme i kontakt med naboene i Norge og i hjemlandet:

[...] f.eks. i nabolaget kvinner samles og være på besøk hos den tredje, fjerde nabo, femte nabo, sjette nabo. Så det var liksom sosiale relasjoner til den sektoren som vi bodde, sammenlignet med Norge. Man kan jo bare kjenne en til to naboer her f.eks. Kanskje det blir vanskelig å bli kjent med en nabo som bor 50 – 100 meter langt unna.

Informant C hadde følgende oppfatning:

Litt annerledes på grunn av sosialitet, eller ja, lite folk. Og vi hadde egentlig problem med å kommunisere med folk. Og det grunnen er ikke at folk ikke liker asylsøkere eller utlendinger. Nei, men de har, systemet i deres liv, de jobber og de ferdig sent klokka fire. De har barn og sånn og sånn, så vi kunne ikke invitere noen. Vi har invitert noen familier på besøk og besøkt noen familier, men ikke sånn som i Syria. Mange folk på gata, og vi besøker hverandre og sånn. De får tid. Jeg vet ikke hvordan. De jobber mye

der, men vi får tid. [...] Folk er opptatt på annen ting, og det er egentlig det som skjer med meg de siste tre år. Jeg jobber mye, så jeg får ikke tid til å snakke med min onkel eller besøke noen. Jeg har ikke besøkt noen på tre år, kanskje en familie. Så jeg har blitt sånn som de norske. Jeg har blitt norsk.

Det hadde kanskje vært nærliggende å trekke den konklusjonen at nordmenn ikke er interessert i å snakke med utlendinger og på den måten tillegge nordmenn flest noen holdninger. Men informanten forklarer det med ytre rammer som arbeidstid og oppfølging. Så syns jeg det er interessant å se at hen opplever at hen selv har blitt akkurat lik. På den ene sida kan det ses som at hen er blitt mer integrert og har tatt til seg norske. På den annen side kan man se det som et uttrykk for at hen også i større grad forstår hvorfor det er slik. Kunnskap og erfaring har ført til en horisontsammensmeltning som gjør at men evner å sette seg inn i nordmenns horisont og dermed forstår handlingen bedre. (Dahl, 2013, s. 118)

Informant E gir en annen tilnærming til problemstillingen:

For eksempel når jeg flyttet til et hus, naboene kom ikke hilse på. De bare går forbi, å ja, ok liksom. [...] Så det er liksom, ok ja, du kan ikke bare snakke, de har ikke lyst å kommunisere.

Hen viser i større grad til hvilke egenskaper hen opplever at nordmenn har, og hvordan disse egenskapene kan gjøre kommunikasjonen vanskeligere.

I studien som ble gjort av NKVTS, kartla man de tre vanligste formene for stress hos flyktninger. En av disse tre var stress knyttet til vanskeligheter med å kommunisere på norsk (Fjeld-Solberg et al., 2020, s. 18). I Stortingsmelding nr. 30:1.2 står det om å møte den enkelte innvandrere med krav om å bidra og delta. Men videre står det at samfunnet også må *legge til rette* (Meld. St. 30 (2015-2016), s. kap. 1:2). Og når regjeringen snakker om hverdagsintegrering i integreringsstrategien, finner vi allerede i forordet at et av hovedgrepene er å fremme både formelle og uformelle sosiale møteplasser (Kunnskapsdepartementet, 2018, ss. 4-5). Funnene viser at det er mye som mangler før vi kan si at det potensialet som ligger i nordmenns bidrag er utnyttet til det fulle. Mye hadde blitt lettere for de som kommer nye til landet hvis vi hadde klart å skape sosiale møteplasser hvor man kan snakke sammen og bli kjent. Når regjeringen snakker om hverdagsintegrering

legger de til grunn at det er noe alle i samfunnet kan bidra til. I rapporten om syriske flyktninger, har man sett at flere stressorer er relatert til sosioøkonomiske strukturer i samfunnet, og følgelig noe vi som samfunn kan gjøre noe med. Dette med å fremme møteplasser er et eksempel på noe som vi som samfunn kan gjøre noe med. Når vi vet hvilke konsekvenser det kan få når man strever med å kommunisere på norsk, burde vi kanskje alle stille oss spørsmål i hvilken grad både vi som samfunn og enkeltpersoner bidrar til å gjøre det lettere for dem som skal lære språket.

6.2.2.2 Kultur og uskrevne regler

Informant B forteller at hen har kommet til et samfunn som er veldig annerledes enn hjemlandet:

Hva er største forskjellen? Alt er forskjellig. Jeg vil ikke si den, den, den. Alt er forskjellig. Stor forskjell.

Mye i den norske kulturen er forskjellig fra flyktingenes hjemland. Matvarer og å handle mat er en del av den synlige kulturen. Som ny i et samfunn må man bli kjent med de ulike matvarene på butikken. Informant E forteller at det i begynnelsen var mye usikkerhet knyttet til den fremmede maten:

For eksempel mat. Det var som jeg husker når jeg kom til Norge, det var litt vanskelig for å bare kjøpe sånn norsk mat. Hvordan skal jeg lage? Hvordan skal jeg gjøre? Det er liksom, det er masse som var litt usikkerhet i begynnelsen. Men nå er jeg liksom vant med norsk mat.

Selv om dette var vanskelig i begynnelsen, sier informanten at dette endret seg og at det å kjøpe norsk mat nå er noe hen er blitt vant med. I en tidlig migrasjonsfase var det å ikke kjenne de ulike matvarene kanskje noe som skapte mye kaos og frustrasjon, men etter hvert som man har begynt å bevege seg over i den fjerde fasen – innflyttingsfasen – har man blitt mer kjent med samfunnet.

De sosiale kodene og de uskrevne reglene i samfunnet er en del av den usynlige kulturen. Disse er også viktig å lære seg, både for ikke å misforstå andre og for ikke selv å bli misforstått. Informant E kommer med et eksempel fra sitt hjemland. Der er det ikke vanlig å

se andre i ansiktet når man snakker sammen, og det å se ned er tett knyttet opp mot det å vise respekt for eldre folk:

Også er det kommunikasjon. Når vi snakker med andre, vi klarer ikke å se ansikt med ansikt. Når vi snakker, vi bare se liksom på bordet, eller ned. [...] Så det er sånn respekt å gjøre. Vi har veldig, veldig respekt til eldre, eldre folk.

Det ser ut som at hen trekker konklusjonen at nordmenn ikke har samme respekt for eldre fordi de ikke forholder seg til de eldre på samme måte som man ville gjort i hjemlandet til informanten. Dette kan muligens være et eksempel på hvordan man kan misforstå andre mennesker og tillegge dem holdninger fordi man ikke enda har lært seg hvordan respekt for eldre kommer til uttrykk i Norge. Referanserammene for hvordan man viser respekt er forskjellig.

Funn viser at de som kommer til Norge også blir misforstått av oss nordmenn. Informant C forteller at hen var tilstede ved en anledning da nordmenn ble vitne til en utenlandsk far som snakket høyt til barna sine. De trodde han skrek mot barna og mente de observerte dårlig samhandling mellom far og barn. Men informanten forteller at dette er vanlig i noen kulturer. Et annet eksempel er da ansatte i det offentlige var på et hjemmebesøk hos en familie og ville snakke med foreldrene. De foreslo at foreldrene kunne legge barnet ut i vogna for å sove og hjalp aktivt til med dette. Samtalen mellom foreldrene og den ansatte gikk helt i lås, og foreldrene ble oppfattet som lite samarbeidsvillige. Det de offentlig ansatte ikke visste, var at mor var livredd. I hennes hjemland hender det at barn som sover ute blir stjålet. Informant C oppsummere hva dette kan føre til:

Det er enkelte ting gjøre store problemer når det blir misforståelser.

Hvordan vi tolker en far som snakker høyt til barna sine og hvordan vi tolker hva som kan skje når man legger et spedbarn til å sove ute, viste seg her å være veldig forskjellig for de ulike partene. Paralingvistiske faktorer og referanserammer var svært ulike. (Dahl, 2013, ss. 143 og 172)

Informant E beskriver også at man er redd for hvordan man blir oppfattet av andre nordmenn:

I begynnelsen man vet ikke hva er regelen, hva står i regelen, hva sier regelen. Så det er litt, det er ikke bare litt, det er vanskelig for oss å gjøre hva som er feil og hva som er ikke feil. Spesielt med de som har uskrevet regel. Det var veldig, veldig, veldig redd for det.

Hen forteller f.eks. at det var helt vanlig å tisse på gata der hen kommer fra. Men dette ble ikke så godt mottatt i Norge:

Selv om det er uskrevet regel, det er respekt å gjøre. Det kan være noen sier: Ja, de har ikke respekt.

I hjemlandets kultur var dette sannsynligvis en vanlig handling når behovet meldte seg. I Norge kan dette oppfattes som respektløst, og man kan bli bøtelagt for det. Når handlingen passerer gjennom nordmenns kulturfilter, ser man sannsynligvis at det ikke er samsvar mellom avsenders intenderte mening og hvordan mottakeren oppfatter handlingen. Når mennesker som har ulike referanserammer skal forstå hverandres handlinger, kan vi unngå misforståelser ved å kjenne den andres kultur. (Dahl, 2013, ss. 89-93)

6.2.2.3 Systemet og samfunnsstrukturer

Informant A bodde på asylmottak i flere måneder før hen fikk vedtak om oppholdstillatelse:

Det var litt utfordringer for oss på systemet her i Norge. [...] Og det som var vanskelig var at vi ventet på svar om vi skal bo i dette landet eller ikke. Ting var uklart, så det var veldig vanskelig.

Hen fortalte videre at det å måtte vente på svar på asylsøknaden var noe de ikke hadde fått informasjon om på forhånd, og dermed dukket det opp et nytt usikkerhetsmoment da de i utgangspunktet trodde at de var trygge. Som vi har sett finner vi trygghetsbehovet på trinn to i pyramiden, og da forstår vi kanskje lettere hvordan ventingen påvirker livskvaliteten.

Utdanningssystemet i Norge kan også skape utfordringer. Det går ikke så lang tid etter bosetting før flyktninger blir satt på skolebenken for å lære seg norsk. For de som ikke har lyktes på skolen i hjemlandet, eller som kanskje ikke har hatt mulighet til å gå på skole, kan det å være skoleelev være en vanskelig situasjon:

Kanskje han vært flink i Syria eller i Irak eller i Afghanistan, veldig flink og drive med noe jobb eller noe. Men han klarer ikke, han ikke flink på skole da han vært i hjemland, så han hadde vanskelig. (Informant C)

Håndterbarhet er en av kjernekomponentene for dem som har en sterk OAS (Antonovsky, 2012, s. 39). Når en person håndterer jobben sin, er det med og bidrar til en sterk OAS. Jobben gir inntekt til å betale utgifter, og for mange er jobben noe som er meningsfullt i hverdagen. Det er lett å tenke seg at overgangen kan bli veldig stor for en person som har hatt det slik i hjemlandet, og som kommer til Norge og opplever å ikke være flink til hverdagens hovedaktivitet. Kanskje hadde man tidligere en status i samfunnet gjennom den jobben man gjorde, og nå har man mistet den også. Dette er kultursjokk, og det følger mye stress med å være i en slik situasjon (Salole, 2018, s. 120). Også de som hadde utdanning fra hjemlandet kunne støte på noen utfordringer som de kanskje ikke hadde regnet med på forhånd. Informant A hadde gjort unna store deler av utdannelsen sin i hjemlandet og gjorde følgende oppdagelse da hen hadde gått ei lita stund på skole:

Det er det som er vanskelig at etter at jeg ble ferdig med videregående skole, så da jeg fikk beskjed at jeg må begynne på nytt og gå på skole. Og det var vanskelig for meg. Da jeg var i Syria hadde jeg bare 2 år igjen på universitetet og skulle bli ferdig med universitetet. Da jeg kom hit, jeg hadde ikke papirene mine og jeg hadde glemt nesten alt som jeg hadde utdannet meg for i hjemlandet. Så det var litt vanskelig for meg. Jeg hadde ikke gitt opp, jeg fortsatte. [...] I begynnelsen da jeg kom hadde jeg gått på Voksenopplæring, jeg hadde veldig stort håp at jeg ble snart ferdig å gå og bli ferdig med utdannelsen min og begynne å jobbe. Men etter jeg hadde fått beskjed om å begynne på skole igjen med ungdommer og sånne ting, så var det litt vanskelig.

Studien fra NKVTS viser at frustrasjon over å ikke kunne bruke utdannelsen sin, er en av de mest vanlige årsakene til stress hos flyktninger (Fjeld-Solberg et al., 2020, s. 18). En årsak til dette kan tenkes å være at man mister posisjonen man hadde i det gamle samfunnet og går fra å være en utdannet til å bli student i samme klasserom som ungdommer. Kultursjokket kan også oppstå i en slik situasjon, og mange kan oppleve en slags identitetskrise. (Salole, 2018, s. 120)

Vi har allerede sett at barnas fremtid var en veldig stor motivasjonsfaktor for mange av flyktingene da de flyktet. Barna er helt tydelig veldig viktig for dem. Med dette som bakgrunn er det ikke vanskelig å forstå at det også kan dukke opp en viss bekymring for hvordan det vil gå med barna i Norge. Informant C forteller at mange er redde for hva barnevernet kan gjøre med barna deres etter at de har kommet til Norge:

Men jeg vet ikke, hvis jeg snakker om, på vegne av mange familier. Og mange utlendinger som er redd av den, og det er barnevern. [...] Men alle utlendinger, jeg skal være med deg ærlig, alle utlendinger, 90% redd. Og kanskje kommer noen dager de ikke sove. Foreldre, på grunn av barnevern.

Hen forteller videre at flyktinger som har kommet tidligere kan fortelle nyankomne følgende om hvordan det er i Norge:

«Veldig bra, men du må være forsiktig, de tar barna deres med en gang». Det er sånn rykter går. [...] Så dere må jobbe og vise dem og gi dem trygghet. Fordi mange familier har ikke trygghet.

En mulig årsak til frykten for barnevernet kan være at man ikke har nok kunnskap om systemet til å forstå hvordan de jobber. Ryktene blir den kilden de har til informasjon, og rykter stemmer ikke alltid med virkeligheten. En annen mulig årsak kan være at de som sier dette faktisk har erfaring med at det oppstår misforståelser i møte med det offentlige, nettopp fordi det mangler kulturforståelse. Vi vet at det noen ganger skjer at barn blir tatt ut av hjemmet, og jeg mener at vi må holde muligheten oppe for at dette kan ha skjedd på grunn av misforståelser og manglende forståelse for hverandres kultur.

6.3 Å ha et godt liv i Norge

F.eks. i Norge alle har mat, alle har hus. Så alle har klær. Det er godt liv. [...] Også helse. Tre ting; hus, mat og helse er kjempefint i livet. Alle man skal ha her.

(Informant B)

I Maslows behovspyramide finner vi de fysiologiske behovene på trinn en. Disse behovene er helt essensielle for at man i det hele tatt skal ha et liv. Men funnene viser at det er flere

faktorer som er viktige for god livskvalitet, og at mye av dette er noe de opplever at de har fått i Norge. Videre skal vi se på hva de opplever at de faktisk har i Norge i dag.

6.3.1 Viktige verdier

Informant F forteller at følelsen av trygghet kom veldig fort etter ankomst til Norge:

Trygghet. [...] Egentlig fra første dag jeg følte trygghetsfølelse, fra første dagen.

Også for informant B var følelsen av trygghet noe som kom veldig kort tid etter ankomst. Hen bodde på asylmottak den første tida i Norge, men allerede der kjente hen på tryggheten:

Jo, det begynne i mottak at Norge er et fritt land. [...] Det var ikke, det var ingen som bekymrer meg, det var ingen som, ja, det begynner der at friheten, og eller tryggheten.

Dette kan virke som et paradoks da livet på asylmottak kan være preget av mye usikkerhet. I denne tida har man fortsatt ikke fått svar på asylsøknaden sin, og man kan ha mange bekymringer knyttet til fremtida. Når informantene likevel gir uttrykk for en følelse av trygghet, kan det muligens ses i sammenheng med at de ytre forholdene var trygge og at man ikke behøvde å gå rundt og være redd for at det skulle skje farlige eller uforutsette ting. Informant D beskriver nærmere hvordan hen opplevde denne tryggheten:

Der jeg bor eller der jeg er akkurat nå, jeg har trygghet. Jeg har stor trygghet der, det er bra liv først. Jeg bekymrer ikke, fordi jeg spiser, jeg sover godt og så, ja det er ikke noe krig her.

Det kan altså se ut som at tryggheten først og fremst er knyttet til at man ikke trenger å være redd for sitt eget liv. Da er det kanskje slik at usikkerhet rundt andre ting, blir mindre viktige.

Funn viser også at man opplever å ha rettigheter i Norge. Informant C sier følgende:

Ja, vi har fulle rettigheter. Vi har fulle rettigheter.

I velferdsstaten Norge legges det til rette for at innbyggerne skal ha mest mulig like muligheter uavhengig av bakgrunn. De offentlige tjenestene skal ivareta den enkeltes mulighet til blant annet helsehjelp og utdanning. Dette er uvant og fremmed for mange som kommer fra andre land. Der koster det ofte penger å få tilgang til de samme tjenestene, og det er ikke alle som har råd til for eksempel utdanning. Informantene nevner disse like mulighetene som et gode i samfunnet:

Intervjuer: ***Men opplever du at du har fått like muligheter som utlending som en norsk ville fått?***

Informant: *Ja, jeg må si det. Ja.* (Informant C)

Det er ikke vanskelig å forstå at det å ha rettigheter medvirker til at man opplever at livet i Norge er godt. Overgangen fra hjemlandet blir stor. Opplevelsen av å få fulle rettigheter i Norge - på lik linje med nordmenn – må oppleves å stå i sterk kontrast til livet i hjemlandet der flere grunnleggende rettigheter var fraværende.

6.3.2 Økonomisk sikkerhet

Informantene forteller at de har lite bekymringer knyttet til økonomi. Informant F sier følgende om sin økonomiske situasjon:

Jeg er ikke bekymret for den økonomiske biten. Ja, jeg føler at jeg klarer hverdagen min økonomisk.

Det er ikke snakk om at man har penger i overflod, men det handler om å klare seg med det man har og planlegge hverdagen deretter:

Hvis jeg planlegger i begynnelsen av måneden hva man har utgifter som fakturaer og sånne ting, så man kan klare seg med det og man kan tenke på å ha bedre økonomi og ha godt liv og i framtida. (Informant A)

I studien som NKVTS har gjort blant syriske flyktninger, ble det gjort funn knyttet til at det å ikke kunne kjøpe seg det man trenger kan være en årsak til mentalt stress etter bosetting. (Fjeld-Solberg et al., 2020 s. 18) Det er riktignok en av de to minst vanlige årsakene respondentene nevner, og det går dermed an å tolke det dit at stram økonomi ikke er en stor utfordring blant respondentene. Dette stemmer ganske godt med det informantene i

studien min sier. For meg er funnet litt overraskende da økonomi og mangel på penger er en av de mest vanlige problemstillingene jeg har måttet håndtere i jobben. Men det kan hende at dette har sammenheng med at de jeg intervjuet har noen års botid og at de derfor opplever at økonomien er mer oversiktlig nå enn den var i begynnelsen. En mulig forklaring kan også ses i lys av migrasjonsfasene. Informantene i denne studien har alle bodd noen år i Norge. De er ferdig med den tredje fasen som kjennetegnes av at mye føles kaotisk og til tider uhåndterbart. Dersom de hadde blitt intervjuet på et tidligere tidspunkt kan det godt hende at de fortsatt hadde vært i denne fasen og at svarene kunne blitt annerledes. De veksler kanskje mellom den innflyttingsfasen og reetablering. Viktige kjennetegn i disse fasene er at man stadig lærer og innretter seg, og at det kan svinge mellom gode og dårlig følelser. I løpet av intervjuene ble det henvist til undersøkelsen som er gjort av NKVTS, og informantene delte sine tanker om hvordan funnene i studien stemte med egen erfaring. Informant D sa:

For meg, jeg har ingenting å si. Men jeg kan si at jeg ser for meg for min del, alt er bra. Så jeg er fornøyd. Men jeg vet ikke, kanskje på grunn av at jeg ikke bodde her lenge, men akkurat nå jeg er fornøyd.

Vi så nettopp på at lengre botid kanskje kunne forklare at man føler man har oversikt over økonomien og at alt ikke er kaos. I lys av dette er det interessant å se begrunnelsen informant D gir for at hen er fornøyd med sin økonomiske situasjon; nemlig at det kanskje er fordi hen ikke har bodd i Norge så lenge. Dette kan kanskje handle om to forskjellige aspekt ved å være fornøyd med den økonomiske situasjonen. Der det først handlet om å være fornøyd i form av å ha nok til det man trenger, kan det hende at informant D ønsket å peke på at man etter hvert kan bli misfornøyd fordi man begynner å sammenligne seg med de man blir kjent med. Da vil nok veldig mange oppdage at mange nordmenn har høyere inntekt enn hva de selv har.

De aller fleste som kommer til Norge som flyktninger, har rett på introduksjonsprogram. I og med at dette er en ordning som gir rett til stønad, gir det mange en mulighet til å ta utdanning uavhengig av økonomisk situasjon. For veldig mange er det uvant å få lønn for å gå på skole. Mange av flyktningene som kommer til Norge har ikke hatt råd til å ta utdanning i hjemlandet. Behov nummer to i behovspyramiden blir betegnet som behov for sikkerhet,

herunder også økonomisk sikkerhet. En av informantene fortalte at de hadde hørt om introduksjonsprogrammet, og de visste at denne ordningen ikke fantes i så mange andre land i Europa. Det at Norge hadde denne ordningen ble ganske avgjørende for informant C da de bestemte seg for å prøve å komme seg til Norge:

Introduksjonsprogram, vi har hørt akkurat alt, step av step. Hvordan det går an. Du skal studere to år, du skal ikke jobbe, du skal få lønn, du skal få penger som på en måte det dekker alt. Lønn til deg til du er ferdig med skole, eller Voksenopplæring. Og det finnes mye muligheter å få jobb. Ja. Det var det positive.

Informanten fortsetter med å fortelle at den økonomiske situasjonen egentlig er blitt bedre enn hva hen hadde tenkt på forhånd. Vedkommende har studert og jobbet og opplever at livet egentlig er bra:

Her i Norge, hvis du er flink og snakker bra, du tjener penger, rett og slett. [...] Jeg har jobbet bra, ingen problem. Studert og jobbet og har et bra liv på en måte. Eller bra nok. Ikke rik, nei, men bra nok for meg.

Det kommer ikke frem i noen av samtalene at informantene har tanker om at de skal bli rike og velstående. Når vi snakker om økonomi, handler det for dem om å ha nok penger til livsopphold og faste utgifter:

Jobbe, tjene penger. [...] Det er jo for at man skal betale husleie og strømgjeld, man må jobbe for å dekke de utgiftene. (Informant F)

Som vi ser legger informantene til grunn at det å ha penger til faste utgifter er knyttet til det å ha en jobb. Det er først da man har mulighet til å betale regningene sine. Det kommer ikke frem noen forventning om at pengene skal komme av seg selv, eller at myndighetene har ansvar for å sørge for at man har nok penger.

6.3.3 Tilhørighet og sosiale behov

Informant A definerte det gode liv i Norge på denne måten:

... at nordmenn må ikke føle at vi er fremmede folk hele tida. [...] Folk er veldig hyggelig mot oss, men det er sånn at man tenker selv når du er en fremmed person

fra et annet land, så tenker du alltid at kanskje de personene som du møter tenker at du er fremmed, f.eks. at du er annerledes enn nordmenn.

La oss se litt nærmere på sammenhengen mellom det å være fremmed, å være annerledes og tilhørighet. Informanten trekker selv en parallell mellom det å være fremmed og det å være annerledes. Mediebildet viser at det er mange i Norge som mener at innvandrere som kommer til Norge bør assimileres; at de må bli mest mulig lik det norske. Assimilering handler om å gjøre lik (Dahl, 2013, s. 222). Den norske offisielle politikken når det gjelder innvandring, er integrering. Selv om dette kommer til uttrykk i lovverk og rettigheter, kan det tenkes at innvandrere selv opplever at det ikke er greit å være annerledes. En mulig tolkning kan være at man ikke føler tilhørighet til samfunnet når man opplever å bli sett på som annerledes. Når følelsen av tilhørighet ikke er tilstede, kan det lett føre til utenforskap og en følelse av å ikke være en fullverdig del av samfunnet. (Salole, 2018, ss. 169-176) Informant E beskriver og utdyper noe av den samme opplevelsen:

Jeg kan ikke si at det at jeg føler meg, at Norge er sånn som mitt hjem. Men ja, jeg vet, at jeg bor i et fremmed land. Så hver dag når jeg kom opp, ja, jeg føler meg ikke sånn som mitt hjem, fordi jeg vet hvis jeg gjør noe feil for eksempel, de har mulighet for å kaste meg eller kaste ut fra landet. Så på hvilken måte kan jeg si at jeg føler det som mitt hjem? Jeg føler meg veldig trygg, men jeg føler meg ikke sånn som mitt hjem. [...] Som jeg tror til fremtida, jeg føler meg en fremmed land for meg. Men det er litt vanskelig for å akseptere at det er sånn som mitt hjemlandet mitt. Fordi jeg har vokst opp med min kultur, jeg har vært med de, mine som jeg har vokst opp i miljø i Eritrea. Så det er veldig vanskelig for å glemme sånne ting som jeg har opplevd i barndommen. Men hvis jeg født i Norge, det kan være der. Jeg har hørt det fra mange som er født i Norge, eller som har kommet litt mindre enn 10 år, eller når de var små. Men for meg, i min del, jeg tror ikke det. Jeg føler meg ikke, jeg kan bare si sannheten.

Informant C sier følgende når vi snakker om hen føler at hen hører til i Norge og er en del av det norske samfunnet:

Ikke enda. Nei, ikke enda. Jeg vet ikke hva grunnen. Usikkert hva man kan si. Kanskje kultur, litt forskjellig kultur. Men her i Norge, de ikke bli vant med utlendinger. [...]

Norske overrasket for alt. Hvis jeg klipper noe i håret, eller jeg kler på meg noe annerledes, så de ser på deg sånn, sånn, at annerledes. Det betyr ikke at det er diskriminering noe eller rasisme, nei, jeg snakker ikke om det. [...] Kanskje her i Norge de trenger litt tid til å forstå de andre befolkning som bor sammen.

Det er interessant å legge merke til hvordan informanten på en måte snur på hele situasjonen. Det er ofte fokus på utfordringer knyttet til at innvandrere kommer til et samfunn som er annerledes enn det de er vant til. Her snakker informanten om at det er nordmenn som ikke er vant til det som er annerledes, og at nordmenn kanskje trenger tid for å forstå menneskene de skal bo sammen med. Det er som om informanten beskriver at det norske samfunnet har mange av de samme kjennetegnene som mennesker i den tredje migrasjonsfasen; i overgangs- og tilpasningsfasen. Mye oppleves nytt og uforståelig, og heller ikke som samfunn vet man helt hvordan man skal forholde seg til det.

6.4 Å mestre hverdagen i Norge

I salutogenesen handler det om å finne ut hva som er helsefremmende og hvordan mennesket på best mulig måte kan tilpasse seg stressende omgivelser. Jeg har funnet det hensiktsmessig og relevant å bruke salutogenesen som bakgrunn for å se på hva som kan være helsefremmende i de nybosatte flyktningene sitt liv. Med bakgrunn i det de har fortalt, har jeg prøvd å se på hva det er som har hjulpet dem til å mestre den nye hverdagen.

6.4.1 Språket som ressurs

Selv om alle har nevnt språket som en utfordring, så nevner de også språket som en av de viktigste faktorene for å mestre hverdagen Norge. Informant A sier følgende om dette:

Ja fordi jeg føler at språket er nøkkelen til alt man vi gjøre.

Språket som ressurs viser seg på flere ulike arenaer. For det første blir det en viktig ressurs for å få jobb. Informant D sier med enkle ord hvordan hen mener den enkelte kan gi seg selv bedre muligheter på dette området:

Og man kan ikke begynne å jobbe uten å bli flink på språket.

Det er stressende å ikke vite om man får jobb eller ikke, og vi har allerede sett at dette var en bekymring hos informantene. Det å aktivt øke mulighetene for å få jobb gjennom å lære språket, er i seg selv helsefremmende. Informant C viser oss hvordan språkkunnskaper kan gjøre at man får like muligheter som de norskfødte i samfunnet, også når man skal søke jobb:

La oss si at arbeidsgiver, han skal ikke ansette noen utlending som har litt vanskelig med språket. Og han har ikke tid eller, han, arbeidsgiver ikke gi til utlending. Han vil ha en ansatt å bruke med en gang. Så vi var redd med den. Men vi tenkte, så lenge vi jobber med språket, så lenge vi får mulighet.

Realiteten er at det er færre innvandrere enn norskfødte som er i jobb. Tall fra SSB viser at langt færre innvandrere er sysselsatt enn resten av befolkningen. I 2021 var 79,2% av befolkningen eksklusive innvandrere sysselsatt, mens andelen sysselsatte blant innvandrere fra Afrika og Asia var henholdsvis 58,4% og 62,5%. (Statistisk sentralbyrå, 2022) Det er rimelig å anta at manglende språkkunnskaper er en viktig årsak til at andelen som er sysselsatt blant innvandrere er lavere enn blant nordmenn. Dersom dette stemmer, så er det en årsak som det går an å gjøre noe med. Som vi tidligere har sett, så er mye av det som skaper stress etter bosetting knyttet til sosioøkonomiske forhold som mottakerlandet kan gjøre noe med. (Fjeld-Solberg et al., 2020, s. 63) Ved å legge til rette for god språkopplæring, kan en positiv konsekvens av dette være at sysselsettingen blant innvandrere øker.

For det andre er språket en viktig ressurs i kommunikasjon med andre mennesker. Informant E sier følgende:

Det viktigste at man må lære seg språk. Språket er nøkkel for å kommunisere med norsk folk eller for å bo i Norge.

Vedkommende nevner her viktigheten av språket for å kunne kommunisere med nordmenn og forteller videre om en helt konkret episode der dette ble tydelig. Informanten forteller at hen hadde engasjert seg i en frivillig organisasjon og at de frivillige brukte å samles for noe sosialt en gang i måneden. Her var hen den eneste utlendingen, og det meldte seg naturligvis en bekymring for hvordan det skulle gå med kommunikasjonen:

Det var noen, men den tida når vi treffe i en pizzabakeri, det var bare jeg som var utenlandsk. Så jeg bare; oi, ok. Hva skal jeg gjøre? Hva kan jeg si til dem? Men de var veldig lett for å kommunisere. De begynte å spørre meg: Når har du kommet til Norge? Hvordan du? Den, den opplevelse, en positiv opplevelse for meg.

For informanten skapte muligheten til å kommunisere en positiv følelse av tilhørighet. De andre frivillige regnet med hen, og de var interessert i å høre hvem hen var og hvor hen kom fra. Hen fikk dekket behovet for anerkjennelse som vi finner på fjerde trinn i behovspyramiden gjennom denne erfaringen. Språket ble altså en viktig faktor for å føle tilhørighet og føle seg innenfor i det samfunnet man bor i. Dette er viktig, ikke minst på et emosjonelt plan. (Salole, 2018, s. 173) Når man føler tilhørighet til samfunnet rundt seg har man en positiv tilknytning og gjenkjennelse til både sted og mennesker. De fleste opplever at de har det slik når de er i hjemlandet sitt. Da er man i den første av migrasjonsfasene, den fasen som kalles etablert. Man kjenner referanserammene, språket og kulturen og man har en rolle i samfunnet. Så tar det tid å få den samme opplevelsen av dette i et nytt land. I studien gjort blant nybosatte syriske flyktninger finner vi at vanskeligheter med å kommunisere med nordmenn er en av de mest vanlige årsakene til stress hos flyktninger. (Fjeld-Solberg et al., 2020, s. 18) Men i lys av teorien om salutogenese, kan man tenke at det skaper mestring og er helsefremmende dersom man har ressurser for å håndtere stresset knyttet til kommunikasjon.

Informant F viser også hvordan språkkunnskapene kan bli en ressurs som fører til at man kan skape noen sosiale relasjoner:

Hadde man kunne snakke litt, hadde man kunne besøkt naboen og prate med naboen, styrke språket mens man prater med naboene så.

Ifølge Maslows behovsteori, er vi skapt for å ha tilknytninger til andre og leve i fellesskap. Dette behovet finner vi på det tredje trinnet i pyramiden. Det å prate med naboene har dermed en dobbel effekt; det styrker språket og det dekker et behov.

På Antonovskys liste over motstandsressurser som er viktige for å fremme mestring, finner vi blant annet kunnskap og intelligens. Kunnskap og intelligens gir innsikt som gjør det lettere å ta bevisste valg, dette fremmer mestring som igjen styrker identitet. (Langeland, 2014, s. 13)

Språkkunnskap er med andre ord en av ressursene for å fremme mestring. Vi har sett hvordan språket, som for de fleste intervjupersonene først og fremst var en utfordring, også kan fungere som en viktig motstandsressurs som fremmer opplevelsen av livskvalitet. La oss gå tilbake til bildet med at alle mennesker svømmer i elva og må håndtere de ulike strømningene. Ut fra funnene som er presentert kan vi si at språket kan være en ressurs som gjør det lettere å svømme.

Til slutt forteller informantene at språket gjør at man blir selvstendig og kan klare seg selv:

Da jeg hadde begynt å forstå språket, så følte jeg at jeg var mer selvstendig.

(Informant A)

Man må ha språk, man må studere norsk. Hvis vi kan snakke norsk, vi kan snakke med andre som vi vil. Så vi kan spørre hvis vi vil en ting som vi kan ikke. Vi kan få svar hvis vi spør. (Informant B)

Vi skal videre se på hvordan selvstendighet og håndterbarhet hører sammen og gir en sterk OAS.

6.4.2 Selvstendighet og ansvar

Hvis man klarer seg selv, hvis f.eks. jeg jobber nå. Jeg klarer meg selv. Ingen som hjelper meg. Så jeg synes at jeg sovet godt på grunn av det. Fordi jeg jobber, jeg betaler skatt som vanlig. (Informant B)

Selvstendighet synes å være viktig for å erfare at en situasjon er håndterbar. Å være selvstendig gjør at man er i stand til å takle situasjoner som oppstår. Informant B har overgitt et eksempel som viser økonomisk selvstendighet. Informant A forteller om å kunne gå til legen og gjøre normale ting i dagliglivet alene, mens for informant E handler det om å slippe å spørre andre om hjelp:

Nå er jeg liksom, jeg bare søke hvis jeg litt lurer på noen ting. Hvordan skal jeg begynne, jeg bare søke og google. Åja, ok. Så jeg vet hvem skal jeg spørre, hvem som har ansvar til denne saken og sånne ting. Det ble lettere, lettere, lettere, lettere. Jeg

har ikke spørsmål akkurat nå som den tida. Men tidligere vi bare, jeg husker at vi bare ringe hele dagen til den personlig kontakt i kommune.

Håndterbarhet er ifølge Antonovsky en av kjernekomponentene for en sterk OAS. Det handler om å ha nok ressurser tilgjengelig til å takle det man møter, også det som er utfordrende og uventet. (Antonovsky, 2012, s. 40) Eksemplene over viser hvordan informantene har fått en opplevelse av å ikke være avhengig av andre for å klare seg i hverdagen. Etter min mening er det også relevant å tenke at det kan være sammenheng mellom selvstendighet og ansvar. Når man klarer seg selv og tar selvstendige valg, blir man også i større grad stilt ansvarlig for det som skjer i eget liv. En annen av Antonovskys kjernekomponenter som gir en sterk OAS, er begripelighet. Han forklarer det kort med at hendelser som skjer kan settes inn i sammenheng og ha en naturlig årsaksforklaring, i motsetning til at hendelser forklares med at man er en ulykkesfugl som alltid er uheldig og blir et slags offer for negative hendelser. (Antonovsky, 2012, ss. 39-40) Kanskje er det slik at man lettere ser seg som et offer dersom man ikke selv har ansvar for det som skjer. Og kanskje er det lettere å betegne seg som ulykkesfugl når de negative hendelsene man må håndtere har bakgrunn i valg som andre har tatt. Informant E nevnte tidligere at det var vanskelig å være i hjemlandet fordi hen ikke kunne bestemme i eget liv (se kap. 6.1.2.). Kanskje oppleves hverdagen i større grad uforståelig når det er andre som bestemmer hvordan livet ditt skal være.

Men vi skal også se videre på hvordan en av informantene forteller at hen har gjort et aktivt for å ikke se på seg selv som ulykkesfugl. Hen har tvert imot prøvd å finne en naturlig forklaring på den situasjonen hen har havnet i.

6.4.3 Ulykkesfugl eller en som har fått nye muligheter?

Flere informanter ga uttrykk for frustrasjon knyttet til å ikke kunne bruke utdanningen sin i Norge. Informant B kom til Norge med både grunnskole og videregående fra hjemland og måtte ta noe av dette på nytt i Norge. Hen viser oss følgende innstilling til situasjonen:

Men jeg bare ikke: Hvorfor? Jeg sier ikke det. Fordi jeg tenker om andre muligheter. Jeg må gjøre det, jeg er ny. Jeg kommer til andre land, jeg må lære bedre. Den er annen. Hvis jeg er i hjemlandet mitt, videregående er videregående, jeg ferdig med

den, jeg har. Jeg kan si: Jeg har. Men jeg sier ikke i Norge. Fordi det er annet land, annet språk, annen kultur, jeg må lære litt bedre. Man kan tenke: Hvorfor jeg er i grunnskole nå? Jeg var i videregående, hvorfor?, kan man tenke. Men nei, jeg sier ikke det. Nei, jeg tenker positivt hele tida, jeg tenker ikke negativt. Bare positiv hele tida. Selv om jeg får vanskelig ting, jeg må bare gjøre bra ting sånn.

Her virker det som at hen klarer å finne en plausibel forklaring på hvorfor hen ikke kan benytte seg av utdannelsen i Norge. Det at man må ta noe utdanning på nytt blir kognitiv forståelig og hendelsen kan plasseres i en sammenheng. Vedkommende kunne brukt mye energi på å prøve å motarbeide mer skolegang men valgte i stedet å gjøre det til noe som kunne forklares naturlig og som dermed ble en begripelig oppgave i hverdagen. I undersøkelser som Antonovsky gjorde, fant han ofte at dette temaet gikk igjen for de som ble klassifisert med svak OAS. Man så seg selv som en ulykkesfugl, en som stadig ble utsatt for uhell og uheldige omstendigheter. (Antonovsky, 2012, s. 40) For de med sterk OAS ble det motsatt; det man ble utsatt for ble sett på som utfordringer som man kunne håndtere. Samme informant som ovenfor viser også en innstilling motsatt av å være ulykkesfugl når vi snakker om at mye er annerledes i Norge og at det dermed kan være vanskelig å bli kjent med nordmenn.

Fordi i Norge også ikke alle sånn som i hjemlandet mitt. Snakke hverandre, eller spise med hverandre eller sånn. Det er ikke sånn i Norge. Så litt vanskelig i begynnelsen. Men som jeg tenker: Vi må gjøre det! Jeg må gjøre det! Ikke andre som banker på til meg og snakke med meg. Jeg må snakke med andre. (mine understrekinger)

Her ser vi hvordan hen peker på at nordmenn er mindre sosiale enn hva man er vant til fra hjemlandet. Med innstillingen til en ulykkesfugl kan man se for seg følgende tankemønster: «Jeg var uheldig som ble bosatt her. Ingen snakker med meg, og i denne byen blir man ikke invitert hjem på middag. Det er urettferdig at dette har skjedd meg. Typisk at jeg er så uheldig!» I stedet ser vi at hen prøver å forklare utfordringen med at situasjonen er annerledes i Norge. Da må vedkommende selv ta noen valg for å løse den utfordringen, i dette tilfellet gjennom å selv ta ansvar for å ta kontakt med andre. En slik innstilling til det som skjer i livet bidrar ifølge Antonovsky til en sterk OAS og dermed større muligheter for å holde seg flytende i elva.

6.4.4 Hva med de der hjemme?

I samtale med alle informantene kom vi inn på familie og situasjonen i hjemlandet, og dette er selvfølgelig et savn:

Hvis jeg hadde hatt familien min i nærheten av meg, så hadde det gjort livet mitt mer godt. (Informant F)

De forteller at det er mulig å holde kontakten med hverandre, enten via sosiale medier eller via vanlig telefon. Informant A forteller om jevnlig kontakt, men at det likevel er viktig for dem å leve så normalt som mulig:

Vi har kontakt stort sett med dem hver dag. [...] Men vi prøver å være normal og gå ut, være på skolen og leve normalt liv.

For mennesker i vanskelige livssituasjoner, er det vanlig at man blir anbefalt å opprettholde normalitet i hverdagen. Slik jeg ser det, er det akkurat dette de forteller her. Noe i livet er vanskelig, men man prøver å leve vanlig. Informant E sier at det vil virke inn på livskvaliteten dersom man skal tenke for mye på hjemlandet:

Jeg har ikke lyst å høre rett og slett den situasjon, de som har akkurat nå. Fordi det er enda verre, enda verre, enda verre. Det er ikke enkelt før 2000, nei 2010, unnskyld. Så det var, kan være litt bedre enn det er akkurat nå [...] Så noen ganger klarer ikke å høre, rett og slett Oddrun. Det er ikke bare for å ta bort min ansvar, men det var bare vil ikke høre sånne ting, fordi det kan bare stresse. Hva kan jeg hjelpe for?

Så hvilke ressurser tar man i bruk i en slik situasjon for å få best mulig livskvalitet og helse i hverdagen? Gjennom sitatene ser vi at de ønsker å ha kontakt med familien. Antonovsky trekker frem sosial støtte som en viktig ressurs for å håndtere det som er utfordrende (Langeland, 2014, s. 13). Ifølge Antonovsky kan man være bedre stilt i å håndtere spenninger dersom man har noen nære relasjoner i livet sitt. Nære relasjoner ivaretas gjennom kontakt med familien selv om de er langt borte, og slik jeg ser det kan dette være en ressurs selv om det også er noe sårt og vanskelig knyttet til avstanden i relasjonen. Så legger jeg også merke til at noen av dem sier at de har behov for å distansere seg fra det vanskelig. For å ha en normal hverdag blir det nødvendig med en viss distanse til det som er vanskelig. Dette

stemmer godt med min egen erfaring etter flere års arbeid med flyktninger, mange ønsker å glemme det som ligger bak. Det er akkurat slik informant D uttrykker det:

Du vet, jeg bor ikke der lenger. Jeg bor her. Så jeg begynner å glemme den bakgrunn.

Slik jeg tolker det finner vi både et faktum og et ønske bak dette sitatet. Faktumet er at de faktisk ikke bor i hjemlandet lenger, nå skal man rette fokuset et annet sted. Ønsket kan ligge i at man gjerne vil glemme, kanskje fordi det er mange såre minner og opplevelser knyttet til fortida. Informantens utsagn forteller meg at det er livet i Norge som må være i fokus nå. Det er her fremtida skal tilbringes.

7 Konklusjon

7.1 Oppsummering av funn

Formålet med denne studien har vært å lytte til flyktingenes stemme og innhente kunnskap om hvilke forhåpninger de hadde om livet i Norge før de kom hit, hvordan de opplever at livet har blitt og få en større forståelse for hvordan de har mestret den nye hverdagen på best mulig måte.

Datamaterialet viser at flyktingene visste lite om Norge før de kom hit. Selv om de hadde hørt noen rykter på forhånd, har det vist seg at disse ikke alltid stemte med virkeligheten. Men de hadde hørt at det var veldig kaldt her, og flere var bekymret for hvordan de skulle håndtere været. Men det var forhåpningene om hva som skulle bli bedre som kom tydeligst frem. Flyktingene fortalte at de først og fremst håpet på et liv i trygghet og en hverdag der de ikke behøvde å være redd for livet sitt. De håpet også på et liv der grunnleggende rettigheter ble ivaretatt slik at de kunne leve livene sine fritt. Alle informantene hadde flyktet fra både land og familie som de var glad i, og de var klar over at det nye livet også kunne bli vanskelig. De som hadde barn fant likevel mye mening i å skape en fremtid for barna sine. Det å bryte opp var verdt det hvis barna kunne få en bedre fremtid.

Informantene forteller at de har funnet mye av det de håpet på i Norge. De opplever at de har fått trygghet, frihet og rettigheter på lik linje med andre i Norge. De opplever også at Norge har ordninger som gir dem økonomisk sikkerhet. Flere gir uttrykk for at de ikke har blitt rik, men de har nok penger til å være fornøyd og til å klare seg i hverdagen. Men det nye livet har også bydd på utfordringer. Språket har vært vanskelig. Dette var både noe de hadde tenkt over på forhånd, og også noe de erfarte da de kom til landet. For det første forteller de at det er vanskelig å lære et nytt språk når man er voksen. For det andre knytter de det opp mot at Norge oppleves som et lite sosialt samfunn. De vet ikke hvem de skal snakke med, og flere opplever at det er vanskelig å komme i kontakt med nordmenn. De ønsker seg sosiale møteplasser hvor de får praktisert språket. Manglende kulturforståelse gjør også at det oppstår misforståelser. Datamaterialet viser at dette gjelder både i kommunikasjon med det offentlige, særlig barnevern, men også i den daglige omgangen med nordmenn. Flere har

også utdanning fra hjemlandet som de opplever å ikke få brukt i Norge. De blir satt tilbake og må begynne på nytt. Vi kan godt si at alle disse faktorene var stressmomenter, noe som skapte sterke strømninger i elva (jfr. bildet om «livets elv» i kapitlet «Helsekontinuum – «livets elv»).

Men Antonovksy la også vekt på at stress og spenninger kan være potensielt helsefremmende og gjøre at man beveger seg i retning av høyere grad av helse og livskvalitet. Selv om språket var den største utfordringen, trekker også informantene frem språket som den viktigste ressursen. De forteller hvordan de har opplevd språket som avgjørende for både kommunikasjon, muligheter til å få jobb og til å klare seg selv. Når vi bruker metaforen om elva, blir språket den viktigste ressursen for å lære seg å svømme.

De fleste i studien har nær familie som fortsatt er i hjemlandet eller i et tredjeland. Mange har reist fra foreldre og søsken, og mange må hver dag leve med uvissheten knyttet til hvordan situasjonene i hjemlandet er og hvordan familien har det. Informantene forteller at de håndterer dette gjennom å prøve å leve normalt og å distansere seg fra det de ikke kan gjøre noe med.

De tre kjernekomponentene i OAS har vært viktige i analysen. **Begripelighet** handler om at man i møte med utfordringer kan komme med en naturlig årsaksforklaring og at situasjonen dermed blir mer forståelig. Uventede hendelser blir utfordringer som man må prøve å håndtere. Flyktningene ønsket ikke å reise fra hjemland og familie, men studien har belyst hvordan man likevel kan møte utfordringene som noe som må håndteres. Antonovskiy beskrev **håndterbarhet** som at «man har nok ressurser til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller» (Antonovskiy, 2012, s. 41). Med stimuli menes hendelser og påvirkninger fra både indre og ytre miljø. Ressursene gjør at man er stand til å takle utfordrende situasjoner som oppstår. Informantene nevner både språk, materielle verdier, evne til å kommunisere med nordmenn og relasjoner med nordmenn som ressurser som hjelper dem til å håndtere hverdagen. Til slutt har vi også sett på **meningsfullhet**. Det handler om å føle at det er krefter og krav som det er verd å bruke krefter på (Antonovskiy, 2012, s. 41). Gjennom analysen har det kommet frem eksempler på meningsfulle områder i den enkeltes liv. Vi har sett eksempler på viktigheten av trygghet og frihet, og vi har sett hvor viktig det har vært å kunne gi barna en fremtid. Selv om det er utfordrende å være langt

borte fra familie og hjemland, selv om det er utfordrende å lære et nytt språk, selv om det er utfordrende å ta utdanning i voksen alder, så viser datamaterialet at informantene likevel mener at det er verdt det. Alle disse komponentene til sammen bidrar til mestring i hverdagen og god livskvalitet.

Det kommer likevel frem at flere føler seg fremmed i Norge og at de ikke føler at de hører til. Norge er trygt og godt, men det er fortsatt mye som vil oppleves fremmed. En av informantene sa det slik: «Jeg føler meg veldig trygg, men jeg føler meg ikke sånn som mitt hjem.»

7.2 Studiens styrker og svakheter

Jeg har brukt informanter som har blitt bosatt i den kommunen jeg selv jobber i. Slik jeg ser det kan dette være både en styrke og en svakhet. En av styrkene var at jeg hadde mulighet til å rekruttere deltakere som fylte kriteriene til målgruppen for studien. På den måten var det lettere å sikre at vi i intervjuene kunne holde fokus på de temaene som jeg ønsket å undersøke. Jeg har tidligere beskrevet hvordan jeg rekrutterte informanter som visste hvem jeg var, men at jeg samtidig var nøye på å ikke rekruttere noen som jeg har hatt eller hadde tett oppfølging på nå. Dette var for å gjøre det mindre sannsynlig at de ville blande min rolle som ansatt og forsker. Jeg mener at det også var en fordel at jeg allerede hadde en relasjon til dem jeg skulle snakke med fordi det var en tillitsfull og god atmosfære da samtalen ble gjennomført. På den andre siden kan jeg ikke garantere at de var 100% ærlige i samtalen med meg. Det er selvsagt en mulighet for at de var redd for at svarene de ga kunne påvirke forholdet deres både til meg og til andre ansatte i kommunen.

Jeg har hatt bare seks informanter i studien, og funnene er derfor ikke generaliserbare. Likevel tror jeg ikke funnene er unike kun for de jeg har intervjuet. Jeg har selv jobbet med flyktninger i flere år, og mye av det som kom frem i samtalene samsvarer med egne erfaringer. Min arbeidserfaring kan derfor være en styrke for studien. Så er det også slik at min erfaring kan være en svakhet for studien. I en intervjusituasjon er det nærmest umulig for forskeren å være objektiv og nøytral. I tillegg har jeg forsket på det feltet jeg jobber i til daglig. Dermed blir både min egen forståelse, hvordan jeg forstår og fortolker det den andre sier og i tillegg også forutsetningene rundt intervjusituasjonen noe som kan påvirke hvordan

funnene er tolket. Det er dette som kalles trippelhermeneutikk. (Dahl, 2013, ss. 124-125)
Dette bør leseren være oppmerksom på.

7.3 Implikasjoner for praksis og forslag til videre forskning

Denne studien har hatt fokus på å innhente kunnskap for å skape forståelse. Den hermeneutiske tilnærmingen har som utgangspunkt at vi for det første har en forforståelse, for det andre at vi etter hvert skjønner at vi ikke forstår alt og til slutt at vi må tilegne oss mer kunnskap. Når vi da bruker både forforståelsen og den nye kunnskapen, hender det at vi ser ting på en ny måte. Ønsket har vært at denne masteroppgaven kan bidra til å utvide forståelseshorisonten slik at vi ser ting på en ny måte og dermed kan forstå hverandre bedre. For min egen del har jeg erfart at arbeidet med studien har gitt meg viktig kunnskap og større forståelse for det som kan oppleves utfordrende med livet i Norge. Jeg håper også at flyktingenes erfaringer og opplevelser kan hjelpe oss som samfunn å vise raushet, stille realistiske krav og ha positive forventninger til hverandre. Jeg vil særlig trekke frem det de har sagt om sammenhengen mellom språk og det å skulle kommunisere med nordmenn. Etter min mening viser studien relevans for alle som mener det er viktig at innvandrere skal lære seg norsk. Studien viser at man både må se på hvordan språkopplæringen kan organiseres for å være mest mulig relevant og at man samtidig må erkjenne at de uformelle hverdagsamtalene er helt avgjørende for å lykkes med språkinnlæringen. I tillegg mener jeg det vil være viktig å bevisstgjøre flyktingene selv på at de utfordringene de møter også kan vise seg å bli de beste ressursene for å mestre hverdagen.

Det er flere ting jeg ikke har hatt mulighet til å fokusere på som det ville vært spennende å forske videre på. Det første jeg tenker på er hvordan vi som samfunn i større grad kan legge til rette for sosiale møteplasser. Flyktingene satte helt konkret ord på at de savnet å ha muligheten til å kommunisere med nordmenn. Det hadde vært interessant å høre mer om deres egne tanker rundt hvordan man lettere kunne blitt kjent med nordmenn. Jeg tenker det ville vært interessant å forske på både hva de tenker at det norske samfunnet kunne gjort, men også hvilken rolle de tenker at de selv kunne hatt i den sammenhengen.

Det ville også vært spennende å forske mer på hvilken rolle og innvirkning de som allerede har vært bosatt ei stund har overfor de nybosatte. Flere av informantene fortalte at de

hørte rykter om Norge allerede før de kom hit. Mye av det de hørte kom fra de som allerede er bosatt her. I utgangspunktet tenker jeg at de som allerede har kommet i de fleste tilfeller kan være en ressurs for de nye. Men med bakgrunn i funn jeg gjorde i datamaterialet, kunne det vært spennende å se nærmere på om de som har bodd her lenger også i noen tilfeller kan gjøre det vanskeligere for de nye å mestre hverdagen.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium - Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Arbeids- og inkluderingsdepartementet. (2020, 09 01). *Sosialhjelp*. Hentet fra Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/pensjon-trygd-og-sosiale-tjenester/innsikt/sosiale-tjenester/okonomisk-sosialhjelp/id570200/?msclkid=b7710e49c2e211ec8dd2857dcea11392>
- Dahl, Ø. (2013). *Møter mellom mennesker*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Engbrektsen, E., Heggen, K., Lundgren, V. G., & Juritzen, T. (2012). *Makt på nye måter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eriksen, T. H., & Sajjad, T. A. (2015). *Kulturforskjeller i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 6. utgave, 2. opplag 2016.
- Fjeld-Solberg, Ø., Nissen, A., Cauley, P., & Andersen, A. (2020). *Mental health and quality of life among refugees from Syria after forced migration to Norway*. Oslo: Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies (NKVTS).
- FN-sambandet. (2020, 12 21). *FNs Verdenserklæring om menneskerettigheter*. Hentet fra FN-sambandet: <https://www.fn.no/om-fn/avtaler/menneskerettigheter/fns-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>
- Gadamer, H. G. (2010). *Sannhet og metode*. Pax.
- IMDi. (2021, 06 21). *Innvandring og demografi*. Hentet fra IMDi: <https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/fakta-om-innvandrere-og-integrering-2021/innvandring-og-demografi/>
- IMDi. (2022, 03 31). *Integreringen i Norge - Anmodnings-, vedtaks- og bosettingstall*. Hentet fra IMDi: [https://www.imdi.no/tall-og-statistikk/steder/F00/befolkning/bosatt_anmodede/enkeltaar/@\\$u=personer;\\$y=2021;bosetting=anmodning%2Canmodning_justert%2Cvedtak%2Cbosatt%2Cbosatt_aggr](https://www.imdi.no/tall-og-statistikk/steder/F00/befolkning/bosatt_anmodede/enkeltaar/@$u=personer;$y=2021;bosetting=anmodning%2Canmodning_justert%2Cvedtak%2Cbosatt%2Cbosatt_aggr)
- IMDi. (hentet 11.05.2022). *Integreringen i Stjørdalsregionen (f.o.m 2018) næringsregion*. Hentet fra IMDi: https://www.imdi.no/tall-og-statistikk/steder/N3065/befolkning/bosatt_anmodede/historikk
- IMDi. (u.å.). *Integreringen i Norge, Opprinnelse - landbakgrunn for innvandrere med 0-4 års botid i Norge*. Hentet fra IMDi: https://www.imdi.no/tall-og-statistikk/steder/F00/befolkning/befolkning_opprinnelsesland_botid
- Integreringsloven. (2021, 01 01). *Lov om integrering gjennom opplæring, utdanning og arbeid*. Hentet fra Lovdata: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2020-11-06-127>

- Introduksjonsloven. (2004, 09 01). *Lov om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere (introduksjonsloven)*. Hentet fra Lovdata: <https://lovdata.no/dokument/NLO/lov/2003-07-04-80>
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2015). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 5. utgave 2015, 5. opplag 2019.
- Kunnskapsdepartementet. (2018). *Integrering gjennom kunnskap - Regjeringens integreringsstrategi 2019 - 2022*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.
- Kunnskapsdepartementet. (2018). *Integrering gjennom kunnskap - Regjeringens integreringsstrategi 2019-2022*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 3. utgave, 2. opplag.
- Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer - en kunnskapsoppsummering*. Bergen: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017, Autumn). *Doing a Thematic Analysis*. Hentet fra All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education (AISHE-J): <https://ojs.aishe.org/index.php/aishe-j/article/view/335>
- Meld. St. 30 (2015-2016). (u.d.). *Justis- og beredskapsdepartementet*. Hentet fra Fra mottak til arbeidsliv - en effektiv integreringspolitikk: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-30-20152016/id2499847/>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Salole, L. (2018). *Identitet og tilhørighet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 2. utgave 1. opplag 2018.
- Selle, H. S., & Salole, L. (2020). *Flexid - mine muligheter med flere kulturer*. Kristiansand: Stiftelsen Flexid, 1. utgave, 2. opplag.
- Språkrådet. (2017, 10 13). *Språkrådet*. Hentet fra Årets ord: hverdagsintegrering: <https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/hva-skjer/Aktuelt/2016/arets-ord-hverdagsintegrering/>
- Statistisk sentralbyrå. (2021, 05 25). *Personer med flyktningbakgrunn*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/personer-med-flyktningbakgrunn>
- Statistisk sentralbyrå. (2022, 03 03). *Sysselsetting blant innvandrere, registerbasert*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/sysselsetting/statistikk/sysselsetting-blant-innvandrere-registerbasert>

- Store norske leksikon. (2021, 02 18). *Akkulturasjon*. Hentet fra Store norske leksikon: <https://snl.no/akkulturasjon>
- Store norske leksikon. (2021, 06 20). *Salutogenese*. Hentet fra Store norske leksikon: <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Store norske leksikon. (2022, 04 07). *Flyktninger*. Hentet fra Store norske leksikon: <https://snl.no/flyktninger>
- Storti, C. (2001). *The Art of Crossing Cultures*. Maine: Intercultural Press.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse, 5. utgave*. Bergen: Fagbokforlaget.
- UDI. (2022, hentet 11.05.2022). *Asylsøker*. Hentet fra UDI: <https://www.udi.no/ord-og-begreper/asylsoker/>
- UDI. (2022, hentet 11.05.2022). *Familieinnvandring med en person som har beskyttelse (asyl) i Norge*. Hentet fra UDI: <https://www.udi.no/ord-og-begreper/familieinnvandring-med-en-person-som-har-beskyttelse- asyl-i-norge/>
- UDI. (2022, hentet 11.05.2022). *Overføringsflyktninger (kvoteflyktninger)*. Hentet fra UDI: <https://www.udi.no/ord-og-begreper/overforingsflyktninger/>
- Varvin, S. (2015). *Flukt og eksil*. Oslo: Universitetsforlaget, 2. utgave.
- Wikipedia. (2021, 02 26). Hentet fra Drøm: <https://no.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%B8m>

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til informanter

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD)

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet

«*Livet i Norge – forhåpninger som blir innfridd eller drømmer som blir knust?*»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få større forståelse for hva du tenkte om Norge før du kom hit og hvordan du opplever at livet i Norge har blitt. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å vite mer om hvordan du tenkte at det skulle bli å bo i Norge. Jeg ønsker å spørre deg om hva som er bra og hva som er utfordrende. Så ønsker jeg også å snakke litt med deg om hva som er viktig for at du skal ha et bra liv og høre hva du tenker om hvordan du kan ha et bra liv i Norge. Dette er en masteroppgave som er tilgjengelig for alle når den er ferdig. Det kan også bli aktuelt å skrive noen artikler om det jeg finner ut.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelige høyskole er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg skal intervju 5-8 ulike personer som har kommet som flyktninger til Norge og som har bodd ulik tid i Norge. Jeg ønsker å snakke både med folk som bor i den kommunen jeg jobber i og folk som bor i andre kommuner i nærheten. Jeg har spurt kollegaer fra andre kommuner om de kan rekruttere noen som vil delta.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet ønsker jeg å ha en samtale/intervju med deg der vi snakker om temaet. Du velger selv hva du vil fortelle i denne samtalen, men jeg vil stille spørsmål som handler om de temaene jeg har nevnt i begynnelsen av dette skrivet. Samtalen vil vare ca. 60 minutter +/- . Jeg tar lydopptak og vil notere litt fra samtalen. Dette blir anonymisert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger 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 jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Jeg sletter lydopptak og lagrer data på et sikkert sted. Navnet ditt vil jeg erstatte med et fiktivt navn, og jeg vil ikke oppgi stedsnavn i masteroppgaven. Ved behov for tolk er tolken underlagt samme

taushetsplikt. Jeg har en veileder på VID vitenskapelig høyskole som også har tilgang til opplysningene.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, og alle lydopptak slettes. Dette skjer etter planen desember 2021.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til 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 vitenskapelige 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 vitenskapelig høyskole ved Memory Jane Tembo; memory.tembo@vid.no lkjlkj
- Vårt personvernombud: Nancy Yue Lui; nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Memory Jane Tembo
(Forsker/veileder)

Oddrun Selstø Harnes

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Livet i Norge – forhåpninger som blir innfridd eller drømmer som blir knust?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju/samtale

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Intervjuguide bosatte flyktninger

Intervjuform

Individuelt semi-strukturert intervju med flyktninger som er bosatt i Norge. Prosjektleder gjennomfører intervjuet. Intervjueren tar lydopptak av samtalen. I tillegg vil det underveis tas notater for hånd. Dette gjøres for å merke seg viktig kroppsspråk og kommentarer og også notere seg oppfølgingsspørsmål underveis. Tidsrammen for intervjuet vil være 60 min.+/-.

Formål

Formålet med prosjektet er å få en større forståelse for hvilke forventninger flyktninger hadde til Norge før ankomst, hvordan de opplever at det faktisk ble og hvordan dette henger sammen med selvopplevd livskvalitet.

Gjennomføring av intervjuet

Innledning (2-5 minutter)

- Uformell samtale om bakgrunn og formål.
- Avklaring i forhold til at de selv velger hva de vil dele.
- Bakgrunnsinformasjon fra deltaker (ankomst Norge, opprinnelsesland, aktivitet i dag osv.).
- Avklaring i forhold til taushetsplikt og ivaretagelse av anonymitet.
- Informasjon om problemstilling.
- Spørre deltaker om det er noen spørsmål/om noe er uklart.
- Informere om lydopptak.

Lydopptak starter. Sikre at samtykke er underskrevet og forstått.

Fokusdel – samle data med bakgrunn i forskningsspørsmål (40 – 60 minutter)

Tre-delt med bakgrunn i forskningsspørsmålene. Spørsmålene blir ikke nødvendigvis stilt direkte, men de er støttepilarer for å sikre at vi kommer inn på de temaene som er relevant.

Tanker og forhåpninger

- Hva visste du om Norge før du kom hit? Hvor hadde du fått denne informasjonen?
- Hvilke tanker hadde du om hva som skulle bli bedre i Norge?
- Hva var den viktigste grunnen til at du takket ja til bosetting i Norge?
- Har livet i Norge blitt slik du tenkte? Hvilke forventninger har blitt innfridd? Har noe blitt bedre enn du trodde? Har noe blitt mer utfordrende enn du trodde?

Livskvalitet

- Hva er livskvalitet / et godt liv for deg? Hvilke forhold er viktigst for at du opplever at du har et godt liv?
- Hvilke tanker har du om følgende tema i hverdagen din; økonomi, utdanning, familie i hjemlandet, situasjonen i hjemlandet, følelsen av tilhørighet i samfunnet. I hvilken grad opplever du at disse tankene preger hverdagen din? På hvilken måte?
- Er det noen sammenheng mellom de nevnte temaene og selvopplevd livskvalitet? Utdyp og forklar.

Hindringer og utfordringer

- Hvilke utfordringer så du for deg at du ville møte i et helt nytt land?
- Før du ble bosatt; på hvilke områder tenkte du at Norge og ditt hjemland er veldig ulike?
- På hvilken måte tenkte du på forhånd at disse utfordringene kunne løses? Hvilke erfaringer har du med å løse utfordringer fra hjemlandet?
- Hvilken type utfordringer tenker du at du har klart/klarer å løse? Tenker du at det er noen utfordringer som du bare må leve med?

Avslutning (5 minutter)

- Er det noe viktig som jeg ikke har spurt om? Vil du tilføye noe?
- Har du noen generelle kommentarer om det vi har snakket om?
- Eventuelt enkle oppklarings spørsmål.

Vedlegg 3

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

847790

Prosjekttittel

Livet i Norge – forhåpninger som blir innfridd eller drømmer som blir knust? En studie av flyktningers forhåpninger i forbindelse med ankomst til Norge og deres opplevelse av livskvalitet etter bosetting.

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Senter for interkulturell kommunikasjon (SIK)

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Memory Jane Tembo, memory.tembo@vid.no, tlf: 51516259

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Oddrun Selstø Harnes, oddrun.harnes@gmail.com, tlf: 48111779

Prosjektperiode

01.01.2021 - 15.06.2022

Vurdering (2)

13.01.2022 - Vurdert

Vi har vurdert endringen registrert 19.12.21.

Vi har nå registrert 15.06.2022 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

Vi vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson ved Personverntjenester: Karin Lillevold
Lykke til videre med prosjektet!

25.03.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den

25.03.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om etnisitet og helse, samt alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

En tolk vil muligens være databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er

avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)