

Tanker om overlevelse

*Flyktningers refleksjoner om styrkende faktorer
i et liv med traumeopplevelser*

Hedda Sandvik



Masteroppgave i psykososialt arbeid –
selvmord, rus, vold og traumer,
Institutt for klinisk medisin,
Det medisinske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2012

Tanker om overlevelse

*Flyktningers refleksjoner om styrkende faktorer
i et liv med traumeopplevelser*

Hedda Sandvik



Masteroppgave i psykososialt arbeid –
selvmord, rus, vold og traumer,
Institutt for klinisk medisin,
Det medisinske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2012

© Hedda Sandvik

2012

Tanker om overlevelse – Flyktningers refleksjoner om styrkende faktorer i et liv med traumeopplevelser

Hedda Sandvik

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

IV

"Jeg vet ikke. Kanskje min, jeg har aldri vært en sånn pessimist-person da. Pessimisme hadde jeg aldri, verken før krigen eller etter krigen. Så, Jeg tror på det gode. Jeg tror på at man kan klare veldig mye. Jeg tillater ikke andre å bestemme over meg. Det gjør jeg ikke. Det er ikke du som skal bestemme over meg. Det er jeg som skal bestemme. Jeg skal gå videre, du skal ikke bestemme at jeg skal ha det vondt. Uansett situasjon liksom, jeg prøver å ta sånne ting under min kontroll. Selv om det kan virke som det ikke er under min kontroll. Skjønner du? Det gjør jeg. Jeg kan være veldig tålmodig òg. På noen områder. Jeg får ikke sånn panikk. Jeg kan vente veldig lenge, fordi jeg tenker at livet er en testelse. Hvordan du gjennomfører den testen. Om du får panikk. "

(Informant)

Sammendrag

Flyktninger har som regel en historie som handler om ekstreme påkjenninger, ulike tap, forfølgelse, tvungen migrasjon og en utfordrende eksiltilværelse. Det er kjent at det å bli utsatt for ekstreme hendelser øker sårbarheten for emosjonelt stress i ettertid. Man vet mindre om hvilke faktorer som virker styrkende, og hvilke faktorer som spiller en rolle når de aller fleste håndterer slike hendelser uten å få betydelige psykiske plager i ettertid. Denne oppgaven har som mål å fremskaffe kunnskap om hva flyktninger opplever som styrkende faktorer i et liv med erfaringer fra potensielt traumatiserende hendelser. Metoden som er brukt for å fremskaffe kunnskap, er kvalitativ og fenomenologisk, inspirert av Giorgis "The descriptive phenomenological method" og Malteruds "systematiske tekstkondensering". Seks flyktninger er intervjuet, intervjuene er transkribert og analysert. Resultatene viser at beretningene lar seg fordele i fem kategorier som belyser hva deltagerne i denne studien opplevde som styrkende. Andre menneskers betydning ble lagt vekt på – å ha følelsen av tilhørighet og følelsen av "å være noen". Aktivering av egne ressurser ble opplevd som styrkende – å tenke positivt, å sette seg mål, ha høye ambisjoner og å ta egne valg. Å ha en forankring i mening ble trukket frem – mening, verdier og tro kan gi retning, styrke mot, håp og tålmodighet, og dempe frykt og hjelpeløshet. Potensielt traumatiserende hendelser ble i tillegg til å være en negativ hendelse også beskrevet å kunne være en styrkende faktor. Et femte tema som gikk igjen i alle kategorier, var ulike måter å ta kontroll på.

Funnene er i stor grad i overensstemmelse med tidligere studier av beslektede tema, men funnene har i tillegg gitt ny og dypere kunnskap. Denne kunnskapen viser på hvilken måte man kan håndtere tanker, følelser og livssituasjon på. Deltagerne beretter blant annet om hvordan de gjennom å aktivere positive tanker, meningsdannelse og egen aktivitet styrker positive emosjoner og demper negative. Det funnet som i liten grad er belyst i tidligere studier om traumeutsatte flyktninger, er at potensielt traumatiserende hendelser også kan oppleves å være styrkende. Dette er et aspekt det kan vise seg nyttig å være oppmerksom på i psykososialt arbeid. Andre aspekter kan være betydningen av å aktivere *egne* ressurser, betydningen av å ta kontroll på tanker, følelser og tilværelsen, og betydningen av å styrke meningsdannelse.

Forord

Det er flere jeg gjerne vil takke etter å ha fordypet meg i arbeidet med denne oppgaven. Først vil jeg takke veilederen min Gertrud Sofie Hafstad for mange gode og nyttige tilbakemeldinger. Familien min skal ha en stor takk for å ha bidratt, hver på sin måte. Hege Vadstein vil jeg takke for hennes gjestfrihet, for hennes interesse og hyggelige samvær de ukene jeg har vært på studiesamling i Oslo. Arbeidsplassen min og kollegene mine vil jeg takke for måten de har tilrettelagt for at jeg skulle kunne avslutte arbeidet. En spesiell takk til kollega Ellen Hoxmark som har tatt seg tid til å lese, kommentere og tenke rundt funnene.

Sist, men ikke minst vil jeg takke informantene mine. De har mer enn noen bidratt til at dette arbeidet har vært en givende prosess.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Definisjon av nøkkelbegreper.....	5
2	Metode.....	7
2.1	Metodologisk ståsted	7
2.2	Utvalg	9
2.3	Datainnsamling.....	10
2.3.1	Rekruttering.....	10
2.3.2	Intervjuet	10
2.3.3	Transkribering	12
2.4	Analysemetode	12
2.4.1	Fra helhet til meningsenheter – fra meningsenheter til meningsbærende uttrykk	13
2.4.2	Fra meningsbærende uttrykk til temaer – fra temaer til kategorier.....	13
2.4.3	Fra temaer og kategorier til kondensater – fra kondensater til resultater.....	14
2.5	Etiske betraktninger	14
3	Resultater.....	16
3.1	Andre menneskers betydning	17
3.2	Aktivering av egne ressurser	20
3.3	Å ha en forankring i mening – i verdier og tro.....	26
3.4	Traumehendelsers betydning.....	28
3.5	Ulike måter å ta kontroll på	30
4	Diskusjon.....	34
4.1	Generell drøfting.....	34
4.1.1	Resilient håndtering.....	36
4.1.2	Sosial støtte	41
4.1.3	Posttraumatisk vekst.....	42
4.1.4	Meningsdannelse.....	43
4.2	Metodologisk refleksjon.....	45
5	Konklusjon	49
	Litteraturliste	51
	Vedlegg 1: Forespørsel.....	56
	Vedlegg 2: Intervjuguide.....	59
	Vedlegg 3: Kondensater	61

1 Innledning

Denne oppgaven har som mål å fremskaffe kunnskap om hva flyktninger opplever som styrkende i et liv med potensielt traumatiserende hendelser.

Flere millioner mennesker er på flukt i verden. I følge FN var det i 2010 43,7 millioner flyktninger på verdensbasis (UNCHR, 2011). Norge tar i mot flere tusen flyktninger hvert år (Thorud & Haagensen, 2010). Flyktninger har som regel en historie som handler om ekstreme påkjenninger, ulike tap, forfølgelse, tvungen migrasjon, og en utfordrende eksiltilværelse (Dahl, Sveaass & Varvin, 2006). Flyktninger skiller seg fra en del andre grupper med ekstreme påkjenninger i det at de ofte har lidd store tap og har vært utsatt for gjentatte potensielt traumatiserende hendelser (PTH). I tillegg er det som ellers skaper stabilitet og trygghet i livet, som familie, venner, arbeid, skole og kultur, ofte revet vekk.

Mange flyktninger som har vært utsatt for potensielt traumatiserende hendelser, opplever økte nivåer av emosjonelt stress, posttraumatiske stresssymptomer, angst og depresjon (Araya, Chotai, Komproe & De Jong, 2007; Jakobsen, 2007; Lie, 2002; Lie, Lavik & Petter, 2001; Mollica m.fl., 2001; Steel, Silove, Phan & Bauman, 2002; Vaage m.fl., 2010). Andre plager, som psykosomatiske symptomer, kroniske smerter og forlenget sorg, har også blitt rapportert (Dahl, Dahl, Sandvik & Hauff, 2006; Schweitzer, Melville, Steel & Lacherez, 2006).

Flyktninger opplever ofte gjentatte dramatiske hendelser, noe som har vist seg å være en sårbarhetsfaktor for posttraumatiske plager (Riulli, Savicki & Capani, 2002; Steel m.fl., 2002). To studier gjort av flyktninger i Norge, den ene av nyankomne asylsøkere, den andre av nylig bosatte flyktninger, viser at svært mange har vært utsatt for PTH. Blant annet har over tre fjerdedeler vært i fare for å miste livet (Jakobsen, 2007; Lie m.fl., 2001). Studiene viser at sårbarheten er stor i denne gruppen. Likevel viser de også at graden av psykiske plager varierer, noen har mye, andre mindre, atter andre kan det se ut som klarer seg godt. I forhold til det vi etter hvert vet om hva som gjør mennesker sårbare etter PTH er det forholdsvis lite vi vet om hva som gjør at noen tross alt klarer seg bra (Bonanno & Mancini, 2008). Nyere studier viser at en resilient håndtering er det mest vanlige etter møte med ekstreme hendelser (Bonanno, 2005). Resiliensforskning søker kunnskap om hvilke faktorer som spiller inn og som fører til at man reagerer ulikt på samme type hendelse.

Kunnskap om miljøfaktorer, genetiske faktorer og ikke minst interaksjonen miljø og genetik har de siste årene gjort store fremskritt, men fortsatt vet man langt fra nok til å kunne si hvilke

faktorer som er beskyttende (Borge, 2007). Bonanno (2005) sier at vi foreløpig vet lite om reaksjoner og håndteringen av disse varierer i ulike kulturer, men om det er slik har vi kanskje noe å lære av hverandre på tvers av kulturer. Hva som fremmer resiliens etter PTH er så langt lite undersøkt, men én studie viser en klar negativ sammenheng mellom ytterligere stressfaktorer og resiliens (Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2007).

For flyktninger er omgivelsene etter ekstreme hendelser ofte fylt med ytterligere stressfaktorer. Forhold i etterkant av PTH har betydning for den psykiske helsen (Brewin, Andrews & Valentine, 2000; Galea, Tracy, Norris & Coffey, 2008). En studie av utviklingen av psykisk helse i postmigrasjonsperioden, hos flyktninger etter tre år i norske kommuner, viser at mangel på sosial støtte predikerer alvorligheten av posttraumatiske plager og depressive reaksjoner (Lie, 2002). Flere studier bekrefter lignende tendenser (Mollica m.fl., 2001; Schweitzer m.fl., 2006). En del studier har også identifisert faktorer som kan bidra til å styrke flyktninger i postmigrasjons-perioden. For eksempel har det å ha en sterk religiøs eller politisk forankring vist seg å være forbundet med bedre behandlingsresultat av sterkt traumatiserte flyktninger (Brune m.fl., 2002). Det å ha stabile verdier kan se ut til å kunne være beskyttende og styrkende, både for å takle ekstreme hendelser og ettervirkningene av dem (Ebert, 2011; Frankl, 2007). Videre vet vi at det å være i arbeid ser ut til å ha en positiv innvirkning på den psykiske helsen (Beiser, 2006; Lavik, Hauff, Skrondal & Solberg, 1996; Lien, Thapa, Rove, Kumar & Hauff, 2010), samt å oppleve sosial støtte og liten grad av diskriminering (Beiser, 2006; Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Perhoniemi, 2006; Simich, Beiser & Mawani, 2003). En studie av iranske flyktninger i Sverige viser sterke sammenhenger mellom sosial støtte og god fysisk og psykisk helse på den ene siden og opplevd høy livskvalitet og følelse av sammenheng (*sense of coherence*) på den andre siden (Ghazinour, Richter & Eisenmann, 2004).

Det finnes få studier av flyktningers psykiske helse som gir oss kunnskap om hvordan det går med flyktninger over tid, og som kan gi oss ytterligere kunnskap om hvilke faktorer som virker styrkende. Studier indikerer at forekomsten av psykiske plager fortsatt er høy de første tre år etter migrasjon (Lie, 2002; Mollica m.fl., 2001; Schweitzer m.fl., 2006), mens de fleste etter ti og tjue år oppnår forbedret psykisk helse, selv om en del forblir preget av blant annet tidligere traumer (Steel m.fl., 2002; Vaage m.fl., 2010). At det er få studier som kan si oss noe om hvordan det går med flyktninger over tid, gjenspeiler nok at det er krevende å skaffe kunnskap om flyktninger da det er en lite homogen gruppe, kommunikasjon kan være en

utfordring, og det er mennesker som i en periode ofte har hyppige flyttinger. Variablene er mange, naturlig nok har flyktninger svært ulik kulturell bakgrunn, samt svært ulik erfaringsbakgrunn med henblikk på psykiske belastninger. Erfaringer fra flukten varierer, noen få kommer med fly og vet at de er sikret opphold, langt de fleste er derimot på reise i flere år og møter ekstreme utfordringer underveis, gjerne etterfulgt av en lang asylprosess. Utgangspunktet flyktninger har etter en bosetting er også svært ulikt – nettverk, skolebakgrunn, tilgang til arbeidsmarked, helsesituasjon og språkferdigheter er noe som kan nevnes.

At feltet er mangfoldig og komplekst er en utfordring når vi skal søke kunnskap, men utfordringen kan møtes ved at vi søker kunnskap gjennom ulike veier. Majoriteten av studiene det er vist til ovenfor er kvantitative, som har den styrken at de gir mulighet til å kartlegge utbredelse og sammenhenger mellom fenomener. Kvantitative studier legger antakelser til grunn om hvilke variabler som det er relevant å undersøke. Det forutsetter at vi allerede er kjent med variablene. Innenfor områder som er lite studerte kan det i tillegg til større undersøkelser være behov for en tilnærming som åpner mer for individenes egne beskrivelser av tema man studerer. På den måten kan man legge til rette for at vi får øye på ukjente eller mindre anerkjente variabler av betydning. En måte å søke kunnskap om et komplekst felt på er å lytte til opplevelser hos den enkelte. Den enkelte informant, i dette tilfellet flyktninger med traumbakgrunn, vil i dette studiet hver for seg utdype hva som har vært av betydning for dem. Flere informanter vil til sammen kunne kaste lys over betydningsfulle psykologiske aspekter. Husserl utviklet fenomenologisk filosofi for å kunne studere menneskets indre verden, menneskets bevissthet. Giorgi har utviklet en analyse inspirert av Husserls fenomenologiske filosofi der målet er å klargjøre mening av fenomener (Giorgi, 2005). Ved å streve etter å lytte fordomsfritt til informanter, og analysere materialet uten forutinntatt forståelse, vil en kunne finne og beskrive relevante fenomen (Giorgi, 2009). Mollica, en psykiater som har erfaring med traumeutsatte flyktninger siden åttitallet, både gjennom klinisk arbeid og forskning, poengterer at for å forstå denne gruppen trengs en fenomenologisk tilnærming. Han skriver at det er nødvendig å lytte så åpent og sensitivt som mulig til flyktningers livshistorier og traumeopplevelser for ikke å sløse med deres kunnskap om lidelser og ikke minst deres kunnskap om veier til å helbrede usynlige sår (Mollica, 2006).

Vi har sett at faktorer både før og etter migrasjon påvirker flyktningers psykiske helse i stor grad. Studiene viser at flyktninger ofte har vært utsatt for potensielt traumatiserende hendelser, de viser at mange sliter med posttraumatiske symptomer, depresjonssymptomer og

andre psykiske plager. Studiene av forekomst viser også at selv om sårbarheten er stor, er det ikke alle som utvikler symptomer, eller noen bare i liten grad. Det kan se ut som en del klarer seg bra. Vi har mindre kunnskap om hvilke faktorer som bidrar til et godt liv hos flyktninger som har opplevd store belastninger enn hva som gjør dem sårbar (Ebert, 2011). Det er behov for økt kunnskap om hvilke funksjoner som må styrkes for å fremme vekst etter belastninger (von der Lippe, 2007). Kanskje går det mange der ute med en kunnskap om hva som oppleves som styrkende i et liv med potensielt traumatiske hendelser, flukt og eksil, som i sin tur kan være til glede både for dem og for ulike hjelpere. Denne studien vil undersøke nettopp det.

I det påfølgende kapittel presenteres en utdypning av metodologisk ståsted samt en beskrivelse av analyseprosessen. En kvalitativ analyse inspirert av fenomenologi streber etter å sette egne forinntatte tanker, erfaringer og eksisterende kunnskap i parentes for å kunne beskrive verden slik den oppleves av informantene (Giorgi, 2009; Kvale & Brinkmann, 2009). Det er på denne bakgrunn at oppgavens teoretiske perspektiv er plassert etter at resultatene er presentert. De teoretiske perspektiv som presenteres i diskusjonen er valgt ut og basert på funnene fra analysen og disse vil bli drøftet opp mot de aktuelle teoriene.

Studiens hensikt og fokus

Denne studien søker å ta for seg et foreløpig lite studert område, ved å undersøke tema som flyktninger i Norge beskriver som viktige for sin overlevelse, det vil si hva som har vært med å styrke dem i et liv med flukt og potensielt traumatiserende hendelser. Studien vil bidra til å øke forståelsen for hva flyktninger tenker om hva som har vært viktig for at nettopp de har klart seg. Kunnskap og forståelse er en forutsetning for å kunne utforme relevante tilbud eller tjenester til en gruppe vi vet er bærere av mange risikofaktorer. Studien vil undersøke spørsmålet:

Hva tenker flyktninger med traumeopplevelser at har vært styrkende elementer i deres eget liv?

1.1 Definisjon av nøkkelbegreper

Flyktning

Hva man mener når man bruker begrepet flyktning kan være litt ulikt. FN definerer en flyktning som: "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" (Leraand, 2009). Norge tar imot flyktninger som enten kommer som asylsøkere eller overføringsflyktninger. Asylsøkere får sin søknad vurdert, og får enten avslag eller opphold. Av de som får opphold, får noen politisk asyl, som vil si at de får status som flyktning slik FN har definert det. Man kan også få opphold på humanitært grunnlag. Da har man ikke status som flyktning. Kommer man som overføringsflyktning til Norge, er statusen som flyktning allerede avklart, og man er sikret opphold i landet. I juridisk forstand er altså en flyktning i Norge en som enten har fått politisk asyl eller en som er overføringsflyktning (Leraand, 2009). I denne oppgaven, som også i norsk flyktningearbeid, vil begrepet flyktning også omfatte de med humanitært opphold. De som har kommet til Norge på grunn av familiegjeningforening eller annen migrasjon, blir ikke omtalt som flyktninger.

Potensielt traumatisk hendelse

Man reagerer ulikt på ekstreme belastninger. En hendelse kan virke traumatiserende på den ene og ikke på den andre. Derfor kaller man slike ekstreme belastninger potensielt traumatiserende hendelser (PTH). Det finnes alvorlige hendelser av ulik karakter som potensielt kan påvirke den psykiske helsen uten at det dermed er en potensielt traumatiserende hendelse. I denne oppgaven tar jeg utgangspunkt i potensielt traumatiserende hendelser slik de er beskrevet i ICD-10:

"en belastende livshendelse eller situasjon (av kort eller lang varighet) av usedvanlig truende eller katastrofal art, som mest sannsynlig ville fremkalt sterkt ubehag hos de fleste." (*ICD-10*, 2005)

Etter ekstreme belastninger kan man ha ulike posttraumatiske reaksjoner. Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er en diagnose man kan få dersom man har opplevd en hendelse som beskrevet ovenfor, samt at man har en rekke symptomer som beskrevet i *ICD-10/DSM IV*.

Styrker

Hva ligger i ordet styrker, og styrkende faktorer? Informantene får spørsmål om hva de tenker eller opplever at har vært styrkende faktorer i deres liv. Oppgaven er induktiv, teorifremmende snarere enn teoribekreftende. Derfor vil jeg ikke gi en definisjon av begrepet, verken på forhånd eller i samtalen med informantene. Oppgavens hensikt er å skaffe kunnskap om hva informantene opplever og tenker rundt styrkende faktorer i livet deres, og da er det nødvendig at de ikke på forhånd blir sporet inn i andres tanker om samme tema, da det kan føre til at det blir vanskeligere for informantene å være tro mot egen oppfatning.

2 Metode

2.1 Metodologisk ståsted

Analysemetoden jeg har valgt er inspirert av Amadeo Giorgi (2009) og Kirsti Malterud (2011). Ettersom det jeg er ute etter å undersøke er tanker og opplevelser, er kvalitativ metode inspirert av fenomenologi et godt utgangspunkt for å hente frem tanker, antagelser, halvbevisste funderinger, opplevelser og meninger.

Fenomenologi er en filosofisk retning grunnlagt av Edmund Husserl og videreført av Heidegger, Sartre, Merleu-Ponty, Ricoeur og Levinas. Amadeo Giorgi og Jonathan Smith (Giorgi, 2009; Smith, Larkin & Flowers, 2009) har utviklet kvalitative analysemetoder bygget på fenomenologisk filosofi. Husserl introduserte i sin fenomenologiske filosofi et skifte i fokus fra ting og natur til mennesket og dets indre verden. Husserl påpekte at menneskets bevissthet er radikalt annerledes enn fysiske ting, og man kommer ikke utenom menneskets bevissthet når man ønsker å studere verden (Giorgi, 2005). I Husserls filosofi fokuseres det på både ekte objekter og såkalte ikke-ekte objekter. Ekte objekter er objekter som er i tid, rom og i en kausal sammenheng. Ikke ekte objekter for eksempel ideer, minner og drømmer, de er i tid men ikke i rom, og de er ikke bestemt av kausal sammenheng. Tradisjonell empiri studerer de ekte objektene som eksisterer uavhengig av bevissthet. Fenomenologi studerer i tillegg de ikke-ekte objektene (Giorgi, 2009). Målet i fenomenologisk analyse er å klargjøre mening av alle fenomener, ikke forklare årsaken bak dem (Giorgi, 2005). "Innenfor fenomenologisk filosofi er objektivitet uttrykk for troskap mot de undersøkte fenomenene. Målet er å nå frem til en undersøkelse av essenser – fenomenenes vesen – ved å gå fra å beskrive enkelt-fenomener til å søke etter deres allmenne vesen." (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 46). En kvalitativ analyse inspirert av fenomenologi streber, som sagt, etter å sette egne foruinnvante tanker, erfaringer og eksisterende kunnskap i parentes for å kunne beskrive verden slik den oppleves av informantene (Giorgi, 2009; Kvale & Brinkmann, 2009). Giorgi påpeker at dette er noe en må strebe etter, slik en jury må ta hensyn til en del informasjon og strebe etter å ikke la seg påvirke av annen informasjon.

Giorgi bruker en analysemetode han kaller "the descriptive phenomenological method", det er en modifisering av Husserls tilnærming, tilpasset psykologisk vitenskap (Giorgi, 2009). Vesentlig i metoden er å se og beskrive fenomenene uten å legge noe til – eller trekke noe fra.

Metoden søker å komme frem til generelle strukturer av erfaringer. Analysen deler han i tre deler. Etter å ha samlet data, som regel gjennom flere intervjuer, transkriberer man lydbåndopptak fra intervjuene. Analysen starter ved at man leser gjennom intervjuet og danner seg et helhetsinntrykk. Det følgende steg er å dele inn hele teksten i meningsenheter. Den siste fasen er den mest omfattende og også den mest krevende. I denne fasen transformeres informantenes naturlige livsverden-yringer til fenomenologisk psykologiske beskrivelser. Ifølge Giorgi skal *hypoteser* og *teorier* ikke legge føringer på forskerens bevissthet i møte med ytringene og heller ikke i prosessen å transformere disse til psykologiske beskrivelser. Derimot skal forskeren bruke sin bevissthet og sin intuisjon i møte med materialet. Erfaringene man studerer stammer fra andre, men Giorgi sier at nettopp fordi forskeren møter materialet med sin bevissthet, møter analysen de fenomenologiske krav. Selv om informantenes ytringer kan være forskjellige, kan den psykologiske meningen være lik eller identisk. Slik kan man etter å ha lyttet til mange informanter stå igjen med beskrivelser av noen felles generelle psykologiske fenomen.

Malteruds analysemetode, "systematisk tekstkondensering", er en modifisering av Giorgis metode. Analyseprosessen ligner, men det er også forskjeller. Jeg vil gjengi metoden i korte trekk slik den står beskrevet i hennes innføringsbok (Malterud, 2011). Malterud deler sin analyse i fire deler: Helhetsinntrykk – fra villnis til temaer, meningsbærende enheter – fra temaer til koder, kondensering – fra kode til mening og sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser og begreper. Malteruds første fase starter som Giorgis med å søke en helhet ved å strebe etter å lese uten forutinntatte teorier eller antagelser. Men så velger Malterud å forme foreløpige temaer ut fra det som skimtes i teksten. I Malteruds andre fase lager hun meningsenheter ut fra den transkriberte teksten, men hun legger bort tekst som ikke er relevant i forhold til problemstillingen. Hun koder meningsenhetenes tilhørighet til de ulike tema fra forrige fase. I denne fasen vil et antall koder stå frem som relevante i forhold til problemstillingen. Etter hvert som datamaterialet, meningsenhetene, blir behandlet, kan nye koder komme til eller føyes sammen andre. Den tredje fasen er en systematisk kondensering, der meningsenhetene i en kode omskrives til et kunstig sitat, et kondensat. Den siste fasen består i å rekontekstualisere. Med utgangspunkt i kondensatene og sitater lages en analytisk tekst som blir resultatet av studien.

2.2 Utvalg

Informanter har jeg rekruttert blant tolker. Det vil si at informantene selv er i jobb som tolk, de deltar i kraft av seg selv, ikke som stedfortredende for noen de har tolket for. Tolker har det til felles at de er voksne, som er aldersgruppen jeg ønsket å studere, og de behersker godt norsk, som igjen gjør prosjektet lettere gjennomførbart. Mange kommer fra land der det er eller har vært krig og konflikt, noe som gjør at flere har opplevd en eller flere potensielt traumatiserende hendelser. I informasjonsskrivet (vedlegg 1) sto det at informantene måtte ha flyktningebakgrunn fra et ikke-vestlig land, være over atten år, være i jobb og de måtte ha opplevd minst ett traume som var en "belastende livshendelse eller situasjon (av kort eller lang varighet) av usedvanlig truende eller katastrofal art, som mest sannsynlig ville fremkalt sterkt ubehag hos de fleste." (*ICD-10*, 2005)

Bakgrunnsinformasjon om informantene:

Analysen baserer seg på intervju med seks informanter. For å ivareta anonymiteten til informantene er bakgrunnsinformasjonen ikke detaljert.

Informantene er i tretti-, førti- og femtiårene, både kvinner og menn. Alle har utdanning. Fem av de seks har høyskole- eller universitetsutdanning. Alle har minimum videregående utdanning fra hjemlandet. De har bodd i Norge i mellom seks og nitten år. De har opprinnelse fra Afrika, Asia og Europa. Fem har vokst opp i fredelige omgivelser, én har en oppvekst preget av eksponering for krig. Foreldrenes utdanningsbakgrunn varierer fra å ha høy utdanning med høytstående posisjoner, til å være analfabeter uten noe skoleerfaring og svært lav og usikker inntekt. Fire har vært eksponert for krig. Av disse har to blitt utsatt for fangenskap. Én av disse to beskriver at fangenskapet innebar fysisk og psykisk tortur. Den andre ville ikke nevne noe vedrørende oppholdet i fangenskap da minnene var for ubehagelige. Én har vært på flukt på grunn av trusler om, og overhengende fare for å bli tatt til fange. Likesinnede var allerede tatt. Én har hatt indirekte eksponering ved at all familie var i en krigsherjet by, samtidig som det å oppholde seg der vedkommende var ble gjort ulovlig (med all usikkerhet det innebærer) med påfølgende pålegg om å dra inn i krigssonen. Av reaksjoner i etterkant har alle hatt symptomer på posttraumatiske plager. To har fått behandling/samtaler etter ankomst til Norge. Om eller i hvilken grad informantene fortsatt har posttraumatiske plager er de ikke spurt om. Et par sa selv at symptomene nå er borte, mens én sa at plagene ikke er borte. Når det gjelder religiøs tilhørighet ga tre uttrykk for en sterk

religiøs tilhørighet (islam og kristendom), to har religiøs tilhørighet uten at denne spiller en stor rolle i livet. Én nevner ikke religion eller tro.

Alle informantene fikk spørsmålet: "En del som har opplevd krig eller flukt opplever at de på en måte har klart seg. Tenker du at du har klart deg?" På dette spørsmålet varierer svarene mellom utsagn om at: "Jeg er veldig takknemlig for at jeg har det bra" – "jeg har klart meg, livet er bra men kunne vært bedre" – "livet er bra sett i lys av det jeg kommer fra, og en som sier at livet i Norge kan være like tøft som i hjemlandet".

2.3 Datainnsamling

2.3.1 Rekruttering

Rekrutteringen startet ved at jeg henvendte meg til tolketjenester og informerte kort om studien og kom med forespørsel om å få rekruttere informanter. Der de svarte positivt, fikk potensielle informanter anledning til å delta på et informasjonsmøte der jeg fortalte om studien, dens bakgrunn, målsetting og ulike sider ved det å delta ble belyst. Det var mulighet for spørsmål. Senere fikk mulige aktuelle informanter et informasjonsskriv via e-post med samtykkeerklæring (vedlegg 1). På et kjent tidspunkt var jeg tilgjengelig for spørsmål på tomannshånd. Interesserte informanter tok både direkte kontakt og kontakt på e-post.

2.3.2 Intervjuet

Når Giorgis metode praktisk skal håndteres, møter flere ideelle valg motstand i hverandre. På den ene siden er det ideelt å analysere "alt", helheten må med for å være tro mot analysemetoden. På den andre siden, hva skal "alt" være i denne sammenhengen? Det er meningsfullt å analysere hele intervjuet med hele livshistorien, da tanker og opplevelse av styrker nødvendigvis er tett forbundet med denne. På den andre siden er livshistorien så omfattende og gir et så rikt materiale at forskningsspørsmålet står i fare for å drukne i helheten. For å være tro mot metoden å analysere alt materiale, må man avgrense intervjuet til det man ønsker å belyse. Disse to ideelle aspekter ved metoden synes uforenlig, jeg har tatt et valg som etter min mening ivaretar intensjonen til begge standpunkt.

Jeg gjennomførte alle intervjuene selv. Jeg valgte å starte intervjuet med å spørre om viktige hendelser i livet og hvem som har stått dem og hvem som står dem nær. Både for informanten

og for meg tenker jeg at det er nødvendig å dele betydningsfulle erfaringer. For meg for å få en større forståelse for deres tanker og opplevelser. For informanten tenker jeg det er en forutsetning for å kunne dele personlige, intime tanker og opplevelser. Refleksjon rundt personlige erfaringer og oppfatninger blir mest fruktbart når en føler trygghet og føler seg sett og forstått.

For å være best mulig forberedt til intervjuene hadde jeg to pilotintervjuer. Det første, som ikke var en flyktning, tjente som en forberedelse til det andre. Det viktigste for meg med disse intervjuene var å bli mest mulig trygg slik at jeg best mulig kunne lytte til informantene. Å bli godt kjent med intervjuguiden (vedlegg 2) var viktig for meg, slik at jeg kunne føre samtalen flytende og komme med spørsmålene der de falt naturlig i sin sammenheng.

Intervjuene varte fra en og en halv til vel to timer. De var tredelte: 1) Innledning, 2) viktige hendelser i livet og 3) fokus på hva som har opplevdes som styrkende. Jeg innledet alltid intervjuet med å takke for interessen og for at vedkommende satt av tid til intervjuet. Jeg fortsatte med informasjon om betydningen av deltagelse, rammene, opptaket, anonymitet, oppbevaring av data, at studien blir offentlig tilgjengelig og at det er mulighet til også å trekke seg underveis. Så ble informanten spurt om å fortelle om viktige hendelser i livet, jeg fortalte at det er for at jeg best mulig skulle kunne høre, forstå og spørre adekvat i forhold til det som opplevdes som styrkende. Jeg la vekt på at spesielt vonde eller skremmende opplevelser vil jeg gjerne høre om, men at informanten selv bestemmer om og i så fall hva de vil fortelle. Jeg tilføyde at slike hendelser fortjener god tid, bedre tid enn vi har i denne sammenheng, så hvis det er behov i etterkant for å snakke mer utdypende om noen tema så er det anledning til å ta kontakt med meg, når som helst. At informantene skulle ha et døgnbasert tilbud om oppfølgingssamtale, var noe REK la vekt på i sitt tilsagn.

Av pilotintervjuene lærte jeg blant annet at temaet og historiene om viktige hendelser i livet kunne det bli nødvendig å ta styring på av hensyn til tiden. En vennlig avbrytelse fra min side, og en invitasjon til neste tema kunne høres omtrent slik ut: "Dette høres absolutt ut som har vært en betydelig hendelse i livet ditt. Kanskje vi kommer tilbake til dette når vi snakker mer om styrker? Jeg lurer på, du har ikke kommet inn på bakgrunnen for at du flyktet, vil du fortelle om det?" Noen trengte denne type innsnitt fra min side for ikke å miste tråden, andre trengte det for å komme på gli.

Da jeg avrundet fasen om viktige hendelser og inviterte til samtale om hva som hadde opplevdes som styrkende, var det flere som tydelig hadde noe på hjertet. Men når det var sagt, ga også alle inntrykk av at de utover i samtalen overrasket seg selv med å si noe om styrker som de ikke hadde tenkt på før. Generelt var informantene engasjerte, de ga uttrykk for å være berørte på ulike måter og de sa at de satte pris på samtalen. De ga inntrykk av å være fornøyde da vi avsluttet.

I løpet av samtalen fikk alle informantene spørsmål om hva de tenker rundt skjebne. De fikk dette eller et lignende spørsmål: "Jeg lurer på hva du tenker om hva som frembringer hendelser. Har du tanker om hva det er som er årsak til at ting går som de gjør? Er for eksempel hendelser en rekke tilfeldigheter, er de skjebnestyrt, eller har du som person påvirkning på det som skjer?" Spørsmålet er komplekst og vidtrekkende. Intensjonen var ikke å gå i dybden av dette, men å få en pekepinn på i hvilken retning tankene tenderer. Spesielt ønsket jeg å få et innblikk i om noen opplever livet, både gode og smertefulle hendelser, som skjebnebestemt og styrt av Gud.

2.3.3 Transkribering

Alle intervjuene ble tatt opp på bånd. Én informant startet intervjuet med tanker om styrker og flettet viktige livshendelser inn i denne fortellingen. Dette intervjuet ble transkribert i sin helhet. For de andre intervjuene transkriberte jeg hele den delen som handlet om styrker, og i tillegg tok jeg med utdrag fra starten der fortellinger om viktige hendelser berørte temaet styrker. Informantene var alle gode i norsk, men det var også selvsagt tydelig at norsk ikke er deres morsmål. Jeg valgte å skrive ned ordene slik de sa det. Jeg har ikke skrevet tegn for pauser, latter, nøling og lignende. I stedet lyttet jeg til hele intervjuet både før og etter transkribering for best mulig å høre og for best mulig å kunne huske betydningen og sammenhengen ordene sto i. For meg var dette en måte å ivareta helheten, som Giorgi legger vekt på. Helheten og ordene er sammen grunnlaget for meningen jeg søker.

2.4 Analysemetode

Giorgis "descriptive phenomenological method" og Malteruds "systematiske tekst-kondensering" er begge analysemetoder som kan være en fruktbar tilnærming til forsknings-spørsmålene i denne oppgaven. Den andre er sterkt inspirert av den første. Jeg valgte å bruke

begge. Underveis i analyseprosessen fant jeg at for meg var Giorgis overgang fra andre til tredje fase, fra meningsenheter til fenomenologisk psykologiske beskrivelser, for vag. For meg var det bedre støtte i Malteruds systematiske tekstkondensering, så jeg kan innledningsvis si at jeg lente meg mest mot Giorgis metode, avslutningsvis mer mot Malteruds metode. Under skal jeg redegjøre for innholdet i fasene for analysen slik den faktisk ble.

2.4.1 Fra helhet til meningsenheter – fra meningsenheter til meningsbærende uttrykk

For best mulig å bli kjent med helheten av intervjuet valgte jeg å lytte til hele intervjuet før jeg transkriberte den delen som omhandlet styrker. Etter å ha transkribert lyttet jeg nok en gang til hele intervjuet. Deretter leste jeg gjennom den transkriberte teksten. Hele den transkriberte teksten delte jeg så inn i meningsenheter. Hver meningsenhets innhold leste jeg nøye og transformerte den til et meningsbærende uttrykk (Giorgi ville sagt et psykologisk uttrykk). Hvert meningsbærende uttrykk, en tekstbit, merket jeg med farge, én farge for hver informant. På denne måten var de meningsbærende uttrykkene, eller tekstbitene, nært forankret opp mot sin opprinnelige historie, opp mot helheten.

2.4.2 Fra meningsbærende uttrykk til temaer – fra temaer til kategorier

Neste fase besto i å fordele tekstbitene etter tema, tema som den kondenserte teksten sa noe om. Temaene fikk foreløpige skisser av navn. Disse skissene til temaer var ikke formet på forhånd, men oppsto etter hvert som den kondenserte teksten etter tur ble fordelt under henholdsvis et tema oppstått av en forutgående tekst, eller teksten dannet et nytt tema. Noen få tekstbiter havnet på sidelinjen, disse sa lite eller ingen ting knyttet til spørsmålsstillingen. Etter at all tekst var fordelt, fikk øye og tanker hvile på de ulike temaene, og temaene ble vurdert ut ifra helhetsinntrykket. Tema som var beslektet ble følgelig gruppert sammen og dannet kategorier. Alle tekstbitene ble så lest hver for seg med tanke på om de var plassert under riktig tema. Flere tekstbiter kunne la seg fordele under både to, tre og fire ulike tema. I denne prosessen byttet noen tekstbiter tematilhørighet, men de ble merket med mulige alternative plasseringer. Ved usikkerhet om tekstutagnets tilhørighet ble utsagnet sjekket opp mot den opprinnelige transkripsjonen.

Neste skritt var så å hente frem de transkriberte tekstene etter tur, lese dem gjennom med tanke på temaene som hadde utkrystallisert seg, og med tanke på om teksten som helhet sa noe om temaer som ikke var kommet frem så langt. Fokuset mitt vekslet mellom nærhet til tekstbiter og deres mening og et par skritt tilbake og med blikk for mylderet av tekst, tema, kategorier og eventuelle "overtoner", tema som går på tvers gjennom flere tema og kategorier.

2.4.3 Fra temaer og kategorier til kondensater – fra kondensater til resultater

Neste steg i prosessen var å forme kondensater (kunstige sitater), ut fra en systematisk gjennomgang av alle tekstbitene som lå fordelt under ulike tema, og som igjen lå fordelt under en kategori. Kondensatene fra de ulike temaene og sitater fra den transkriberte teksten danner sammen grunnlaget for de analytiske tekster som formidles som resultatene.

Veien fra temaer til resultater virker kort og enkel slik den fremstår her. Den egentlige veien inneholdt i tillegg en god del omveier. Etter å ha skrevet et første utkast til resultater fikk jeg to nye ideer til "overtone"-tema. Jeg tok en ny gjennomgang av alle tekstbiter med øye for disse temaene, noe som førte til at jeg forkastet det ene og beholdt det andre. Etter et nytt utkast til resultater drøftet jeg de med mer erfarne forskere. Etter fruktbare samtaler om fenomenene som dannet forgrunn og fenomenene som dannet bakgrunn i resultatene, gikk jeg på nytt igjennom tekstbitene fra flere av kategoriene. Kondensatene (vedlegg 3) vitner om denne prosessen. Utfallet av denne siste gjennomgangen, sammen med deler av den første, danner resultatene slik de står beskrevet under.

2.5 Etiske betraktninger

Studien er godkjent av Regional etisk komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). REK har en rekke krav til gjennomføring av medisinskfaglig forskning som er fulgt. Disse er blant annet informert samtykke, oppbevaring av data og anonymisering. Alle informantene fikk både skriftlig og muntlig informasjon om studien og hva intervjuet ville innebære. Alle fikk vite at de kunne trekke seg uten å oppgi noen grunn, så lenge bearbeidingen av materialet ikke var kommet for langt, og de fikk informasjon om hvordan anonymitet og oppbevaring av data ville bli ivaretatt.

Det etiske aspektet jeg var spesielt oppmerksom på i studien var intervjuet, og hvordan jeg der berørte spørsmål om potensielt traumatiske hendelser. Jeg sa innledningsvis i hvert intervju at skremmende hendelser hører jeg gjerne om, men at vi i denne sammenhengen ikke kan belyse disse hendelsene med alle dets fasetter da det ville kreve all tiden og kanskje mer til, og det er ikke hensikten i denne sammenhengen å rippe opp i noe som er ubearbeidet. Jeg spurte ikke etter innhold i skremmende opplevelser, men der jeg var i tvil spurte jeg om slike hendelser hadde funnet sted. Alle fikk mitt telefonnummer de kunne ringe når som helst om de hadde behov for samtale eller henvisning til terapi i etterkant.

3 Resultater

Funnene som utkrystalliserte seg gjennom analysen peker på fenomen som kan oppleves som styrkende av mennesker med fluktbakgrunn, og som har opplevd potensielt traumatiserende hendelser. Fenomenene kan fordeles i fire kategorier: 1) Andre menneskers betydning 2) Aktivering av egne ressurser 3) Forankring i mening – verdier og tro, 4) Traumehendelsers betydning. Disse fire kategoriene har i tillegg alle ett tema som går igjen. Dette tema danner en femte kategori: 5) Ulike måter å ta kontroll på.

For å bevare best mulig anonymitet, har jeg gjort følgende endringer i sitater: Gjenkjennbare navn eller steder er erstattet med andre navn, steder eller "hjemland". Informantenes kjønn ble anonymisert ved å randomisere alle forekomster av "hun" eller "han". I sitatene skriver jeg Gud alle steder det enten ble sagt "Gud", "Jesus", "Allah" eller "Han". Et par sitater har opprinnelig noen korte kommentarer fra meg innimellom. Disse har jeg utelatt der det ikke påvirker meningen til informanten.

For å øke forståelsen for hvilken kontekst informantenes tanker om overlevelse kommer fra, viser jeg til avsnittet "utvalg". I tillegg til det utdyper jeg her hva informantene uttrykte rundt spørsmålet om hva som frembringer hendelser. Ingen informanter uttrykte seg entydig til at alt er tilfeldig, alt er skjebne, eller at det er vi selv som styrer livet vårt. Alle uttrykte enten tvil eller endret standpunkt enten i samme setning eller uttrykte ulike standpunkt ulike steder i intervjuet. Én tenderte klart i retning av en opplevelse av at det er en skjebne:

"Ofte sier jeg at alt som skjer i livet ikke er tilfeldig, så kanskje er det Guds plan. Hvorfor i den tøffeste tiden at man klarer å gå frem. Samtidig, så er det flere som gir opp. Er det ikke en plan som har skapt det sånn? Eller er det bare vilje? Vilje kan hjelpe til å løse alle situasjoner. Det tror jeg ikke. Med vilje kan du ikke klare alt. Det må være noe mer som kanskje er ubevisst av det. Som påvirker. Det mener jeg. Jeg er overbevist. At inni prosessen så er det noe som man ikke har peiling på som påvirker."

En annen tenderte i en annen retning:

"Nei, jeg tenker verken at det er tilfeldigheter eller at det er skjebne. Jeg tenker at vi selv styrer livet vårt. I perioder er jeg litt i tvil. Og til tross for at ting ikke alltid går sånn som man planlegger, så tenker jeg allikevel at vi styrer livet i forhold til våre

verdier og ønsker. Selvfølgelig, en del ting virker tilfeldig, men det er en interessant problemstilling, det med fri vilje."

En tredje informant illustrerte hvordan ulike tanker opptrer parallelt. Mens vi snakket om betydningen av ambisjoner og det å være uredd, sa informanten dette:

"Jeg hoppet i det. Også jeg takker høyere makter. Flaks. Jeg var heldig. Ikke bare heldig, men jeg måtte være litt aggressiv for å være noen."

Dette illustrer nok den tydeligste tendensen, nemlig at det er rom for ulike tanker, at man både kan takke høyere makter og at man selv må stå på. Denne "verdensanskuelsen" viser oss at informantenes tanker om hva som frembringer hendelser er sammensatt, noe som forteller oss at synet på lidelser og styrker antagelig også er sammensatt.

3.1 Andre menneskers betydning

Å føle tilhørighet og føle at man er noen

Andre menneskers betydning for deltagerne kom til uttrykk gjennom beretninger som fortalte om betydningen av å føle tilhørighet, og betydningen av å føle at man er noen. Alle fortalte i tillegg om møter med enkeltpersoner som på kritiske tidspunkt i livet har utgjort en betydelig forskjell.

Deltagerne hadde ulike innfallsvinkler til hvor og hvordan de opplevde tilhørighet og opplevde følelsen av å være noen. Familie, arbeid, utdanning og aktiviteter var viktige arenaer.

Med unntak av en deltager som bare nevnte familien kort, utdypet alle at familien har vært en styrkende faktor, både før og etter flukt. Fra familien fikk de tilbakemeldinger, en følelse av å bli verdsatt og elsket. Under ekstreme omstendigheter kunne familien, eller tanken på familien, gi håp, trygghet og samhold. Å se familie igjen etter flukt ble beskrevet av flere som det aller viktigste i livet. Kontakt med familie i hjemlandet ble av deltagerne beskrevet som positivt og styrkende, men for noen kunne det også ha et preg av press. En informant utdypet hva som var viktig under krigen:

"Men det er veldig viktig å ha familie rundt det for å oppleve samholdet. Mennesker trenger mennesker rundt seg. Mennesker overlever ikke alene. Fordi vi er veldig

avhengig av å få tilbakemeldinger, at vi føler at vi er verdt, at vi er elsket. At vi rett og slett kan gå hvor som helst og føle oss trygg, liksom. I hvert fall innenfor familien din. Det hadde jeg hele tiden, fordi i vår kultur står familie veldig sterkt."

Den sjettede deltageren nevnte også familie, og nevnte at en tidligere ektefelle har vært viktig, men bare kort og utdypet ikke. Denne deltageren sa derimot en del om at livet i Norge også har vært svært tøft. Det kan være nærliggende å tenke at liten vektlegging av tidligere og nåværende familie kan ha sammenheng med opplevelsen av å ha det tøft nå.

Arbeid ble beskrevet som en styrkende arena av flere grunner. Arbeid ga dem status, verdighet og ble en viktig del av en identitet. Det å klare seg selv beskrev de som en viktig verdi, og i tillegg var det viktig å kunne være et forbilde for barna.

"Det jeg har opplevd at har vært en styrke, er det at jeg har fått jobb. Det at du klarer det, og samtidig: Jeg har jo familie. Og så i tillegg til det har jeg fått barn som jeg ønsker at skal bli noen. Jeg har innstilt meg på at jeg skal være to ting til mine barn, den ene at jeg skal være forbilde, og den andre at jeg, for å være forbilde må man også være en inspirator. De må vite at det er besteforeldre som sitter der og venter på meg og kanskje kun meg. Og jeg er kanskje det eneste håpet. Og så tenkte jeg at når du er et håp og du har tenkt når du var liten at du skal ha det håp, så jeg må bare fortsette. De ikke mister håpet, men samtidig som sagt vil jeg være forbilde for mine barn, vise dem at jeg har jobb, vise dem at jeg har gått skole også at jeg fortsatt studerer... Og så får jeg energi fordi jeg får penger og skal hjelpe familien, så får jeg tilbakemeldinger. Og den tilbakemeldingen er jo veldig god."

Flere trakk også frem at å være i arbeid har hatt en positiv virkning på livskvalitet og at det har styrket helsen.

"Jeg var usikker på om jeg ville klare jobben like bra om jeg jobbet fullt. Men jeg bestemte meg for å prøve. Legen min, som i utgangspunktet hadde vært skeptisk til at jeg skulle ha full jobb kunne bekrefte at den fysiske helsen min ble markant bedre! Jobb og det sosiale livet som følger med har styrket meg veldig. Det hjalp meg til å glemme det som hadde skjedd i livet mitt. Jeg kunne konsentrere meg om jobb, treffe snille folk og prate, og: Jeg kan nesten glemme det som har skjedd i livet mitt. Jeg bare konsentrer meg om her og nå, om jobben, familien og venner og sånn."

Én tilføyde at vi skulle hatt mange flere tilrettelagte arbeidsplasser slik at flere fikk muligheten til å arbeide.

Én deltager la stor vekt på betydningen av fysisk aktivitet. Å delta i en idrett sammen med andre styrket ikke bare fysisk og psykisk helse, det styrket følelsen av likeverd og ga et fruktbart sosialt nettverk.

"Hadde jeg ikke vært med han treneren så hadde jeg kanskje hatt alle disse symptomene på posttraumatisk stresslidelse. Så jeg var med på fysisk aktivitet, og med det samme du spiller for et lag, så husker jeg alle visste at det var en utlending, en flyktning som spilte og det var enda mer interessant. De var der, og ser på hun, og sa: Så flink! Det var et vendepunkt i livet mitt. Da var det sånn at, jeg mistet familien min, men jeg fikk Sokndal! Jeg fikk 3000 mennesker. Folk kjente hvem jeg var. Og jeg fikk mulighet til å få jobb."

Alle har opplevd å møte noen som har sett og forstått og dem. Denne forståelsen og hjelpen har de satt enormt pris på. Det er vitnesbyrd om hvordan enkeltmennesker kan gjøre en betydelig forskjell. Det kom også beretninger om fravær av medmenneskelighet og hjelp. I slike situasjoner beskrev flere å ha opplevd støtte fra Gud.

"Men de på sykehuset var som engler. Det var en styrke for meg. Selv om jeg hadde mistet håpet, hadde jeg disse englene rundt meg. De ga meg styrke. Det var nytt for meg. Jeg hadde aldri opplevd at noen tok vare på meg. Jeg følte meg spesiell. En lege var som en mor for meg. Hun ble veldig glad da jeg fikk jobb som tolk."

Samlet sett fortalte informantene om at andre menneskers betydning har kommet til uttrykk på ulike måter. Blant annet ble tilhørighet til familie nevnt som styrkende, både egen og den man kommer fra. Familien styrker ens følelse av å bli verdsatt, elsket, og den kan skape trygghet. I tillegg ble den kontakt med andre mennesker nevnt som man får gjennom ulike gjøremål som arbeid, utdanning og aktiviteter. Gjøremålene, og kontaktene de fører med seg, kan øke ens følelse av status, styrke ens identitet, gi økt følelse av likeverd, økt følelse av stolthet og verdighet – økt følelse av tilhørighet og en følelse av å være noen. Enkeltpersoners hjelp i kritiske perioder ble også nevnt av alle som en betydelig styrkende faktor.

3.2 Aktivering av egne ressurser

Deltagerne beskrev med ulike innfallsvinkler hvordan de opplevde å bli styrket gjennom aktivering av egne ressurser, både under ekstreme omstendigheter, i forkant av dem og i etterkant. Innfallsvinklene deler jeg her inn i tre tema. Det ene er måter å tenke på i møte med utfordringer. Deltagerne la stor vekt på å tenke positivt og å fokusere på "her og nå" framfor å dvele ved det som har vært vondt og vanskelig. Det andre de la vekt på var å sette seg mål og å være ambisiøs. Det tredje tema de beskrev var betydningen av å ta egne valg.

Å tenke positivt

Alle deltagerne beskrev hvordan det styrket dem å tenke positivt, og de tilføyde at det også var viktig å unngå negative tanker. Det er beskrivelser om hvordan tenke og hvordan fokusere under ekstreme hendelser, og det er beskrivelser om hvordan fokusere i ettertid. Beskrivelsene har til felles at det handler om kognitiv mestring. Likevel gir de inntrykk av at det er beskrivelser av to ulike fenomen. På den ene siden er det beskrivelser som gir inntrykk av å være tillært mestring, på den andre siden ser det ut som det er beskrivelser som kommer fra et optimistisk temperament. Beskrivelsene som gir inntrykk av å komme fra en tillært mestring legger vekt på å fokusere på "her og nå". Det å ha dagene fulle av meningsfulle gjøremål kan være en måte å klare det på. Alle deltagerne fortalte om hvordan de holdt seg aktive i hverdagen. Jobb, studier og familie ble nevnt som nyttige. Fem av dem sa noe om at høyt aktivitetsnivå var nødvendig for å ha det bra. To var eksplisitte på at tanker og tema fra fortiden måtte unngås for ikke å bli sliten:

"Så jeg kan si at det er veldig viktig at man gjør noe i livet sitt, i stedet for at man tenker på det man allerede har opplevd. Så, ja, man må bare prøve å treffe noen andre folk og prøve å gjøre seg travel. Det hjelper for meg! Ja, jeg er helt bevisst på det. Fordi hvis man ikke har noe å gjøre, det eneste man tenker er på det som har skjedd. Man kan bli sliten av det."

"Når jeg lever ser jeg frem. Jeg ser nesten ikke bak. Så jeg bruker ofte som metafor: Når jeg kjører bil om natten og noen kjører bak deg, og noen har kjørt forbi og blir irritert og setter på fjernlys, hvis man ser tilbake, kan man bli blind.

Er det en styrke for deg å se fremover?

Ja, det er kjempeviktig for meg. Hvis du ser i speilet, kan du bli blind; hvis du da ser frem, kan det bli ulykke."

Her er en beskrivelse av hvordan det styrker å fokusere på noe positivt under fangenskap med tortur:

"En fjern slektning var også der, vi så han allerede da vi ble tatt ved grensen. Da vi var barn, var han ofte hjemme hos oss. Denne mannen er litt sånn morsom. Han tuller. Han spurte oss alltid om hvordan vi hadde det, og han gjenfortalte historier fra hjemmet vårt. Dette gjorde at vi holdt ut. Historiene hans fikk oss til å tåle."

Fem av de seks deltagerne uttrykte en optimisme, tro og håp på at det vanskelige er overkommelig. To av deltagerne med sterk religiøs forankring knyttet håp og forventning om positive utfall under vanskelige omstendigheter blant annet til tillit til Gud. En av disse to la i tillegg vekt på eget optimistisk temperament. Under følger beskrivelser av det som gir inntrykk av å være positive tanker som uttrykk for et optimistisk temperament. Disse utsagnene om positiv forventning og positiv reformulering gir inntrykk av å være sterkt beskyttende uavhengig av ytre omstendigheter. To deltagere beskrev hvordan man i det lengste tenker at det verste ikke kan komme helt nært. Når det allikevel gjorde det, beskrev én deltager hvordan tanken endret karakter og tok brodden av frykten:

"Du aner ikke. Man skjønner ikke hvordan det var å leve i krigen før man har levd det. Man gjør ikke det. Det vet jeg på meg selv. Selv om det var krig i landet. Så for eksempel i våres landsby, du hører konstant hele tiden de kaster bomber, og det rister i glass. Bom – bom. Så rister huset. Men så lenge det ikke kommer akkurat i landsbyen, ikke akkurat i din hage, så tenker du at det er litt langt unna. Og stakkars det menneske. Du tror du kjenner dem, du tror du har veldig sånn følelse sammen med dem, og hvordan kan vi hjelpe dem og kan de komme hit og. Men når det er akkurat på din landsby, akkurat over hodet ditt, da er det helt annerledes. Så det var veldig lærerikt.

Men hvordan er det da, når det er over hodet ditt?

Nei da og, da mister man, jeg vet ikke, det er kanskje jeg som er sånn, jeg mister aldri håpet. Det gjør jeg ikke. Til det skjer helt, nei, jeg nekter å tro det, at det kan bli så galt.

Så bomben kommer ikke akkurat på hodet ditt?

Nei, men hvis den gjør det, så dør man. Alle skal dø uansett, liksom."

Informanten refererte til tanker fra en ubeskyttet tilværelse direkte eksponert for krigshandlinger. Under fortsetter et kondensat, et utvalg eksempler på positiv reformulering uttalt av en av informantene. Utsagnene beretter om hvordan man i ekstreme situasjoner kan føle en viss grad av styrke og beskyttelse ved å fokusere tanken, den kan beskytte mot hjelpeløshet og intens frykt, man vender tanken fra håpløshet til mulighet:

– Vårt folk er så sta, vi vil klare å slå tilbake. Jeg tar dette som en test fra Gud, hvordan jeg handler nå er avgjørende. Egentlig er jeg ikke redd for å dø, for jeg har tillit til at Gud allerede har bestemt hvor lenge jeg skal leve. Det viktige er ikke om jeg dør, for livet etterpå er det som teller. Når man skal dø, føler man uansett alder at man ikke har levd nok, så om det er nå eller siden utgjør ikke den store forskjellen.

Å tenke på at det er Gud som er herre over livets varighet, ser ut til å kunne beskytte mot frykt. Tanken på at hvordan man opptrer i en presset situasjon blir sett av Gud, gir inntrykk av å kunne beskytte ved at tanken skaper rom for tålmodighet og skyver frykten på større avstand. Tanken på at andre har det mye verre, styrker en følelse av å ha det bra tross alt, også i ekstremt farlige situasjoner. Tanken på at det er mange som bryr seg om en, både familie og andre, styrker følelsen av tilhørighet og minsker følelsen av frykt for å bli utsatt for ulike overgrep.

"Jeg var ikke redd for å dø egentlig. Det var jeg ikke. Fordi jeg er overbevist siden jeg var veldig ung at man kommer til å dø uansett, liksom, før eller siden. Men det verste som jeg tenkte er fangenskap. At man blir fanget. Skjønner du. Tortur og vold, seksuelt og sånne ting. Så det er det verste da. Men sånn sett var jeg veldig trygg. Sånn at de inngriperne ville ikke få tak i meg. For da ville jeg, det var mange som sto foran meg og rundt meg."

Å sette seg mål og å ha høye ambisjoner

Fire av deltagerne la stor vekt på at det å sette seg mål både er en styrke når man selv opplever motgang, og at det å ha mål, være ambisiøs, motivert og uredd bidrar til at man lykkes. De poengterte at man selv må ta initiativ, man må være sta og bestemme over eget liv. Fem av deltagerne la vekt på at dette var nødvendige kvaliteter for også å lykkes i Norge.

"De som lykkes er folk som har ambisjoner til å være noen. Å skape et liv, tjene penger, få meg en jobb. Og på grunn av det hjelper meg veldig mye. Det er ikke bare faktoren at du har ambisjon, men du er motivert. Uredd."

"Hva gjør at du er i jobb?"

Kontakt. Jeg tar initiativ i motsetning til broren min som er uføretrygdet. Jeg overlater ingen ting til min skjebne"

Deltagerne har nok til felles at de ikke bare er ambisiøse, men at de også er og har vært skoleflinke. Men utgangspunktet deres har vært svært forskjellig. Én sa det har vært en styrke å komme fra et ambisiøst og skolert hjem, at det alltid har vært en pådriver. For en annen har det vært en styrke å kunne ta utdanning og være et håp for foreldre som selv er analfabeter. Det én deltager nevnte eksplisitt, men som kan se ut som et fellestrekk, var at det å være ambisiøs og målrettet, blant annet med studier, var en hjelp og styrke spesielt når livet var vanskelig. Det er nærliggende å tenke at ambisjonene, målene de satte seg, og all aktiviteten dette førte med seg styrket fordi det genererte et spekter av positive følelser som igjen dempet de negative. Noen av de positive følelsene det genererte kan se ut til å være en følelse av mestring, selvsikkerhet, stolthet og tilhørighet.

"Hvis du er en person som har skolert seg i mange år, så du er ikke redd for hvem du møter, for du selv har jo gått på skole. Skjønner du, og du har stolthet at du har utdanning, det er ikke noen hindring. Men når du ikke har, ikke har språket, er du redd og engstelig."

Én informant beskrev sitt møte med en norsk kommune, på en tid da lite var tilrettelagt for flyktninger, at det å på egenhånd ha måttet finne frem i den byråkratiske jungelen i Norge har gitt en følelse av stolthet og uavhengighet.

"Hvis du er motivert og ikke tenker på hvorfor du ikke blir holdt i hånda, hvorfor du ikke blir tatt med dit. Da klarer du det aldri. Hvis du i startfasen, det gir deg litt stolthet at du klarer det på egenhånd. Og så fikser alt i stede for å – i løpet av en måned er du ikke avhengig av noen. Ja, så det tror jeg er veldig positivt."

Denne informanten hadde valget mellom å reise til sitt hjemland, som var i fullstendig oppløsning på grunn av en pågående krig, eller oppholde seg ulovlig i Norge uten tilbud om penger og tak over hode:

"Så hele den tiden med midlertidighet, det tror jeg er noe som kan være fælt for mennesker. Men jeg hadde hele tiden satt meg klare mål. Jeg hadde faktisk klart å avslutte studie og å få meg fast jobb i den perioden hvor jeg egentlig knapt hadde lov til verken å studere eller jobbe. Det var veldig styrkende at jeg klarte det året.

Hva var det som gjorde at du tror at du kom styrket ut av den tiden? Hva var det som gjorde at du fikk det til?

Men det var vel det at jeg klarte både å jobbe og studere. Forsørge meg på noe vis, og at det gikk på tross av at jeg ikke en gang kunne norsk ordentlig, og alt var på norsk og bøkene var på engelsk og engelsk var jeg ikke så innmari flink i.

Hva ved deg er det som har gjort at du har fått det til? Å tro at du skulle klare det?

Jeg klarer alltid det jeg bestemmer meg for. Det har jeg alltid gjort – fordi når jeg har det vanskelig, så må jeg ha et mål som er utenfor meg selv."

Utsagnet over forteller blant annet at det å mestre kan være styrkende, og det tar oss samtidig med til neste tema, nemlig at å være fri til å ta egne valg og å være uavhengig kan oppleves som styrkende.

Å ta egne valg

Alle informantene kom inn på betydningen av å ta selvstendige valg. Å kunne bestemme over eget liv og oppleve seg uavhengig, ser ut til å ha hatt stor betydning for dem. Utfordrende konsekvenser ble beskrevet som lettere å takle når valget som brakte dem dit var tatt av dem selv.

Informanten sto ovenfor valget å gå inn i en krig for en diktator han selv hadde kjempet mot, eller flykte og gi slipp på alt på grunn av forventet dødsstraff:

"Når jeg tok den avgjørelsen, så følte jeg at det er mitt ansvar, og alt som skjer meg i neste del av livet mitt, da må jeg ikke si au. Jeg må stå på, jeg må vise alltid frem at jeg kan. Så bestemte jeg meg for å desertere, så kom ordre – så måtte broren min og jeg flykte."

Deltagerne opplevde at de hadde en frihet til å ta, og et ansvar for, egne valg. Ansvaret og friheten kunne gi dem en tålmodighet til å handle riktig. De opplevde det som styrkende å være selvstendige. Å selv ha valgt trosretning ble også trukket frem som styrkende.

"Selv om man er voksen og gifter seg, vil foreldrene fortsatt bestemme.

Men de kan ikke bestemme hva du skal tro?

Jeg har bestemt. Så det ga meg styrke. Jeg vet at Gud var med meg hele veien."

Oppsummert kan vi si at informantene beskrev hvordan de aktiverte egne ressurser i møte med utfordringer. De beskrev hvordan det styrket dem å tenke positivt, sette seg mål og ha høye ambisjoner, og å ta egne valg. Å tenke positivt har hos disse informantene hatt ulike uttrykk, det ene var i pressede situasjoner å aktivt bruke tanken til å positivt reformulere tanker rundt hendelser og mening. Det siste ser ut til å kunne ha en sterkt beskyttende effekt mot hjelpeløshet og intens frykt. Ved hjelp av tanken kan man vende håpløshet til mulighet. Denne evnen gir inntrykk av å være nært forbundet med et optimistisk temperament. Den andre måten deltagerne ga uttrykk for at de tenkte positivt, gir inntrykk av å være tillært mestring. De la vekt på å fokusere på "her og nå", gjerne gjennom ulike gjøremål. Dette beskyttet mot ubehagelige tanker fra fortiden, som igjen påvirket kropp og sinn negativt. Å aktivere egne ressurser ved å sette seg mål og å være ambisiøs sa deltagerne at både styrket i møte med motgang, og det var helt nødvendig for å lykkes i Norge. Aktiviteten som kom ut av disse målene og ambisjonene gir inntrykk av å ha styrket mestring, selvsikkerhet, stolthet og tilhørighet. Informantene la også vekt på betydningen av å kunne ta egne valg. Det kan gi en følelse av frihet, uavhengighet og tålmodighet.

3.3 Å ha en forankring i mening – i verdier og tro

Å ha en forankring i mening kan se ut til å være styrkende. Disse deltagerne ga alle uttrykk for at verdier eller tro hadde betydning for dem. Flere la vekt på familien som meningsbærende i livet. Gjenforening med familie har for flere styrket deres psykiske helse og gitt livet den nødvendige mening.

"Da kona mi kom, falt alle brikkene på plass. Før hun kom var jeg aggressiv, konsentrasjonsproblemer, alle problemene jeg så der ute var egentlig i meg. Da hun kom, fikk jeg alle nyhetene fra familien og alt ble bra. Men hadde jeg ikke fått familiegjenforening, hadde livet mitt blitt et helvete, fordi da hadde alt vært forgjeves."

Fem av seks deltagere la vekt på at troen på Gud har styrket dem. Gudstroen de hadde var, som nevnt tidligere, ikke en Gud som fullt og helt har menneskets skjebne i sin hånd. Informantene tenkte ikke at smertefulle hendelser er Guds vilje. Tvert imot, de beskrev en Gud med gode og rettferdige intensjoner. De ga uttrykk for at troen på Gud har styrket dem på ulike vis. Den har styrket en følelse av trygghet, den har gitt en følelse av å være mindre alene og den har styrket håp. Troen på Gud ble også beskrevet å dempe følelsen av hjelpeløshet ved en sterk tro og tillit til at Gud er rettferdig og ser alt. Under ekstremt farlige situasjoner kunne troen på Gud beskytte mot panikk, ved at tanken på at det hele var en test fra Gud beroliget og ga rom for å velge handlinger. En annen ting som hjalp mot intens frykt, er troen på at Gud allerede har bestemt hvor lenge livet skal vare. En deltager var overbevist om at uten Gud hadde han ikke overlevd det han har vært igjennom. Tanken om at en sterk tro på Gud beskytter mot det onde og bidrar til at det onde mister sin kraft, opplevdes både styrkende og beskyttende.

"Jeg hadde alltid trua, at uansett om du gjør bra eller dårlige ting, det rettferdige, er du bra menneske, får du det bra tilbake; er du dårlig menneske, får du dårlig tilbake. Gjør du dårlig mot andre, så får du straff for det. Så det var veldig styrkende da jeg var liten, da. Nei, det er ingen som ser at du er stygg og, men ikke glem det, Gud ser det. Hvis man har vært stygg mot andre, eller de som utfører krig for eksempel og angriper og sårne ting. I dag har du makt, men, om du har det i morgen? Så det er veldig sånn, det hjelper. Jeg føler ikke sånn hjelpeløshet, liksom Da skjer det rettferdighet.

Fordi du tenker at selv om noen handler urettferdig i livet sitt, er det sånn at du tenker at rettferdighet vil gjenopprettes på grunn av religion eller på grunn av Gud? Når man tror, så tror man at Gud er den egentlige dommeren over det som skjer, sånn at den urettferdigheten som skjer, den vil veies opp til syvende og sist. Er det sånn?

Ja. Det er det. Fordi vi tror jo at det finnes liv og at det er et liv etter døden, det er paradiset eller helvete. Også mennesker som, det fikk jeg ganske mye kunnskap etter at jeg ble voksen da. Som barn visste jeg ikke så mye om dette. Jeg visste at det fantes Gud, og at det blir bra uansett. Det er veldig styrkende, det er det. Selv om du er helt alene i verden, er du ikke alene. Det er veldig komplisert på en måte, da, det er ikke lett å si det med noen ord kanskje. Det er mange ting som overlapper. Men jeg tror, jeg tviler ikke en gang at religion her vært veldig viktig, da. Og styrkende."

"Jeg har vært i en så dårlig fysisk tilstand at jeg nesten var død. Jeg hadde håp. Det kom ikke fra meg selv, det kom fra himmelen. Jeg hadde håp om å bli frisk og overleve. De andre trodde jeg skulle dø, men jeg følte det ikke sånn. Flere av dem jeg var sammen med da tror sikkert at jeg er død nå. [...]"

Ja, gjennom alle vanskelige hendelser, så var Gud ved min side. Så jeg følte at jeg har noen. Selv om at jeg opplevde at jeg var helt alene gjennom mye vanskelige ting. Så jeg hadde håp. Jeg mistet aldri håpet. Fordi jeg vet at Gud er alltid med meg. At jeg kan gjøre alt mulig hvis jeg tror på han. Det skjer ofte – Hvis Gud ikke var i livet mitt, så hadde jeg mistet livet. For det er ikke bare flukt og krig jeg har opplevd. Jeg har opplevd masse andre ting. [...]"

Hvis jeg har sterk tro, så har jeg styrke til å kjempe eller bekjempe. Det eneste er at man må ha tro, man må ha håp inni seg. Man må være bevisst inni seg. Det er veldig viktig i livet."

Å ha verdier kan se ut til å være styrkende på den måten at det kan gi en retning på livet, det kan gi mot til å oppnå det man har tro på og brenner for, og en sterk tro på verdier kan i pressede livstruende situasjoner dempe frykten for å dø, ved at verdiene settes høyere enn eget liv.

"Jeg tenker at ethvert menneske er et menneske. Jeg tenker at ethvert menneske fortjener å ha et liv som vedkommende trives i. På en måte kan man si at ethvert menneske har rett til å leve et demokratisk liv. Har rett til å velge. Det er noe som 90 % av befolkningen i mitt hjemland ikke har. Det er nettopp det som gjør at, det er ikke alle som har flyktet har disse tankene som meg, men flere og flere har sånne ideer som mine. Det der kan du ikke endre, det har blitt en del av kulturen. Du må ofre deg, for at det skal korrigeres eller endres, men likevel at hadde det vært mulig å endre på likestillingsspørsmålet, og hadde de tatt livet av meg, så var det ikke noe problem for meg. Men jeg vet, de skulle ta livet av meg og likevel fortsette på samme måten."

Vi har sett at å ha en forankring i mening – i verdier og tro – kan styrke på ulike måter. Informantene i dette studiet la vekt på at en forankring til verdier og tro kan styrke håp, styrke en følelse av trygghet og tålmodighet, og man kan føle seg mindre alende. Videre la de vekt på at verdier og tro kan være med å gi retning på livet, og det kan gi mot til å oppnå det man brenner for. En forankring i verdier og en sterk tro kan også se ut til å beskytte mot hjelpeløshet og frykt.

3.4 Traumehendelsers betydning

I denne studien beskrev alle deltagerne at ekstreme hendelser har styrket og endret dem på en positiv måte. De ga uttrykk for at det å ha overvunnet ekstreme hendelser har gitt dem en styrke og en trygghet på at de er i stand til også å mestre nye utfordringer. Flere beskrev at i møte med ekstreme hendelser utfordres man til å finne resurser i seg selv, resurser man må utfordres for å være klar over at man har. Deltagerne opplevde også at ekstreme hendelser har endret dem på en positiv måte, de nevner at de opplevde å modnes, de opplevde større ydmykhet i livet, de verdsatte livet mer og skilte det viktige i livet fra det uvesentlige.

"Det var veldig styrkende at jeg klarte den tøffeste hendelsen. Jeg følte at hvis jeg har klart dette helt alene, jeg følte det som en katt som ble sluppet fra syvende etasje og overlevde. Jeg følte at hvis jeg har klart dette, så kan jeg klare alt, så finnes det ingen ting som jeg ikke kan klare. Jeg følte at uansett hva som skjer i livet mitt, så klarer jeg det. Det var veldig styrkende. Så jeg følte meg veldig styrket når det var over."

"Hva er det ved meg som gjør at jeg er blant de som klarte det? Det er det spørsmålet jeg stiller. Men du må utvikle noen evner enn det man har tenkt før."

"Man finner ressurser i seg sjøl når man møter motstand. Man aktiverer ressurser som man kanskje ikke har brukt før. Også 'nei, jeg gir meg.' Nei, det gjør jeg ikke. Jeg går videre."

"Tenker du at de ekstreme hendelsene har endret deg på noen måte?"

Det kan jeg ikke vite da, før jeg har opplevd det andre da. Men det kan godt hende, men jeg vet ikke. For jeg har bare opplevd det livet. Jeg kan jo ikke samtidig oppleve andre liv og sammenligne det.

Men du kunne hatt en følelse av at du var annerledes nå enn før, at det endret noe? Men når du ikke vet, betyr det kanskje at du ikke føler det?"

Nei, det betyr absolutt ikke det. Jeg tror det har påvirket meg. Det tror jeg. Mer enn ikke påvirket. Jeg ser at jeg begynte å verdsette livet mer, å ta mer vare på familie. Og de verdighet av menneske, de nærmeste dine da. Og nyte hver dag og ikke klage på små ting. Det betyr ingen ting. Da verdsetter jeg mer fred. Det er mange ting. Du setter mer pris på ting. I islam har vi fastemåned. I fasten setter du mer pris på mat. Da skjønner du hvordan de menneskene som ikke har mat har det.

Så det gjør at man har satt mer pris på livet. Det er en veldig positiv endring.

Og så tenker du på hvordan skal du bruke livet ditt, skal du bruke livet ditt på tull og tøys eller, hva er livet egentlig. Er du en dukke i andre sine hender? Eller skal du, du er mer bevisst da. Du skynder deg ikke å ta selvmord da. Nei det gjør du ikke da."

Informantene har altså alle opplevd potensielt traumatiserende hendelser. De ga uttrykk for at disse hendelsene har styrket dem, ved at de ble kjent med egne ressurser de ellers ikke ville vært klar over, de beskrev en økt følelse av trygghet på at de var i stand til å mestre og å overvinne store prøvelser. De ga også uttrykk for at hendelsene har medført positiv endring, ved at de satte større pris på livet og følte ydmykhet.

3.5 Ulike måter å ta kontroll på

Tanker om overlevelse kan i stor grad se ut til å inneholde beskrivelser om hvordan ta kontroll. Kontroll over livssituasjon, kontroll over tanker og følelser. Alle kategoriene inneholder beskrivelser som i ulik grad kan forstås som ulike måter å ta kontroll på. Det var kun et fåtall uttalelser som var direkte beskrivelser av at det var styrkende å ta kontroll eller ille å føle mangel på kontroll. Denne kategorien bygger i all hovedsak på indirekte uttalelser som kan forstås i den retning at det de sa også handler om at de på ulikt vis har tatt kontroll. Deltagernes utsagn, som kan forstås som en måte å ta kontroll på, har generelt stor spredning på de ulike temaene, men én deltager var spesielt tydelig på verdier, én vektla tydelig tro, og en annen tro i tillegg til aktivering av egne ressurser.

To deltagere beskrev uvisshet som det aller verste å forholde seg til. Uvisshet er en av mange ulike former for å føle at man ikke har kontroll. Én informant har fortalt om fangenskap med vold, og kalte det oppholdet i Helvete:

"Var oppholdet i 'Helvete' det verste, og var det tortur?"

Ja, det var det verste, fordi vi ikke visste hva som skulle skje, det var både fysisk og psykisk tortur."

Vi har i tidligere avsnitt sett hvordan andre menneskers betydning kommer til uttrykk på ulike måter. Blant annet nevnes den kontakt man får gjennom gjøremål som arbeid, utdanning og aktiviteter. Gjøremålene og kontaktene de fører med seg, kan øke ens følelse av status, styrke ens identitet, gi økt følelse av likeverd, økt følelse av stolthet og verdighet – økt følelse av tilhørighet og en følelse av å være noen. Kan en følelse av tilhørighet og en følelse av å være noen gi traumeutsatte en økt følelse av kontroll i livet? Man kan tenke seg at det er tilfellet ved at å styrke de ovenfor nevnte følelsene samtidig minsker følelser av mindreverd, skam og ensomhet. Mindre av disse siste, og mer av de første kan nok føre med seg en styrket følelse av kontroll i livet.

Beretningene om hvordan man kan tenke positivt i pressede og farlige situasjoner kan også se ut til å være beretninger om hvordan man kan evne å gi seg selv en viss følelse av kontroll i en ellers tilsynelatende hjelpeløs situasjon. En informant som har overlevd ekstremt farlige situasjoner uttrykte:

"Er det andre ressurser du fant i deg selv som du ikke har nevnt?"

Jeg vet ikke. Kanskje min, jeg har aldri vært en sånn pessimist-person da. Pessimisme hadde jeg aldri, verken før krigen eller etter krigen. Så, jeg tror på det gode. Jeg tror på at man kan klare veldig mye. Jeg tillater ikke andre å bestemme over meg. Det gjør jeg ikke. Det er ikke du som skal bestemme over meg. Det er jeg som skal bestemme. Jeg skal gå videre, du skal ikke bestemme at jeg skal ha det vondt. Uansett situasjon, liksom, jeg prøver å ta sånne ting under min kontroll. Selv om det kan virke som det ikke er under min kontroll. Skjønner du? Det gjør jeg. Jeg kan være veldig tålmodig òg. På noen områder. Jeg får ikke sånn panikk. Jeg kan vente veldig lenge, fordi jeg tenker at livet er en testelse. Hvordan du gjennomfører den testen. Om du får panikk."

Samlet sett ga deltagerne inntrykk av å være svært ambisiøse og å ha hatt styrke til å sette seg høye mål og å nå dem. Man kan tenke at det at de evner å sette seg mål, forme livet sitt og delta aktivt på ulike arenaer, er måter å ta kontroll på livet på. Alle informantene ga uttrykk for at de enten var eller både var og alltid ønsker å være opptatt. Hvilken betydning var det "opptatt" fylte for dem? Et par sa at de må være opptatt for å holde ubehagelige tanker og minner på avstand – ta kontroll på dem. Andre etterlot det samme inntrykk. Samlet sett kan uttalelsene se ut til å være uttrykk for at ulike aktiviteter kan ha som funksjon å ta kontroll på sårbare tanker og følelser og vende dem til styrker.

"Har drømmene sluppet taket nå?"

Nå er det borte. Det har gått mange år. Selv om jeg ikke har fått terapi, men det hjelper meg at jeg har vært opptatt. Opptatt i jobb, i min familie, jeg har vært opptatt i mine plikter, jeg har vært opptatt med det daglige."

Alle informantene kom inn på betydningen av å velge selv. At det å velge selv kan være både styrkende og gi kontroll og/eller en følelse av kontroll, er enda lettere å forstå hvis man tenker at motsatsen til selv å kunne velge ligger nær det å føle hjelpeløshet.

"Når jeg tok den avgjørelsen, så følte jeg at det er mitt ansvar, og alt som skjer meg i neste del av livet mitt, da må jeg ikke si au. Jeg må stå på, jeg må vise alltid frem at jeg kan. Så bestemte jeg meg for ikke å avtjene militærtjenesten mot krigen i [...] så kom ordre – så måtte broren min og jeg flykte."

Å ha en aktiv og sterk forankring til verdier kan gi en følelse av kontroll ved at for eksempel lidelse får eller gis mening. En sterk tro på Gud kan se ut som kan være med på å gi en viss kontroll over sterkt ubehagelige følelser som intens frykt, ensomhet og håpløshet. I tillegg kan det se ut som en sterk tro kan gi en følelse av beskyttelse. Styrken på egen tro kan man selv regulere – ta kontroll over, og jo sterkere en tror på Gud, dess lenger unna presser man det onde.

Sitatet under illustrerer hvordan man kan øke en følelse av kontroll ved positiv reformulering og en forankring i verdier og tro.

"Livet her er ikke så veldig viktig egentlig i forhold til livet videre, da. At du ikke mister menneskeligheten og ikke mister tro, det er det viktigste. Men at du mister livet, det skal skje uansett. Om vi blir hundre år, vil vi aldri få den følelsen av at vi har levd nok. Vi vil leve videre. Det er menneskelig, det òg. Skjønner du? Også akkurat der var det ikke så veldig viktig. Det viktige var at du ikke mister troen, og ikke mister menneskeligheten og verdighet.

Sier du at det var viktigere enn å beholde livet fordi man skal dø uansett? Du beskriver på en måte at du og de rundt deg ikke var så redd for å dø. Det var krig og det var veldig farlig. Sjansen for å dø var veldig mye høyere

Veldig høy. Det var nesten et mirakel at vi overlevde, egentlig

Én ting er å tenke: Alle skal dø en gang. En annen ting er å føle redsel for å dø. Var det sånn at den tanken om at alle skal dø likevel beskyttet mot den følelsen som er en intens frykt?

Ja, du kan si det på den måten. Også på den andre siden er jeg overbevist om at man skal leve så lenge,.. jeg er overbevist om at alle mennesker har fått sånn en bestemt tid å leve på jorda. Også jeg dør ikke før den tiden har kommet uansett.

Så du har tillitt til det?

Ja, og da blir du ikke redd heller. Skjønner du, du kan bli redd, men uansett skal jeg leve så lenge som Gud har bestemt."

Om man er maktesløs overfor hva som skjer i de ytre omgivelsene, kan man ta kontroll over egne tanker, verdier og tro. Klarer man det, slik informantene beskrev det over, er det nærliggende å tenke at det *kan* beskytte mot intens frykt – samt følgende av intens frykt, som kan være posttraumatiske reaksjoner.

Å oppleve ekstreme hendelser kan ha som følge at man styrker sin evne til å ta kontroll over eget liv. Flere av deltagerne beskrev at de som følge av at de har vært utsatt for ekstreme hendelser, var mer bevisst på hvordan de møtte livet generelt og nye utfordringer spesielt. De beskrev at de følte seg bedre rustet til å imøtekomme utfordringer, og at de hadde en tillit til at de hadde de ressurser i seg som skulle til. Dette kan forstås som en økt følelse av kontroll i eget liv.

Fellestrekk innenfor denne kategorien er altså at disse informantenes tanker om overlevelse inneholdt beskrivelser om ulike måter å ta kontroll på. Kontroll over livets ulike sider som tanker, følelser, tro, gjøremål og kontakt med andre mennesker. Ved å ta kontroll på eget liv, være ambisiøs og målrettet, skaffet informantene seg kontakter og gjøremål som styrket dem. Det styrket ved at kontrollen økte deres følelse av status, styrket deres identitet, ga dem økt følelse av likeverd, økte deres følelser av stolthet og verdighet – økte deres følelse av tilhørighet og følelse av å være noen. Samtidig minsket kontrollfølelsen følelser av mindreverd, skam og ensomhet. Mindre av disse siste og mer av de første fører nok med seg en styrket følelse av kontroll i livet. Under ekstreme omstendigheter beskrev informantene hvordan man kan dempe følelser av intens frykt, maktesløshet og ensomhet gjennom å ta kontroll over tanker, fokusere dem og aktivere ens forankring i verdier og tro.

4 Diskusjon

Denne diskusjonen vil jeg starte med å drøfte funnene opp mot teoretiske perspektiv, og stille enkelte spørsmål ut fra dette. Jeg avslutter diskusjonen med en metodologisk refleksjon.

4.1 Generell drøfting

Alle deltakerne i denne studien beskrev flere faktorer som de selv opplevde og opplever som styrkende. Det som kom tydeligst frem var hvordan de aktiverer egne ressurser, de styrker seg selv gjennom på ulikt vis å ta kontroll på tanker, følelser, tro og livssituasjon. Deltagerne har beskrevet kontakt med andre mennesker som styrkende, det å ha en forankring i tro og verdier har vært styrkende, og de beskriver alle at de opplever å ha kommet styrket ut etter møte med ulike belastende hendelser. Disse ulike temaene står alle i et forhold til hverandre. For eksempel kan aktiveringen av egne ressurser være å styrke en tanke om hva som har verdi, hva som gir mening. Verdien og meningen man kjenner en forankring til kan være å gjøre alt for igjen å kunne se, og være sammen med familien. Å selv aktivere og styrke tanken om mening kan forstås som en måte å ta kontroll over tilværelsen på. Meningsskapningen i de ulike elementene kan være en komponent som bidrar til en opplevelse av vekst.

I det siste århundret har mye blitt tenkt, skrevet og forsket rundt temaet menneskets møte med stress. Leo Eitinger var tidlig ute, han er en psykiater som overlevde nazistenes konsentrasjonsleir, og som senere studerte andre overlevendes håndteringsmekanismer i sammenheng med psykiske plager og dødelighet (Eitinger, 1978). Det Eitinger beskriver ser ut til i stor grad å være sammenfallende med det deltagerne i denne studien beretter om overlevelse og styrkende faktorer. Eitingers beskrivelser viser blant annet hvordan de ulike kategoriene fra dette studiet kan stå i forhold til hverandre. Han skriver at aktivering av egne ressurser under ekstreme forhold har vist seg å beskytte mot psykiske plager senere i livet. Å styrke ens verdier og selvrespekt gjennom kontakt med likesinnede som var bærere av de samme, uskadete verdiene, var styrkende både for å overleve oppholdet og i tiden som fulgte etter. Å unngå total maktesløshet eller passivitet var en viktig håndteringsmekanisme. For eksempel var det for mange viktig å sette seg i posisjon til å kunne ta avgjørelser, om så bare over den minste lille ting. Hvis vi ser tilbake på resultatene fra denne studien er det påfallende sammenfallende vektlegging av styrkende faktorer. Her ser vi betydningen av å ta egne valg, betydningen av å ta kontroll, av tilhørighet, meningsdannelse og å aktivere egne ressurser.

Flere teoretiske perspektiv som tangerer spørsmålet om hva som oppleves som og hva som virker styrkende har kommet til. I denne drøftingen har jeg valgt ut noen perspektiv som kaster lys over hva som kan virke styrkende på mennesker utsatt for store belastninger. Utvalget av teoretiske perspektiv er gjort med bakgrunn i funnene. Akkurat som de ulike temaene som kom fram i analysen står i et forhold til hverandre, gjør de ulike teoretiske perspektivene også det. Jeg har valgt salutogenese som innfallsvinkel, da alle resultatene og de teoretiske perspektivene knyttet til disse har i seg spørsmål om hva som frembringer helse, eller hva som oppleves som styrkende.

Antonovsky, en sosiolog som etter andre verdenskrig arbeidet med kvinner som hadde overlevd konsentrasjonsleir, ble nysgjerrig på det forunderlige fenomenet at så mange hadde klart seg så bra på tross av de umenneskelige belastningene. Han spurte seg hva det er som frembringer helse? Det er dette den salutogenetiske orienteringen søker å forklare (Antonovsky, 2000). Den skiller ikke mellom sunnhet og sykdom, men sier at vi beveger oss alle på en skala av god eller dårlig helse. Et salutogenetisk perspektiv fokuserer på hele menneskets historie, også det som frembringer sykdom, men ikke bare det. Man spør etter hva som frembringer helse og mestring heller enn hva som gjør at en blir syk. Antonovsky så på stressfaktorer som noe potensielt skadelig, men han så på *stressreaksjoner* som noe som også kan mobilisere organismen, og altså være helsebringende. Denne salutogenetiske tilnærmingen gir oss ifølge Antonovsky redskap til å videreutvikle teori om mestring. Han ønsket å utvikle en teoretisk forklaring på sammenhengen mellom god helse og ulike motstandsressurser (som sosial støtte, sterk jeg-identitet, gunstige miljøfaktorer osv.). Teorien han utformet er grunnlaget for hans begrep om opplevelse av sammenheng (*sense of coherence*; Antonovsky, 2000). Antonovsky har gjennom studier funnet at opplevelse av sammenheng (OAS) er en sterk helsefremmende komponent hos voksne mennesker. OAS er et begrep sammensatt av tre komponenter: *Begripelighet* – fornemmelse av at det som hender har en viss forutsigbarhet og er begripelig. *Håndterbarhet* – følelsen av å ha en viss påvirkning i livet og ressurser til å møte hendelser man er en del av. *Meningsfullhet* – at man har noe man følelsesmessig brenner for, og som i møte med motstand vil gi en eller annen form for mening. En opplevelse av sammenheng er i følge Antonovsky noe man har i større eller mindre grad. Om man har en sterk eller svak OAS, er avhengig av hvilke erfaringer man har med seg fra sin barndom og ungdom. Det vil også være forskjellig hvordan komponentene er vektlagt hos ulike personer, men meningsfullhet er kanskje den mest betydningsfulle komponenten, samtidig som mestring er avhengig av OAS som helhet (Antonovsky, 2000).

4.1.1 Resilient håndtering

Begrepet resiliens er blitt tøyelig, det brukes ikke bare innenfor ulike fag, også innen psykologifaget brukes det på ulike måter, det gis ulikt innhold. Resiliens berører faktorer som peker på gener, temperament, samspill, tilknytning, relasjoner, nettverk, miljø og ikke minst samspillet mellom disse. Til sammen er dette for omfattende til å belyses her. Ettersom deltagerne i dette studiet la vekt på aktivering av egne ressurser – tenke positivt, setter seg mål, har høye ambisjoner og tar egne valg – har jeg sett på kunnskap om hva ved individet som kan være en buffer mot stress – eller en resilient håndtering.

Hardførhet (*hardiness*) beskriver egenskaper ved en person med en resilient håndtering ikke helt ulikt OAS. Hardførhet er også sammensatt av tre komponenter. Komponentene er *involvering*, med andre og med hendelser; *kontroll*, en opplevelse av at hendelser kan påvirkes; og *utfordring*, en positiv holdning til at det er noe å hente og lære av hendelser (*commitment, control, challenge*) (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel & Resurreccion, 2009). Hardførhet ble funnet å være det som fikk sterkt pressede sjefer til å ikke bare klare seg, men også blomstre, i en longitudinell studie på sytti- og åttitallet. At hardførhet kan ligge til grunn for en resilient håndtering, er ifølge Maddi og medarbeidere vist i senere studier (Maddi m.fl., 2009). Antonovsky kjente godt til hardførhetsmodellen og så stor overlapp med sitt eget begrep OAS: "Jeg tror det er stor sannsynlighet for at ytterligere empirisk arbeid og begrepsmessig avklaring vil føre til enda høyere grad av overensstemmelse mellom hardførhetsmodellen og OAS" (Antonovsky, 2000, s. 70, min oversettelse).

Overensstemmelse ser det også ut til å være mellom hardførhet og OAS på den ene siden og hva flyktningene i denne studien la vekt på som styrkende faktorer på den andre. Det er et iøynefallende slektskap mellom begrepene i de to ovennevnte modellene og begrepene som sammenfatter funnene i dette studiet. Det som tydeligst ser ut til å være overlappende, er beretninger om betydningen av det å være ambisiøs, ta egne valg, på ulikt vis ta kontroll over tilværelsen og å skape mening. Dette indikerer muligens en støtte for at hardførhet og OAS er gyldige begreper på tvers av kulturer.

Mindre tydelig overlapp er det på det tema flyktningene la vekt på som peker på betydningen av å oppleve tilhørighet og det "å være noen". Én grunn til det kan være at tilhørighet og det "å være noen" oppleves av større betydning for flyktninger enn for andre, en annen grunn kan være at det er ulikt utgangspunkt. At en opplevelse av tilhørighet og en opplevelse av "å være

noen" er kanskje mer faktorer man betrakter som styrker i *etterkant* av opplevd motstand. Hardførhet og OAS er mål på hva som kjennetegner en resilient personlighet, og altså hva som er styrkende i *møte* med motstand.

Skjemaene for å teste OAS har vist seg gyldige også på tvers av kulturer. Det fant Monica Eriksson støtte for i sin avhandling som hun kaller *Unravelling the mystery of salutogenesis* (Eriksson, 2007). Hun har gjort en oversiktsstudie av 458 publikasjoner samt av tretten doktorgradsavhandlinger. Oversiktsstudien viser støtte til teorien om at OAS har effekt på helsen, både på kort og lang sikt. Den viser også at OAS holder seg relativt stabilt over år, men ikke så stabilt som Antonovsky antok. Hystad og medarbeidere har oversatt en skala for å måle hardførhet til norsk (Hystad, Eid, Johansen, Laberg & Bartone, 2009). De testet også om skalaen viste sammenheng med mål på OAS og "optimisme", og fant at det var en klar sammenheng.

Bonanno definerer resiliens hos voksne i møte med potensielt traumatiserende hendelser som "The ability of adults in otherwise normal circumstances who are exposed to an isolated and potentially highly disruptive event such as the death of a close relation or a violent or life-threatening situation to maintain relatively stable, healthy levels of psychological and physical functioning, as well as the capacity for generative experiences and positive emotions" (Bonanno & Mancini, 2008, s. 371). En del personer vil altså i møte med PTH bevare god fysisk og psykisk helse og ha evne til å uttrykke positive emosjoner. Tidligere har en slik håndtering blitt sett på som en spesiell måte å reagere på, mens det nå er grunn til å anse reaksjonsformen som det mest vanlige (Bonanno, 2005). Hvordan og i hvilken grad man reagerer, avhenger av hendelsen eller hendelsene. Bonanno (2005) viser til flere studier som bekrefter at ikke bare gjenvinner de fleste sin tidligere psykiske helse i løpet av en toårsperiode, de fleste viser et resilient reaksjonsmønster. Det er ifølge Bonanno grunn til å skille mellom reaksjonsmønstrene gjenvinning (*recovery*) og resiliens. Gjenvinning av psykisk helse viser et reaksjonsmønster der forhøyede posttraumatiske plager etter en hendelse gradvis avtar. Et reaksjonsmønster der de posttraumatiske plagene i utgangspunktet er mildere og derpå avtar og holder seg lave, ser ut til å være det mest vanlige, og det kaller Bonanno resiliens.

Ingen av deltagerne i denne studien har svart på spørreskjema eller deltatt på noen form for testing som gir oss innsikt i hvorvidt de har en resilient håndtering, har en håndtering som overlapper med hardførhet eller OAS. Hadde de gjort det, hadde svarene sannsynligvis

variert, da deltagerne naturlig nok er forskjellige. Men i tillegg til at de gir inntrykk av å ha en sterk OAS og likhetstrekk med hardiness som nevnt over, så ser de også ut til kjennetegnes ved evne til å oppleve positive emosjoner, som også er et resilient trekk i følge Bonanno.

Deltagerne i denne studien la vekt på at det å tenke positivt er styrkende. De ga inntrykk av at de uttrykte to ulike fenomen, det ene en tillært kognitiv mestring som har lært dem at det å tenke positivt gir dem styrke, de har erfart at det er nyttig å dempe negative følelser ved hjelp av positive tanker. Det andre ga inntrykk av et optimistisk temperament som søkte å omforme negative fortegn rundt hendelser til positive, nesten som en refleks. Håndteringen ga inntrykk av å være et personlighetstrekk. Personlighet har en sterk genetisk komponent og er relativt stabil gjennom livet (Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993). En kan tenke at robuste personlighetstrekk svekkes etter mye motgang, men en prospektiv studie viste at negative hendelser ikke predikerte forandringer i personligheten, tvert imot, en robust personlighet ser ut til å oppleve færre negative hendelser (Magnus m.fl., 1993). Fra tvillingstudier vet vi at blant faktorer som bidrar til at man føler at man har det bra eller ikke, så spiller den genetiske disposisjonen en stor rolle (Lykken & Tellegen, 1996). Uansett om den positive tenkningen er en tillært håndtering eller uttrykk for et personlighetstrekk, tendensen var klar: Flere av beretningene viste tydelig hvordan deltagerne i pressede situasjoner aktivt har brukt tanken til å reformulere tanker rundt truende hendelser og gitt dem mening. Videre fortalte de om hvordan dette kunne ha en beskyttende effekt mot hjelpeløshet og intens frykt. Denne tendensen har fått meg til å undres om det å tenke positivt i møte med fare kan være en evolusjonær tilpasning. Kan det være sånn at det å tenke positivt har økt menneskets overlevelsessjanser i tidligere tider?

Å tenke positivt – en evolusjonær tilpasning? – Kan det være sånn at vi mennesker tenderer til optimisme i større eller mindre grad? På den ene siden skulle en tro at ens overlevelsessjanser er større hvis man tenker negativt, frykter det verste – man forbereder seg. På den andre siden, de som møter faresignaler med positive tanker, de påvirker emosjonene, det blir fler positive emosjoner og færre negative. Det er funnet støtte for at resiliente personer har mer positive emosjoner enn ikke-resiliente, og de bruker positive emosjoner til å dempe effekten av negative emosjoner (Tugade & Fredrickson, 2004). Dette kan igjen gi rom for refleksjon som i sin tur kan føre til at man handler adekvat fremfor i panikk eller blir apatisk. Tugade og Fredrikson har stilt et lignende spørsmål som kan leses som et spørsmål om evolusjonær tilpasning: "Are positive emotions merely by-products of resilient modes of thinking, or do

they serve some function in the ability of resilient individuals to cope effectively in the face of stress?" (Tugade & Fredrickson, 2004, s. 321) De viser til "the broaden-and-build theory", som innebærer at positive følelser utvider vårt tanke-handlings-reportoar. Louisa C. Egan (2011) argumenterer for at det å tenke positivt er en evolusjonær tilpasning i seg selv, ikke et biprodukt av seleksjon for andre mål. En studie som støtter tanken om at det å tenke positivt kan være en evolusjonær tilpasning, viser at grad av optimisme og grad av pessimisme predikerer risiko for overlevelse. De med optimistisk personlighetstrekk ser ut til å leve lenger (Maruta, Colligan, Malinchoc & Offord, 2000). Årsaken til det er sikkert sammensatt, men en deltager i denne studien peker kanskje på én årsak til fenomenet når hun etter en rekke med positive reformuleringer av farlige situasjoner sier: "Det gir meg en tålmodighet til å handle riktig".

Å tenke positivt er én måte deltagerne i denne studien så ut til å styrke positive emosjoner på. Å aktivere egne ressurser gjennom å være ambisiøs, sette seg mål, involvere seg, og la seg utfordre er en annen. Slik det ser ut fra deltagerens beretninger, genererer de et spekter av positive følelser, og demper negative emosjoner ved sin aktive involvering. Noen av de positive emosjonene det genererer kan se ut til å være følelse av mestring, selvsikkerhet, stolthet og tilhørighet. At resiliente personer bruker positive emosjoner til å dempe negative emosjoner er vist av Tugade og Fredrickson (2004).

Sett fra en annen side kan deltagerens høye ambisjoner og beretninger om betydningen av aktiv deltagelse på ulike arenaer også forstås som unngåelse, en måte å dempe negative emosjoner på, som kan være et uttrykk for et behov for å ta kontroll over posttraumatiske plager.

Unngåelse – positiv eller negativ håndtering? – Vi vet at flyktninger som har opplevd potensielt traumatiske hendelser, har økt sårbarhet for depresjon, påtrengende tanker, økt aktivering og psykosomatiske plager (Dahl, Dahl, m.fl., 2006; Jakobsen, 2007; Lie, 2002; Lie m.fl., 2001; Mollica m.fl., 2001). Å holde seg aktiv, travel og å knytte kontakter kan være en måte å håndtere og kontrollere plagene på, en form for unngåelsesadferd. Unngåelse og unngåelsesadferd blir ofte vurdert som lite hensiktsmessige mestringsstrategier, fordi en antar at dette hindrer bearbeiding av den traumatiske hendelsen. Edna Foa, en veteran innen behandling av og forskning på PTSD, understreker at unngåelse ikke bare bidrar til å opprettholde angst, men også bidrar til å forlenge den (Foa, Hembree & Rothbaum, 2007). En behandlingsstudie av flyktninger med PTSD i Norge viser at narrativ eksponeringsterapi, en

behandlingsmetode der man løfter frem og eksponerer de mest skremmende minnene, og altså ikke unngår, gir bedre behandlingsresultat enn å ikke eksponere (Stenmark, Catani, Neuner, Elbert & Holen, 2012). Men behandling er én ting. Håndtering av minner, tanker og følelser etter PTH og migrasjon, gjerne uten tilbud om terapi, er noe annet. Alle deltagerne meldte at de har hatt posttraumatiske plager, og det er nok grunn til å tenke at det høye aktivitetsnivået til deltagerne har en komponent av unngåelse. Men uten en tilgjengelig terapeut kan det se ut som unngåelse i denne sammenhengen – nemlig unngåelse av tanker på fortid ved å oppsøke ulike aktiviteter – virker styrkende. Et annet aspekt ved unngåelse som kan spille inn i de betraktningene deltagerne har gitt uttrykk for gjennom å tenke positivt og å være aktiv, kan være et fenomen kalt "undertrykkende håndtering" (*repressive coping*). Undertrykkende håndtering har vist seg å være en automatisk form for håndtering som kan virke beskyttende mot senere plager. "Several studies have suggested that repressors' tendency to attend away from negative affect may foster adaption to stress because it allows them to engage in more active coping or goal-directed behavior" (Coifman, Bonanno, D. & Gross, 2007, s. 747). Coifman og medarbeidere har i sin studie vist at en undertrykkende form for håndtering gir mindre psykiske symptomer. Dette viser seg selv om de faktiske symptomene på aktivering, som hjertebank og svette, var til stede. Studien bekrefter det andre studier tidligere har indikert, nemlig at en undertrykkende form for håndtering kan være beskyttende. Men man kan tenke at symptomer kan komme senere eller i en annen form, som for eksempel dårligere fysisk helse. Coifman og medarbeidere finner ikke støtte for denne nærliggende og utbredte innvendingen, og tilføyer at det er få og usikre studier som viser at det er en helsekostnad forbundet med undertrykkende håndtering.

Riulli og medarbeidere (2002) undersøkte aspekter rundt overlevelse i et "naturlig" miljø, da de blant annet studerte hvilke faktorer som virket stressdempende på flyktninger rett i etterkant av Kosovo-krigen. De undersøkte optimisme versus pessimisme, fem personlighetstrekk, håndteringsvariantene kontroll og flukt (*control coping* og *escape coping*), og målte disse opp mot psykologisk tilpasning. De fant at flere trekk var beskyttende mot potensielt traumatisk stress. Optimisme viste seg å være beskyttende. Det var også kontrollhåndtering, en aktiv form for håndtering i en stressituasjon der man søker innflytelse. Flukthåndtering, en håndtering der man forsøker å minimere negative følelser, viste seg ikke å være beskyttende. Av de fem personlighetstrekkene *neurotisisme*, *medmenneskelighet* *ekstroversjon*, *åpenhet for erfaringer*, og *planmessighet* viste de tre siste seg å virke beskyttende. At optimisme og kontrollhåndtering viste seg beskyttende, rimer godt med det resultatene fra denne studien

indikerer. Beretningene fra denne studien kan uttype funnene fra det ovenfor nevnte studiet ved å ha vist på hvilken måte optimisme og kontroll-håndtering kan oppleves beskyttende. At flukthåndtering ikke var beskyttende, kan kanskje forstås som en unngående måte å håndtere på, som man vet er uhensiktsmessig, mens en undertrykkende form for håndtering kanskje ikke ble fanget opp av studien.

4.1.2 Sosial støtte

At sosial støtte kan være en styrkende faktor for traumeutsatte er nærliggende å anta. Mangel på sosial støtte er vist å kunne være en sårbarhetsfaktor for traumeutsatte (Brewin m.fl., 2000), og at sosial støtte også er av betydning for flyktninger generelt og bosatte norske flyktninger spesielt, er også vist tidligere (Lie, 2002; Mollica m.fl., 2001; Schweitzer m.fl., 2006). Men på hvilken måte er det "sosial støtte" kan erfares som styrkende? Det har deltagerne i denne studien vært med på å belyse. Det som kom tydeligst frem var at det opplevdes som styrkende å føle tilhørighet, å føle at man "er noen", og at enkeltpersoner kan gjøre en stor forskjell.

Tilhørighet til familie, både egen og den man kommer fra ble erfart som styrkende. På den ene siden ble det nevnt at følelsen av tilhørighet til familie var av stor betydning under ekstreme situasjoner, og på den andre siden ble familie nevnt som svært betydningsfullt etter migrasjon. Mulighet for familiegjengforening ble beskrevet å bety alt. Uten gjensyn med familie ville alt annet fortone seg meningsløst, både tidligere lidelser og livet her i Norge.

Deltagerne kom gjentatte ganger inn på styrkende aspekter ved kontakt med andre gjennom ulike gjøremål som arbeid, utdanning og aktiviteter. Denne kontakten ser ut til å kunne føre med seg en følelse av økt status, en styrket identitet, økt følelse av likeverd, stolthet og verdighet – økt følelse av tilhørighet og en følelse av å være noen. Å ha en tilknytning til ulike gjøremål for på den måten å knytte kontakter ser ut til å være styrkende. Men deltagerne uttrykte at det er nødvendig å stå på og å ta initiativ for å lykkes. For flyktninger som ikke er så utadvendte, for de som er mer introverte kan nok Norge være et ekstra utfordrende land å knytte nye kontakter i. Mange aktiviteter foregår bak lukkede dører og er i tillegg kostbare. En av deltagerne avsluttet sitt intervju med å si at "Norge trenger flere tilrettelagte arbeidsplasser". Deltageren la vekt på at det er ikke bare det å komme inn på arbeidsmarkedet som kan være en utfordring, også det å føle en tilhørighet på arbeidsplassen kan være

utfordrende og vanskelig for mange. At denne deltageren har et viktig poeng blir enda tydeligere i lys av at de fleste flyktninger bosettes alene (*Bosettingsstrategi 2010*).

Enkeltpersoners hjelp i kritiske perioder kom også frem som en betydelig styrkende faktor. Beretningene forteller om enkeltpersoner som har sett, forstått og handlet. Stor takknemlighet ble vist ovenfor disse. Flere av beretningene handlet om medmennesker som valgte å se den enkelte flyktning som enkeltmenneske og valgte å ta selvstendige avgjørelser på tvers av ulike system.

4.1.3 Posttraumatisk vekst

Alle deltagerne fortalte om positive endringer i etterkant av potensielt traumatiserende hendelser de har opplevd. At PTHer kan være styrkende i seg selv, er en påstand som vekker både interesse og skepsis. Opplevelsen av å verdsette livet mer, føle seg styrket, ha mer meningsfulle relasjoner og/eller et rikere eksistensielt og spirituelt liv i etterkant av en eller flere PTHer, er noe av det som kalles posttraumatisk vekst (PTV). Man tenker ikke at det er hendelsen i seg selv som kan gi opplevelsen av vekst, men den prosesseringen som skjer i møte med de psykologiske og eksistensielle utfordringene man står ovenfor. Psykologiske prosesser som støtter en håndtering av ekstreme hendelser, er de samme som kan gi grobunn for posttraumatisk vekst (Tedeschi & Calhoun, 2004). Mens resiliens handler om å håndtere belastninger på en måte slik at man ikke utvikler langvarige psykiske plager, og OAS og hardførhet, er beskriver egenskaper ved en resilient person, så handler PTV om å utvikle nye kvaliteter som ikke var der i forkant av hendelsen, eller ikke i samme grad. PTV bygger på teori om endring i etterkant av ekstreme hendelser, der det å reformulere ens oppfatning av verden er et essensielt element (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007). Denne nye oppfatningen bygger både på intellektuell vurdering, men ikke bare, i følge Tedeschi og medarbeidere bygger den nye oppfatningen også på emosjonell erfaring. Det er ingen motsetning i å oppleve posttraumatisk vekst samtidig som man sliter med posttraumatiske plager, det er snarere vanlig at dette oppleves side om side.

At alle deltagerne i dette studiet nevnte positiv endring er interessant, gitt de opplevelsene de har hatt i løpet av livet sitt. Det er også interessant at de i tillegg i all hovedsak gir et sterkt inntrykk av å være bærere av resiliente egenskaper. Ved første øyekast kan det virke naturlig – beretninger om PTV kan være en forlengelse av den positive måten de også ellers har betraktet livet og dets hendelser med. Men ser vi på litteraturen om PTV, er det der både

antatt og funnet at det er en negativ sammenheng mellom resiliens og PTV (Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz & Solomon, 2009; Tedeschi & Calhoun, 2004). Det begrunnes ved at det er de ikke-resiliente, i større grad enn de resiliente som opplever posttraumatiske plager etter PTH, og ved håndteringen av disse plagene utvikler PTV. Men hvis det ellers er en sterk tendens til at det er en *negativ* sammenheng mellom resiliens og PTV, hvordan kan vi forstå at det i denne studien ser ut til at det er en *positiv* sammenheng?

Kan "migrasjonsprosessering" være en faktor som påvirker posttraumatisk vekst? – Hvis vi et øyeblikk ser bort fra svakhetene ved dette studiet, det lille antallet og fravær av systematisk måling av psykiske plager, resiliens og PTV, så står vi igjen med spørsmålet: Peker deltagerne på et fenomen vi ikke har vært oppmerksomme på? Kan det være at flyktninger opplever PTV i større grad enn andre? Kan det hende at flyktninger med en resilient håndtering opplever mer PTV enn ikke-flyktninger med en resilient håndtering? Hvis så er tilfellet, kan én mulig tolkning være at flyktninger har, i større grad enn andre, vært utsatt for en lignende form for prosessering av mening gjennom sin migrasjonsprosess. Kanskje en "migrasjonsprosessering" kan forsterke grunnlaget for "posttraumatisk prosessering" med posttraumatisk vekst som utfall?

Samtlige deltagere i denne studien rapporterte om fenomenet som kan forstås som PTV. Hvis dette er uttrykk for et vanlig fenomen blant flyktninger, så er dette, så langt jeg kjenner til lite kjent fra tidligere. Én studie indikerer en slik tendens, men der er det studert vikarierende vekst og vikarierende plager (Splevins, Cohen, Joseph, Murray & Bowley, 2010). Studien er gjort av tolkers opplevelse av sin rolle, og viser at å oppleve vikarierende vekst, slik det beskrives i litteraturen om PTV, var et langt mer fremtredende fenomen enn opplevelsen vikarierende plager. Det å være vitne til narrativer om mennesker som utsettes for ekstreme hendelser ble beskrevet som en svært verdifull opplevelse ved at de samme historiene viste menneskers styrke og overlevelsessevne. Historiene skaket tolkene, men med positivt fortegn, de opplevde å endre sitt syn på livet, og opplevde eget liv som styrket

4.1.4 Meningsdannelse

Den innstillingen man kan velge å ha til det man står ovenfor, menneskets unike mulighet til å stille seg fritt, selv til de aller verste betingelser, er vesentlig for overlevelse. Dette skriver Viktor Frankl, også han en psykiater som overlevde konsentrasjonsleire, og som senere utviklet logoterapien, en terapi der betydningen av mening er det grunnleggende element

(Frankl, 1993). Meningsdannelse var en nødvendighet for overlevelse. Frankl (1993) sier det så sterkt som at de som mistet troen – troen på fremtiden, tro på en mening – de mistet ikke bare sitt åndelige holdepunkt, de forfalt sjelelig og fysisk og døde. At meningsdannelse var en styrkende faktor i konsentrasjonsleire fant, som tidligere nevnt, også Eitinger (1978). Og av de tre komponentene i OAS legger Antonovsky størst vekt på følelse av mening.

Også for traumeutsatte flyktninger ser det ut til at meningsdannelse kan virke beskyttende. Det indikerer studier av Ebert og Brune og medarbeidere (Brune m.fl., 2002; Ebert, 2011; Orosa, Brune, Hunter, Fisher-Ortman & Haasen, 2011). En annen studie av flyktninger viser at tro kan styrke ved at den kan gi en følelse av kontroll i livet (Schweitzer, Greenslade & Kagee, 2007). Ebert, som har studert meningens betydning for traumeutsatte flyktninger, fant at en forankring til verdier var en faktor som bidro til bedring (*recovery*) og tilpasning. Verdier fungerte som en indre motor som styrket håndteringsevne i møte med motgang. Hun skriver at hennes funn om mening som beskyttelse hos traumeutsatte flyktninger er på linje med det Frankl beskriver.

Noen deltagere i denne studien hadde tanker om at Gud i seg selv er en styrkende kraft. Spørsmålet om en Gud har mulighet til å styrke mennesker lar jeg ligge i denne sammenhengen. Spørsmålet om tro og verdier i seg selv kan virke styrkende, er som vist over både fremmet og funnet tidligere. Men på hvilken måte eller hvilke måter kan meningsdannelse virke styrkende? Studiene over indikerer noe, Frankl skriver at man må ha en tro på fremtiden og på en mening. Det ligner det deltagerne i denne studien la vekt på, nemlig at verdier og tro kan gi retning på livet, og det kan gi mot til å oppnå det man brenner for. Deltagerne i denne studien beskrev i tillegg hvordan meningsdannelse dempet negative emosjoner – hjelpeløshet, fryktfølelse og ensomhet – og styrket positive emosjoner – trygghet, håp, mot og tålmodighet.

Et studie jeg tidligere har nevnt (Tugade & Fredrickson, 2004), som ser på betydningen av å styrke positive emosjoner, kan også være relevant i denne sammenhengen.

Kan meningsdannelse ha en resiliensfremmende effekt? – Tugade og Fredrikson (2004) har vist hvordan positive emosjoner kan være med på å dempe negative emosjoner hos resiliente personer. Et annet funn i deres studie som er interessant, er at ikke-resiliente, de som tenderer mot å erfare mindre positive emosjoner i møte med stress, er påvirkbare. De fant at ikke-resiliente personer taklet stress-situasjonen like godt som resiliente når det stressende elementet ble presentert mer i form av en overkommelig, men vanskelig utfordring, heller enn

en trussel (Tugade & Fredrickson, 2004). Dette er interessant da det kan se ut som det de beskriver er en måte å tenke på som kan gjøre mindre resiliente personer mer robuste. Kanskje kan en sterk tro, en sterk meningsdannelse være en slik resiliensfremmende komponent? Deltagerne i denne studien beskriver nettopp hvordan meningsdannelse styrker positive emosjoner. Tugade og Fredrickson (2004) har funnet at det å oppleve positive emosjoner bidrar til å hjelpe individer med å finne mening i negative situasjoner. Forholdet mellom positive emosjoner og det å finne mening ser ut til å være gjensidig forsterkende. Akkurat som det å oppleve positive emosjoner gir rom for å oppleve mening, gir det å oppleve mening rom for positive emosjoner.

Kan samtaler om styrker være styrkende? – Kan det være styrkende i seg selv for flyktninger å ha fokus på overlevelse? Deltagerne i denne studien fikk meg til å undres på det da de alle ga uttrykk for at samtalen de hadde vært med på var en positiv erfaring. Noe lignende erfarte også Ebert (2011). De traumeutsatte flyktningene i hennes studie ga uttrykk for stort engasjement i samtaler om deres verdier og verdienes beskyttende potensial. Seligman (2009) har studert hva som oppleves som styrker hos ulike folk, og funnet noe han mener er universelle styrker. Disse mener han kan styrkes, han mener de er nøkkelen til oppbygning av motstandskraft og at de kan virke som en buffer mot psykiske plager (Seligman, 2009).

Vi har sett at resultatene i denne studien på den ene siden i stor grad er i overensstemmelse med tidligere studier både innenfor menneskers møte med motstand og ekstreme utfordringer generelt, og traumeutsatte flyktninger spesielt. På den andre siden viser drøftingen at beretningene uttyper andre studier, og at det er funn i denne studien som er lite belyst tidligere. Drøftingen av funnene har i tillegg gitt grobunn for nye spørsmål som kan undersøkes nærmere.

4.2 Metodologisk refleksjon

Målet med intervjuene og analysen var både å forstå, beskrive og reflektere rundt fenomenene som kom fram gjennom prosessen. Den fenomenologiske metoden jeg valgte ser jeg som egnet til dette. Under vil jeg gi noen refleksjoner vedrørende studiens troverdighet. Jeg vil løfte frem metodiske aspekter som er relevante i forhold til denne oppgaven, jeg drøfter ikke troverdighet generelt. I tillegg til å se på metoden, vil jeg se på datamaterialet; jeg vil se på utvalget; og til slutt vil jeg se på egen rolle som forsker.

Er spørsmålene og funnene relevante for å få kunnskap om styrkende faktorer hos flyktninger?

Er funnene relevante utover den gruppen informanter som er beskrevet? Hva sier disse funnene noe om? Validitet innebærer at man bruker relevante begrep og metoder i forhold til det man ønsker å undersøke, og det er et spørsmål om overførbarhet og kontekst (Malterud, 2011). Er det brukt relevante begrep og metoder i denne studien? Er resultatene gyldige? Det kan ikke svares et klart ja eller nei på spørsmålet om gyldighet i en kvalitativ studie.

Gyldighet handler i denne sammenhengen om å stille spørsmål om relevans gjennom prosessen (Malterud, 2011). Intervjuer og analyse ligger til grunn for resultatene. I intervjuene ønsket jeg å få frem både bevisste og latente tanker rundt hva som har vært styrkende for informantene. For å oppnå det, ønsket jeg at intervjuet skulle ha rom for refleksjon. Dette prøvde jeg å legge til rette for ved åpne spørsmål, og en intervjuguide som ikke var mer detaljert enn at jeg kunne håndtere den fritt, det vil si at jeg stilte spørsmålene fra intervjuguiden så langt som mulig i en naturlig sammenheng. Jeg hadde to pilotintervjuer for best mulig å kunne spørsmålene, og for selv å være forberedt og trygg. Jeg ønsket å skape en undrende form for samtale. Målet var å få frem informantens subjektive tanker om styrker, deres unike opplevelser av hva som er styrkende. Sterkt fokus på subjektivitet og en improvisert intervjustil kan ses på som lav reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2009), men rom for kreativ tenkning og variasjon var i denne sammenhengen viktig for å få relevante beretninger, som igjen var grunnlaget for senere analyse.

Analysen ble gjennomført som beskrevet i kapittel 2. For å styrke datagrunnlagets troverdighet, ble foreløpige funn gjennomlest av og drøftet med to mer erfarende forskere.

Analysen resulterte i en fordeling av datamaterialet på fem kategorier, hver og en med begrep som var kjennetegnende for deltagerens beretninger. Hvilke begreper man bruker er avgjørende for hvilken forståelse man får av et fenomen. Når jeg har forsøkt å lytte uforutinntatt til deltagerne i studiet, blir begrepene jeg finner en blanding av hva de faktisk har uttalt og det jeg selv innehar av forståelse og begreper. I møte med de ulike perspektiv ser jeg at jeg, hvis jeg hadde valgt en teoribekreftende innfallsvinkel, ville ha funnet støtte flere steder. Jeg ser det slik at ulike teorier har noe ulik vektlegging, men at fenomenet de sier noe om – hva som bringer helse, hva som er styrkende i møte med utfordringer, er sterkt overlappende. Men naturlig nok blir ordvalg litt ulike. Spesielt var dette fremtredende i deltagerens beretninger om betydningen av å aktivere egne ressurser. De ligner svært på både

OAS og hardførhet. Antonovsky sier det slik, når han kommenterer Kobasas teori om hardførhet: "Kobasa ser ut til direkte å beskjeftige seg med den samme tanke når hun anvender ordet *involvering*. Men hvor paradoksalt det enn lyder, så forekommer det meg at vi snakker om nøyaktig den samme ting, uansett de betegnelser vi anvender" (Antonovsky, 2000, s. 67, min oversettelse).

Hvilke faktorer som objektivt sett var styrkende, har denne oppgaven ikke omfang og metode til å kunne si noe sikkert om.

Er det forhold ved utvalget som kan svekke troverdigheten?

Resultatenes troverdighet må ses i lys av utvalget. Utvalget består av seks informanter. Et større utvalg kunne kanskje gitt en styrket gyldighet til resultatene. Informantene har en variert erfaringsbakgrunn, de kommer fra ulike kulturer og er av begge kjønn. Men utvalget er likevel selektivt. Informanter ble rekruttert via e-post og informasjonsmøte gjennom sin arbeidsplass. Man kan tenke at hvem som melder sin interesse for deltagelse i en studie, ikke er et helt tilfeldig utvalg. Vi vet de er i jobb som tolk. Tolkere er muligens et forholdsvis ressurssterkt utvalg av ikke-vestlige flyktninger. Tolkere har nødvendigvis ikke bare klart å komme seg inn på jobbmarkedet, de har også klart å tilegne seg et nytt språk så godt at de er kompetente tolkere. Vi vet at alle har erfaring med potensielt traumatiserende hendelser, de har erfaring med posttraumatiske plager, men hadde de følt sterkt ubehag ved å se tilbake på livet sitt, hadde de antagelig ikke meldt seg som informant. Når de gjør det, har de antagelig tenkt at de har noe å bidra med, noe som kan tyde på en forholdsvis god selvfølelse. Alt i alt gir informantene i hovedsak inntrykk av å være et utvalg av flyktninger som fremstår som ressurssterke.

Det er alltid en mulighet for at det er en diskrepans mellom det som blir sagt av informanten og det som høres av intervjuer. Denne diskrepansen kan forsterkes gjennom kulturelle forskjeller og ulikt morsmål.

Refleksivitet

Giorgi legger vekt på at det er ikke bare dataene, ordene fra informantene, som danner grunnlaget for de psykologiske fenomenene man finner. Transkripsjonene er uttrykk for informantens bilde på et fenomen, et fenomen forskeren kan dele med informantene gjennom

bruk av egen bevissthet, gjennom å analysere og beskrive (Giorgi, 2009). Selv om man skal søke å legge bort hypoteser, teorier og forutinntatte tanker, skal man absolutt ikke tro at man kan gå utenom sin egen bevissthet.

Men likevel, og nettopp fordi ens egen bevissthet er en del av analyseprosessen, må man gjennom hele forskerprosessen stille spørsmål til eget arbeid for ikke bare å produsere funn man forventet å finne. Man må aktivt søke å bryne egne forestillinger og forventninger (Malterud, 2011). I kvalitativ forskning er forskeren selv det viktigste instrumentet. Hva er med på å bestemme det jeg ser og det jeg overser? Jeg vil si noen ord om min bakgrunn for å synliggjøre "instrumentet".

Jeg ble utdannet dramaterapeut i Nederland i 1995. Til daglig arbeider jeg i faggruppe flyktninger ved ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region Midt (RVTS). Gjennom jobben kommer jeg i kontakt med traumeutsatte flyktninger, både barn, ungdom og voksne. En del av dem jeg er i kontakt med er pasienter og har posttraumatiske plager. Andre treffer jeg gjennom det arbeidet jeg gjør som har fokus på forebygging av psykiske plager i asylfasen eller i tidlig bosetting.

Da jeg valgte tema for oppgave, spurte jeg meg om det var noe jeg *ønsket* å finne. Jeg fant en nysgjerrighet som jeg har hatt med meg lenge. En nysgjerrighet som gode tolker har vekket i emosjonelt ladede terapisaftaler med flyktninger. Tolkene sitter der, som sfinkser, og jeg har lurt på om de har en kunnskap jeg gjerne skulle hatt. Ellers har jeg i jobben min vært opptatt av spesielt to temaer: at posttraumatiske plager må tas på alvor, og at kreativ terapi kan være en fruktbar tilnærming til traumeutsatte flyktninger som enten opplever terskelen til behandling for stor, eller som ønsker behandling, men ikke direkte fokus på traumet.

Før rekrutteringen av informanter startet, skrev jeg ned *mine* tanker om overlevelse. Å være seg egne tanker bevisst kan være én måte å frigjøre seg for forutinntatthet. Men bevisst kan man være til en viss grad. Malterud (2011) peker på fordeler og ulemper ved å forske i eget felt. Faren er selvsagt til stede at jeg tar med meg en del forkunnskap som jeg er lite bevisst, og at jeg derfor blander forkunnskap med det nye materialet på en utydelig måte.

5 Konklusjon

I denne studien har flyktninger med erfaringer fra potensielt traumatiserende hendelser fortalt om hva de har opplevd som styrkende. Funnene viser at det de primært har lagt vekt på er å føle tilhørighet, å aktivisere egne ressurser, mening og kontroll. Alle beskrev også fenomen som ligner på posttraumatisk vekst.

Deltagernes beskrivelser er langt på vei i tråd med tidligere forskning, men tilfører i tillegg både nye aspekter og utdyper tidligere kunnskap. Ett aspekt som er lite belyst tidligere i sammenheng med traumeutsatte flyktninger, er deltagerne beskrivelser av at traumehendelser også kan oppleves å ha en styrkende virkning. Et annet aspekt der denne studien uttyper vår kunnskap, er beretningene om på hvilken måte traumeutsatte flyktninger håndterer tanker, følelser og livssituasjon slik at det kan oppleves som styrkende. Deltagerne berettet blant annet om hvordan de gjennom å aktivere positive tanker, meningsdannelse og egen aktivitet styrket positive emosjoner og dempet negative. Denne kunnskapen er kommet frem på grunn av den fenomenologiske tilnærmingen til deltagerne egne opplevelser. Funnene har flere implikasjoner, både for psykososialt arbeid og for videre forskning.

Én ting deltagerne har vist tydelig er hvordan de aktiverer *egne* ressurser og former livene sine i medgang og motgang. Dette aspektet er viktig å holde for øye parallelt med den kunnskapen vi har om sårbarhetsfaktorer. Det kan være grunn til å tro at flyktningene i denne studien representerer et forholdsvis ressurssterkt utvalg, dette med bakgrunn i at de er rekruttert fra sin arbeidsplass som tolk. Et annet utvalg ville kunne gi andre tyngdepunkt. Men det er ikke mindre viktig å merke seg at flyktninger som har vært utsatt for potensielt traumatiserende hendelser, kan fremstå som ressurspersoner.

Funnene forteller oss om aspekter det kan være nyttig å legge vekt på i psykososialt arbeid. De som kommer i kontakt med nyankomne flyktninger – en flyktningekonsulent, en NAV-ansatt, en pedagog, en helsesøster eller en terapeut – kan med fordel være sensitiv og vurdere fra person til person hvorvidt vedkommende aktiverer egne ressurser. Hvis nei, så kan det kanskje ligge et styrkende potensiale i å bidra til at vedkommende selv tar kontroll, bidra til at vedkommende får anledning til å reformulerer eventuelle negative tanker, søker etter hvem eller hva som kan styrke positive følelser. Arbeid, utdanning, aktiviteter, tro og være sammen

med noen der man kan føle en tilhørighet var noe av det deltagerne i denne studien beskrev at styrket dem.

Det kan det se ut som aktiveringen av ens forankring i verdier eller tro kan ha en styrkende virkning. Dette er muligens noe man kan komme inn på i terapi- eller støttesamtaler med traumeutsatte flyktninger.

I behandlingssammenheng kan det være verdt å merke seg aspekter ved det å tenke positivt versus det å ha fokus på noe negativt. Det opplevdes som styrkende å tenke positivt og å holde seg aktive. Noen tilføyde at dette er nødvendig for ikke å bli sliten. Det siste kan se ut som et uttrykk for "unngåelsesadferd". At det ble lagt vekt på at det opplevdes som styrkende å vende fokus vekk fra negative tanker og hendelser, og fokusere på det positive kan være verdifullt kunnskap for terapeuter som skal motivere en traumeutsatt flyktning for eksponeringsterapi.

I terapissammenheng er det også interessant å merke seg at samtlige nevnte at PTH også kan være en kilde til styrke. I denne oppgaven har dette blitt tolket som et uttrykk for posttraumatisk vekst. Kanskje deltagerne peker på et fenomen som klinikere vanligvis ikke så lett får øye på fordi vi hører om, og setter fokus på, negativ forandring. Det kan hende at fokus på styrker i behandlingssammenheng kan være en kilde til en mestringsressurs.

Deltagerne har pekt på noen fenomen som kan gi implikasjoner for videre forskning. Det tema deltagerne kom inn på som kanskje er minst belyst gjennom tidligere forskning, er deres opplevelse av at PTHer også kan være styrkende. Om dette er et utbredt fenomen blant traumeutsatte flyktninger kunne være interessant å undersøke nærmere. I forlengelsen av dette kunne det også være interessant å undersøke nærmere om migrasjonsprosessen kan forsterke meningsprosesseringen som ligger forut for opplevelsen av vekst. Om fokus på styrker i psykososial sammenheng kan være en kilde til en mestringsressurs eller økt livskvalitet er også et tema som kan være verdt å undersøke videre.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask* (3. utg.). København: Hans Reitzel Forlag.
- Araya, M., Chotai, J., Komproe, I. H., & De Jong, J. T. V. M. (2007). Effect of trauma on quality of life as mediated by mental distress and moderated by coping and social support among postconflict displaced Ethiopians. *Quality of Life Research, 16*(6), 915-927.
- Beiser, M. (2006). Longitudinal research to promote effective refugee resettlement. *Transcultural Psychiatry, 43*(1), 56-71.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 135-138.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(5), 671-682.
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics, 121*(2), 369-375.
- Borge, A. I. H. (2007). Introduksjon. I A. I. H. Borge (red.), *Resiliens i praksis*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.
- Bosettingsstrategi 2010* (u.å.). Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. Lastet ned 16.04.2012 fra http://www.imdi.no/Documents/Strategier/bosettingsstrategi_2010.pdf.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(5), 748-766.
- Brune, M., Haasen, C., Krausz, M., Yagdiran, O., Bustos, E., & Eisenman, D. (2002). Belief systems as coping factors for traumatized refugees: a pilot study. *European Psychiatry, 17*, 451-458.
- Coifman, K., Bonanno, G. A., D., R. R., & Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 745-758.
- Dahl, S., Dahl, C.-I., Sandvik, L., & Hauff, E. (2006). Kronisk smerte hos traumatiserte flyktninger. *Tidsskrift for Den norske lægeforening, 5*, 608-610.

- Dahl, S., Sveaass, N., & Varvin, S. (2006). *Psykiatrisk og psykososialt arbeid med flyktninger: veileder*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
- Ebert, A. (2011). *Values as buffer and risk factor for traumatised refugees*. Foredrag holdt på 12th European Conference on Traumatic Stress, Wien.
- Egan, L. C. (2011). Self-deception is adaptive in itself. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 19-20.
- Eitinger, L. (1978). On being a psychiatrist and a survivor. I A. H. Rosenfeld (red.), *Confronting the Holocaust: the impact of Elie Wiesel* (s. 186-199). Bloomington: Indiana University Press.
- Eriksson, M. (2007). *Unravelling the mystery of salutogenesis: the evidence base of the salutogenetic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale*. Phd, Folkhelsan Research Center, Health Promotion Research Programme Helsinki.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: emotional processing of traumatic experiences : therapistguide*. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1993). *Livet måste ha mening: erfaringer fra koncentrationslägren; logoterapins grundbegrepp*. Stockholm: Natur och kultur.
- Frankl, V. E. (2007). *Vilje til mening*. [Oslo]: Arneberg.
- Galea, S., Tracy, M., Norris, F., & Coffey, S. F. (2008). Financial and social circumstances and the incidence and course of PTSD in Mississippi during the first two years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 21(4), 357-368.
- Ghazinour, M., Richter, J., & Eisenmann, M. (2004). Quality of life among Iranian refugees resettled in Sweden. *Journal of Immigrant Health*, 6(2), 71-81.
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in human sciences. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 75-82.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: a modified Husserlian approach*. Pittsburgh, Pa.: Duquesne University Press.
- Hystad, S. W., Eid, J., Johansen, B. H., Laberg, J. C., & Bartone, P. T. (2009). Psykologisk hardførhet: en revidert versjon av den norske «hardiness»-skalaen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 46(9), 857-859.
- ICD-10 (2005). *ICD-10: den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer: systematisk del, alfabetisk indeks, opplæring* (10. utg.). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

- Jakobsen, M. (2007). *Psykisk helse i mottak: utprøving av instrumenter for kartlegging av psykisk helse hos nyankomne asylsøkere*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
- Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., & Perhoniemi, R. (2006). Perceived discrimination and well-being: a victim study of different immigrant groups. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 16*, 267-284.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lavik, N. J., Hauff, E., Skrondal, A., & Solberg, Ø. (1996). Mental disorder among refugees and the impact of persecution and exile: some findings from an out-patient population. *British Journal of Psychiatry, 169*, 726-732.
- Leraand, D. (14.02.2009). *Flyktninger*. Store Norske leksikon. Lastet ned 10.10.2011 fra <http://snl.no/flyktninger>.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 22*(4), 282-286.
- Lie, B. (2002). A 3-year follow-up study of psychosocial functioning and general symptoms in settled refugees. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 106*, 415-425.
- Lie, B., Lavik, N. J., & Petter, L. (2001). Traumatic events and psychological symptoms in a non-clinical refugee population in Norway. *Journal of Refugee Studies, 14*(3), 276-294.
- Lien, L., Thapa, B., Rove, J. A., Kumar, B., & Hauff, E. (2010). Premigration traumatic events and psychological distress among five immigrant groups: results from a cross-sectional study in Oslo, Norway. *International Journal of Mental Health, 39*(3), 3-19.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186-189.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). The personality construct of hardiness, IV: expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology, 49*(3), 292-305.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1046-1053.

- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Mollica, R. F. (2006). *Healing invisible wounds: paths to hope and recovery in a violent world*. Orlando, FL: Harcourt.
- Mollica, R. F., Sarajlic, N., Chernoff, M., Lavelle, J., Sarajlic Vukovic, I., & Massagli, M. P. (2001). Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. *Journal of the American Medical Association*, 286(5), 546-554.
- Orosa, F. J. E., Brune, M., Hunter, K., Fisher-Ortman, J., & Haasen, C. (2011). Belief systems as coping factors in traumatized refugees: A prospective study. *Traumatology*, 17(1), 1-7.
- Rioli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Schweitzer, R., Greenslade, J., & Kagee, A. (2007). Coping and resilience in refugees from the Sudan: a narrative account. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41, 282-288.
- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z., & Lacherez, P. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 179-187.
- Seligman, M. E. P. (2009). *Ekte lykke: den nye positive psykologien*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Simich, L., Beiser, M., & Mawani, F. N. (2003). Social support and the significance of shared experience in refugee migration and resettlement. *Western Journal of Nursing Research*, 25(7), 872-891.
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Los Angeles: SAGE.
- Splevins, K. A., Cohen, K., Joseph, S., Murray, C., & Bowley, J. (2010). Vicarious posttraumatic growth among interpreters. *Qualitative Health Research*, 20(12), 1705-1716.

- Steel, Z., Silove, D., Phan, T., & Bauman, A. (2002). Long-term effect of psychological trauma on the mental health of Vietnamese refugees resettled in Australia: a population-based study. *The Lancet*, 360(5), 1056-1062.
- Stenmark, H., Catani, C., Neuner, F., Elbert, T., & Holen, A. (2012). Treating PTSD in refugees and asylum seekers within the general health care system. A randomized controlled multicenter study [manuskript i forberedelse].
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 396-406.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- UNCHR (2011). *UNHCR global trends 2010*. UNHCR. Lastet ned 06.10.11 fra <http://www.unhcr.org/4dfa11499.html>.
- Vaage, A. B., Thomsen, P. H., Silove, D., Wentzel-Larsen, T., Van Ta, T., & Hauff, E. (2010). Long-term mental health of Vietnamese refugees in the aftermath of trauma. *British Journal of Psychiatry*, 196, 122-125.
- von der Lippe, A. (2007). Forord. I A. I. H. Borge (red.), *Resiliens i praksis*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.

Vedlegg 1: Forespørsel

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Tanker om overlevelse”

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å få mer kunnskap om styrkende faktorer hos flyktninger som har blitt utsatt for traumatiske hendelser. Du er valgt ut til å forespørres fordi du er tolk. Det er ikke din rolle som tolk som er fokus for studiet, men mange tolker har de erfaringene studiet er interessert i. Tolker har gjennom sitt arbeid også møtt så mange livshistorier med styrker og svakheter at de kanskje allerede har reflektert en del rundt tema. Studien blir gjort i forbindelse med en mastergradsstudie ved universitetet i Oslo. Masteroppgaven er offentlig, og det er mulig at det vil skrives en artikkel om resultatene. Avsvarlig for gjennomføring av prosjektet er Hedda Sandvik. Prosjektleder er Gertrud Sofie Havstad.

Hva innebærer studien?

Studien innebærer å delta i et individuelt intervju. Intervjuet vil vare mellom en og to timer. Det vil være en samtale mellom undertegnede og deltager, der viktige hendelser i livet blir tema i første del, og hva som har vært styrkende i livet blir tema i andre del. Intervjuene vil bli gjennomført i Resurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging sine lokaler i Schwachgate 1. Det vil bli tatt lydopptak av intervjuene for å kunne skrive ned hele eller deler av det som blir sagt. Både intervjuer og opptak vil skje uten å bruke navn. Alt materiale vil bli behandlet konfidensielt. Resultatene vil bli tilgjengelig for offentligheten.

Mulige fordeler og ulemper

Å delta i studien vil kunne gi deg en mulighet til å rette et fokus på eget liv, på hva som har blitt opplevd som styrkende. En tolk er i sitt arbeid i tette møter med andres liv og er vitne til styrker og svakheter. Å reflektere over eget liv vil kunne erfares som en berikelse. En person med erfaringer fra traumehendelser er også potensielt sårbar, og fokus på hendelser og livet kan medføre ubehagelige minner. Skulle det komme ubehagelige reaksjoner etter intervjuet vil du få tilbud om oppfølgingssamtaler av terapeut med kunnskap om posttraumatiske reaksjoner.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste så lenge studien pågår. Etter det vil kodene slettes også for personer knyttet til prosjektet. Materialet vil oppbevares i et låst skap ved Resurscenter om vold og traumatisk stress (RVTS-Midt). Det er kun personer knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Informasjonen du har gitt vil bli slettet når masteroppgaven er avsluttet. Så langt det er mulig skal det streves etter at det ikke skal gå an å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for deg. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta kan du ta kontakt på telefon eller e-post. Du kan senere trekke tilbake ditt samtykke om du ønsker det. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Hedda Sandvik, telefon 47 90 39 18

Kriteriet for deltagelse:

- Du må være flyktning fra et ikke-vestlig land
- Du må være i jobb/være student
- Du må være over 18 år
- Du må ha opplevd minst en belastende livshendelse av usedvanlig truende eller katastrofal art, som mest sannsynlig ville fremkalt ubehag hos de aller fleste.

Tidsskjema: Deltagere vil bli invitert til intervju så snart deltageren har gitt positiv tilbakemelding. Alle intervjuene vil skje i løpet av høsten 2011. Resultatene vil bli tilgjengelige sommeren 2012.

Personvern

Opplysninger som registreres om deg er hvor du kommer fra, hvor gammel du er, hvor lenge du har arbeidet som tolk, om du har eller har hatt posttraumatiske plager, og hva som har vært viktige hendelser i livet ditt. Du står fritt til å eventuelt ikke svare på spørsmål. Det vil ikke bli

innhentet opplysninger om deg fra noen andre steder. Ingen informasjon utover det du selv sier i intervjuet vil bli brukt

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Informasjon om utfallet av studien

Hvis det er ønskelig vil jeg informere om utfallet av studien.

Kontaktinformasjon

Telefon: 47 90 39 18 Hedda Sandvik hedda.sandvik@stolav.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

Først informasjon om Prosjektet, hvordan data skal behandles, anonymitet, rett til å trekke seg, og underskriving av samtykke.

Informer om gangen i intervjuet: Intervjuet vil vare ca en time. Først vil jeg bli litt kjent med deg ved å få vite litt om bakgrunnen din, hvem du er, og hva som har vært viktige hendelser i livet ditt. Så vil jeg spørre deg hva du har opplevd som styrkende. Det står i informasjonsskrivet du fikk at jeg søker personer som har opplevd en eller flere traumatiske hendelser. Hvis du ønsker å fortelle, så er jeg interessert i å høre hva det er du har opplevd. Men det er ikke disse hendelsene som er fokuset for intervjuet, så vi skal ikke gå detaljert inn i alt som skjedde.

Deretter kan båndopptaker settes på.

Det første jeg lurer på er:

Hvilken skole eller utdanningsbakgrunn har du?

Hvor gammel er du?

Hvor lenge har du bodd i Norge?

Hvor lenge har du jobbet som tolk? Hva slags type tolkeoppdrag er det du gjør mest?

Hva gjorde at du meldte deg til prosjektet?

Så er jeg interessert i å høre litt om livet ditt mens du ennå bodde i hjemlandet ditt...

Fortell meg om stedet du kommer fra – jobbet du/gikk på skole?

Kan du fortelle meg om familien din?

Har du, eller har du hatt, diagnosen PTSD? Eller har du hatt psykiske plager?

Har du gått i behandling for symptomer på traumatisering?

Nå vil jeg gjerne få høre om det du opplever som viktige hendelser i livet ditt

(Hvis informanten ikke sier noe om hvorfor han eller hun flyktet, selve flukten og hvordan de etablerte seg i Norge, så følg opp med spørsmål om dette. Dersom det bare er positive hendelser, spør om negative, og omvendt)

Nå vil jeg spørre om det som er tema for undersøkelsen, nemlig: Hva tenker du at har vært styrker eller styrkende for deg i livet ditt?

Du har fortalt både om viktige hendelser i livet ditt om hva som har vært styrkende. Er det noe du tenker at har vært spesielt viktig for deg før, under og etter flukten?

En del som har opplevd krig eller flukt opplever at de på en måte har klart seg. Tenker du at du har klart deg? Er det ting som har gjort at du har klart deg så bra som du har?

Var det noe eller noen som hjalp deg til å håndtere de vanskene du gikk gjennom? Eller noe som gjorde en betydelig forskjell for at du har klart deg slik du har?

På hvilken måte?

Nå lurer jeg på hva du tenker om hva som frembringer hendelse. Har du tanker om hva det er som er en årsak til at ting går som de gjør? Er for eksempel hendelser en rekke tilfeldigheter, er de skjebnestyrt, eller har du som person påvirkning på det som skjer?

Har de traumatiske hendelsene på noen måte endret deg som person? Hva har gjort eller gjør at du er frisk nok til å jobbe?

Takk for hjelpen, gi kontaktinformasjon. Opplys om muligheten for å ta kontakt dersom informanten skulle føle behov for å snakke med noen etter samtalen. Spør om det er greit at jeg ringer om det er noe som er uklart.

Vedlegg 3: Kondensater

Traumehendelsen har styrket meg

Traumehendelsene har gitt meg styrke. Jeg vet at når jeg har klart dette, så kan jeg klare alt, det er styrkende å klare noe som virker umulig. Alt er mulig. Hender det noe ille, så tenker jeg: Det kunne vært verre. Det er også sann at hendelsene har endret meg på en positiv måte. I møte med store utfordringer utvikler jeg noen evner jeg ikke har hatt før. I den ytterste nød finner jeg ressurser i meg, vi mennesker har større kapasitet enn vi tror, vi må bli utfordret for å merke det. Nå i ettertid vet jeg at jeg er mer moden og ydmyk, jeg verdsetter livet mer, jeg tar bedre vare på familien og skiller det viktige fra det uvesentlige.

At jeg føler meg styrket av de vanskeligste hendelsene og utfordringene, betyr ikke at de samme hendelsene ikke også har gjort meg mer sårbar.

Mål

Man må ha mål og være ambisiøs

For meg er det styrkende å ha et mål utenfor meg selv når jeg møter motgang. Jeg når de målene jeg setter meg. Jeg klarer alltid det jeg bestemmer meg for. Det er en fordel å ha ambisjoner, være motivert og uredd. Det er de som lykkes, og jeg er blant dem, men man må stå på. Jeg tar initiativ og jeg er sta. Jeg tillater ikke andre å bestemme over meg. Uansett situasjon prøver jeg å ta situasjonen under min kontroll. Også etter at jeg kom til Norge, har jeg hele tiden visst hva jeg vil. Jeg ser muligheter. Det norske regelverk har vært utfordrende, og hjelpen fra rådgiver på skolen her var ikke akkurat motiverende. Men systemer og rådgivere har ikke hindret meg.

Optimisme

Positive tanker styrket meg

Vi mennesker er sann at vi tror ikke det verste vil skje akkurat oss. Da de kriget i nabolandet, tenkte vi hvor dumme de var. Sânt kunne aldri skje her... Selv er jeg sann at jeg aldri mister håpet. Selv under den verste krigen hadde jeg håp. Kanskje bevisstheten min har påvirket

meg. For å bevare håpet må man ikke fokusere på tilfeldige feil. Jeg tror på det gode og følte meg egentlig alltid trygg. Selv om det var krig, følte jeg meg trygg. Jeg følte at jeg hadde mange rundt meg som ville ta vare på meg. Jeg følte at jeg hadde det bra, jeg så jo at det var mange som hadde det så mye verre. Under ekstreme situasjoner nekter jeg å gi opp. Da tenker jeg på Gud. Jeg tenker at jeg er med på en test og det gjør meg tålmodig. Når jeg tror på Gud, så kan jeg klare alt. Jeg var egentlig ikke redd for å dø, alle skal jo dø. Når noen dør tenker man, ja ja, livet etterpå er viktigere enn dette. Man blir like lei seg for å miste noen. Det gjør man. Men jeg var ikke sånn veldig redd. Det jeg var redd for var fangenskap. Behandlingen folk fikk i fangenskap er så redselsfull at alle var egentlig takknemlig for dem som døde. Jeg hadde egentlig hele tiden en tillit til at våre menn, som er så sta, vil klare å beskytte oss. Jeg er og har alltid vært en optimistisk person. For å skjerme andre må man være det. Pessimister, de som ikke har troen på seg selv, de har styrker og ressurser, men de hindrer seg selv. Pessimister, de klarer ikke å skjerme andre selv om de prøver. Jeg har fått god hjelp, jeg har blitt skjermet, og jeg har skjermet andre. Man sprer ikke frykt. Da jeg var alene, tenkte jeg på det gode livet jeg hadde i vente. Etter at jeg nå har bodd i Norge tenker jeg at hele Norges befolkning har vært en styrke for meg. Under ekstreme situasjoner tenker jeg på Gud.

Eget valg

Å ta egne valg er styrkende

Å bestemme over eget liv er avgjørende. Å ta valg kan være vanskelig, men å selv eie valget påvirker hvordan du bærer konsekvensene. Det gjør det lettere. Jeg tenker at vi mennesker er skapt fri, fri til å ta egne valg. Også min tro har jeg valgt selv, og det har styrket meg. Det at jeg er ansvarlig for egne valg, gir meg en rolig tålmodighet til å handle riktig. Det er også styrkende å være selvstendig, det å for eksempel finne frem i den byråkratiske jungelen her i Norge på egenhånd, har gitt meg en følelse av uavhengighet.

Tilhørighet

Tilhørighet til familie og andre har vært veldig viktig

Familie er veldig viktig. Vi trenger alle tilbakemeldinger, vi trenger å føle oss verdsatt og elsket, vi trenger å føle samholdet. Mennesker overlever ikke alene. Spesielt når det er krig er familien viktig. Familien gir trygghet. Under krigen samler folk seg. Ikke bare familien, man føler et

samhold også med fremmede. Etter at jeg flyktet til Norge, har jeg beholdt kontakten med familien. Å få familiegjenforening betydde alt for meg. Det var et vendepunkt i livet mitt både for min psykiske helse og for et meningsfullt liv. Tanken på dem er det som har holdt meg oppe, og hadde jeg ikke sett dem igjen, ville livet mitt vært meningsløst. Det er ikke nok bare å ha en jobb, man må også ha en familie. Kontakten med familien i hjemlandet er også viktig. For meg er det en styrke og det gir meg stolthet å kunne hjelpe dem. Men det er også et press. For meg er det et positivt press, men jeg vet at for mange er presset om å hjelpe for stort.

Hjelpsomme vitner

Jeg har hatt en god hjelper

Under det verste fangenskapet var det en fjern slektning, en sånn humoristisk fyr, han fortalte historier om vårt tidligere liv da alt var bra. Det var det som holdt oss oppe. Noe annet som har hjulpet meg er musikk som jeg har laget og tekster som jeg har skrevet. Musikken og tekstene gir uttrykk til forbudte tema og følelser. Det styrker. Også styrker det når jeg kan dele det med noen som hører, ser og forstår. Det skaper samhold. Etter at jeg kom til Norge har jeg møtt (...). Det var styrkende at (...) har skjønt hvordan jeg hadde det og at (...) prøvde å hjelpe meg. Denne hjelpen har vært en enorm støtte. Da jeg hadde det som aller vanskeligst, ga (...) meg håp og styrke. Selv om jeg har vært helt alene, følte jeg det ikke sånn, fordi jeg har hatt Gud med meg hele veien. Gud er min spesialist.

Verdier

Å være tro mot mine verdier gir meg mot til å forme livet slik jeg ønsker

Vi styrer livene våre etter verdier. Viktigere enn å beholde livet er å beholde menneskeligheten, verdigheten og troen. Men man har selv ansvar for å ta vare på livet så godt man kan. For meg er det veldig viktig at jeg klarer meg selv. Alle må bidra i samfunnet så godt man kan. Man har plikt til å bidra etter evne. Jeg har blitt hjulpet, nå vil jeg hjelpe andre. Det er styrkende å kunne hjelpe både egen nær familie, familie i hjemlandet, og å hjelpe andre som sliter her i Norge. En annen ting er også viktig. Man skal ikke bare ta vare på andre, eller, for å kunne det må man også elske seg selv. Klarer man det, klarer man også å elske sin neste.

Jeg kommer fra en familie som har drevet motstandskamp, både far og søsken har vært fengslet. Dette har vært en pådriver for meg, og det var naturlig for meg å følge disse verdiene selv om det var farlig. Jeg rekrutterte også andre til motstandskampen. Da jeg ble innkalt til militæret for å kjempe for en despots krig, den samme despoten som jeg selv aktivt prøvde å bekjempe, sto jeg ovenfor et eksistensielt dilemma. Enten går jeg inn i en meningsløs krig og kjemper for noe jeg er sterkt imot, eller så nekter jeg med den konsekvensen at jeg får dødsstraff om jeg forblir i landet. Gjør jeg dette siste, må jeg gi avkall på studie som jeg nesten er ferdig med og ikke minst familien og landet mitt. Da jeg valgte det siste, var nok det mye på grunn av verdier jeg har hatt hele livet. Å se for meg en fremtid i et annet, mer likestilt land var slett ingen fremmed tanke for meg. Tvert imot, jeg hadde alltid følt meg fremmed ovenfor en rekke verdier i min kultur, og jeg hadde vært i opposisjon til dem. Jeg har reagert mot autoritære lærere og dårlig behandling av jenter og kvinner. Jeg ønsket meg et mer demokratisk samfunn, og jeg var og er villig til å ofre livet for det.

Tro

Troen på Gud har styrket meg

Gud har vært en hjelp når livet har vært tøft. Troen har styrket meg, den har for eksempel gitt meg håp, trygghet, den gjorde at jeg følte meg mindre alene, men ikke bare det, med all den motgangen jeg har hatt hadde jeg rett og slett ikke klart det uten Gud. Jeg har opplevd ondskap, men med en sterk tro kan man bekjempe det onde, det onde har ikke noe kraft når man tror. Jeg har også en tillit til at rettferdighet vil skje, fordi Gud ser alt. Da føler jeg ikke hjelpeløshet. Jeg vet at Gud dømmer etter den intensjonen vi har og hvordan vi handler. Når jeg for eksempel har vært i ekstrem livsfare, så tenker jeg at det er en test fra Gud. Det hjelper meg til ikke å få panikk. Jeg tenker også at Gud har bestemt hvor lenge livet skal vare, så det hjelper også mot følelsen av intens frykt. Det gjør meg roligere.

Vær opptatt og se framover

Man må alltid ha noe å gjøre og se fremover

Jeg er alltid travelt opptatt. Dagene mine er fulle, jeg går fra det ene til det andre. Det er veldig viktig, og det har vært en hjelp for meg å være opptatt. Studie, jobb, etterutdanning, det er noe hele tiden. Å se fremover er viktig. For å klare det, er det bra å være opptatt. Jobb,

familie, plikter og daglige ting er en god hjelp. Det holder tankene borte, og det er nødvendig for å ha det bra. Jeg rekker ikke tenke. Hvis man ikke gjør noe, blir man sliten. Da kommer tankene fra fortiden.

Arbeid

Jobben gir meg status, verdighet og styrket helse

Å arbeide som tolk gir meg status og verdighet. Det er veldig viktig for meg å klare meg selv. Jeg kan være et forbilde for mine barn, og et håp for familien der hjemme. Jobben er en stor del av min identitet. Det å tjene penger er styrkende. En annen ting er at når man har jobb, er man travelt opptatt, man tenker mindre på fortiden. Det gir bedre livskvalitet, for meg har det vært terapi. Vi mennesker må ha utfordringer og ansvar slik at vi lykkes, og vi må møte andre folk. Det skulle vært mange flere tilrettelagte arbeidsplasser for flyktninger, slik at de som ikke finner seg til rette i første omgang kan få prøve igjen.

Utdanning

Utdanning har vært viktig for meg

Jeg har alltid likt å studere og jeg var flink. Studiene har vært viktig på flere måter. Jeg er ambisiøs og liker å utvikle meg. Også etter at jeg fikk jobb, har jeg fortsatt med etterutdanning. Utdanning gir muligheter, det har gitt retning på livet mitt. Å ha utdanning gir styrke og gjør meg uredd. Det er godt å ha et mål utenfor seg selv, spesielt når livet er vanskelig.

AKTIVITET

Idrett styrker

Mitt livs vendepunkt kom etter at jeg var kommet til Sokndal og ble med i en idrettsklubb. Da endret alt seg. Å delta på trening og klamp ga meg en følelse av likeverd. Det var så fint å kunne kommunisere uten språk og helt på lik linje med de andre. Det ga meg et nettverk. Jeg hadde mistet familien min, men jeg fikk hele Sokndal! Det hjalp meg til en praksisplass. Jeg har veldig tro på fysisk aktivitet. Uten treningen hadde jeg vært gammel nå, og aktiviteten holdt nok også stresssymptomene på avstand.