

# Nytt liv i Norge

*Et agens- og resiliensperspektiv i studiet av livskvalitet blant unge med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere*

Hanne Josefine Garthus Asheim  
Jenny Tenmann



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2017



# Nytt liv i Norge

*Et agens- og resiliensperspektiv i studiet av livskvalitet blant unge med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere*

© Hanne Josefine Garthus Asheim og Jenny Tenmann

2017

Nytt liv i Norge – Et agens- og resiliensperspektiv i studiet av livskvalitet hos unge med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere

Hanne Josefine Garthus Asheim og Jenny Tenmann

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

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

**Tittel:** Nytt liv i Norge – Et agens- og resiliensperspektiv i studiet av livskvalitet blant unge med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere.

**Forfattere:** Hanne Josefine Garthus Asheim og Jenny Tenmann.

**Veiledere:** Ane-Marthe Solheim Skar og Tine K. Jensen.

**Bakgrunn:** Aldri før har det vært flere enslige mindreårige asylsøkere i verden. Dette er barn og unge som er på flukt uten sine nære omsorgspersoner. I studier om hvordan disse barna klarer å tilpasse seg et nytt liv i et fremmed land, har det ofte blitt fokusert på traumer og psykiske lidelser. For å vite hvordan man kan tilrettelegge for positiv utvikling og tilpasning i denne gruppen, trengs også studier som undersøker hva som bidrar til god livskvalitet basert på de unges egne perspektiver.

**Metode:** I denne studien undersøkte vi hva ungdommer med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere selv mener har bidratt til sin livskvalitet i tiden i Norge. Vår studie baserte seg på materiale fra tredje undersøkelsesrunde i den longitudinelle studien *Enslige mindreårige asylsøkere: Kartlegging av traumeerfaringer og psykisk helse* i regi av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, som vi var med på gjennomføringen av. Ved hjelp av tematisk analyse analyserte vi semistrukturerte intervjuer med ti ungdommer, nå mellom 17 og 22 år, som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere før fylte 15 år.

**Resultater:** Med resiliens og agens som analytisk blikk, identifiserte vi fem temaer som representerte hva ungdommene selv trakk frem som viktig for sin livskvalitet: 1) Jeg velger den rette veien, 2) Jeg jobber hardt for å nå målene mine, 3) Jeg prøver å håndtere det som er vondt, 4) Noen bryr seg om meg, og 5) Jeg har tilpasset meg et nytt liv i Norge. Med sosial relasjonsteori og resiliensteori som teoretisk bakgrunn, så vi hvordan samspillet mellom forhold ved ungdommene selv og deres omgivelser ga dem utviklingsmuligheter og hadde betydning for deres livskvalitet. I lys av dette så vi hvordan ungdommene håndterte det de opplevde som utfordringer knyttet til sin utvikling og bakgrunn, slik som hvordan de balanserte sine behov for selvstendighet og behov for støtte, samt hvordan de integrerte, bearbeidet og dro nytte av erfaringer fra sin fortid i sine nye liv i Norge.

**Konklusjon:** I denne studien så vi ungdommene gjennom et agens- og resiliensperspektiv, som innebar at vi så dem i lys av deres styrker så vel som deres sårbarheter, og som individer som både påvirket, og ble påvirket av, sine omgivelser. Gjennom å lytte til ungdommenes egne refleksjoner rundt hva som bidro til god livskvalitet, og hvordan ungdommene utøvde

agens og dro nytte av ressurser i sine omgivelser, fremkom et bilde av disse ungdommene som målrettede og ansvarsbevisste. Dette betyr imidlertid ikke at de ikke hadde utfordringer og behov for støtte. Fremtidige hjelpetiltak bør ta utgangspunkt i ungdommenes beskrivelser av hva de trenger av psykososial hjelp og støtte, og ungdommene må trekkes inn i planlegging og tilrettelegging slik at deres egen mestringskapasitet styrkes. For å understøtte gode utviklingsprosesser for enslige mindreårige og hjelpe dem i tilpasningen til sine nye liv i Norge, trengs flere studier som omfatter både deres styrker og sårbarheter.



# Forord

Vi vil først takke Ane-Marthe for din svært verdifulle oppmuntring gjennom hele prosessen, og for detaljerte og nyttige tilbakemeldinger selv i helger, ferier og i febertåke. Videre vil vi takke Tine for ditt inspirerende engasjement og dine nytenkende ideer, som har utfordret og motivert oss.

Takk også til Ingrid, Fride, Silje, Ingvild og Mira for spennende samarbeid om utvikling av intervjuguide, kontakting av respondenter, intervjuing og fine diskusjoner siden januar 2016. Det har vært givende å jobbe med så dyktige og engasjerte forskere. Vi er så glade for at vi fikk til dette forskningsprosjektet, og for at alle har vært villige til å jobbe ettermiddager, helger og ferier for å få det til.

Videre vil vi takke alle de herlige ungdommene vi har intervjuet rundt omkring i landet, samt de vi har blitt kjent med gjennom lesing av intervjuer, lytting til lydopptak og transkribering. Dere har alle gjort stort inntrykk på oss, og forsterket vårt engasjement for flyktninger.

Til slutt vil vi takke familie og venner for støtte underveis i denne krevende, men spennende prosessen.





# Innholdsfortegnelse

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Innledning</b>  | <b>1</b>  |
| 1.1      | <b>Enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger</b>                               | <b>3</b>  |
| 1.1.1    | Enslige mindreårige i Norge  | 3         |
| 1.1.2    | Enslige mindreåriges bakgrunn og psykiske helse                                    | 4         |
| 1.2      | <b>En styrkebasert tilnærming i studiet av livskvalitet blant unge flyktninger</b> | <b>6</b>  |
| 1.2.1    | Livskvalitet – et positivt begrep for psykisk helse                                | 6         |
| 1.2.2    | Resiliens og resiliensteori  | 7         |
| 1.2.3    | Agens og sosial relasjonsteori   | 9         |
| 1.2.4    | Agens og resiliens som perspektiver i studiet av livskvalitet                      | 11        |
| 1.2.5    | Studiens problemstilling og hensikt  | 11        |
| <b>2</b> | <b>Metode</b>  | <b>13</b> |
| 2.1      | <b>Bakgrunn og metodevalg</b>  | <b>13</b> |
| 2.2      | <b>Utvalg</b>  | <b>14</b> |
| 2.3      | <b>Datainnsamling</b>  | <b>15</b> |
| 2.3.1    | Forarbeid og utarbeiding av intervjuguide  | 15        |
| 2.3.2    | Gjennomføring av intervjuene   | 15        |
| 2.3.3    | Transkribering   | 16        |
| 2.4      | <b>Tematisk analyse</b>  | <b>16</b> |
| 2.4.1    | Analytiske valg  | 17        |
| 2.4.2    | Analyseprosessen steg for steg   | 17        |
| 2.5      | <b>Etiske refleksjoner</b>   | <b>20</b> |
| <b>3</b> | <b>Resultater</b>  | <b>22</b> |
| 3.1      | <b>Jeg velger den rette veien</b>  | <b>22</b> |
| 3.1.1    | Ta gode valg   | 22        |
| 3.1.2    | Hjelpe andre   | 24        |
| 3.2      | <b>Jeg jobber hardt for å nå målene mine</b>                                       | <b>25</b> |
| 3.3      | <b>Jeg prøver å håndtere det som er vondt</b>                                      | <b>27</b> |
| 3.3.1    | Det er vondt å tenke på og vanskelig å snakke om                                   | 27        |
| 3.3.2    | Jeg mestrer heller selv enn å ta imot hjelp  | 29        |
| 3.4      | <b>Noen bryr seg om meg</b>  | <b>31</b> |
| 3.4.1    | Venner er viktig   | 31        |
| 3.4.2    | Jeg vil vite at de voksne virkelig bryr seg  | 33        |
| 3.5      | <b>Jeg har tilpasset meg et nytt liv i Norge</b>                                   | <b>35</b> |
| <b>4</b> | <b>Diskusjon</b>   | <b>38</b> |
| 4.1      | <b>Diskusjon av resultatene</b>  | <b>38</b> |
| 4.1.1    | Å ville være selvstendig og samtidig trenge andre                                  | 39        |
| 4.1.2    | Å ville starte på nytt og samtidig forholde seg til fortiden                       | 42        |
| 4.2      | <b>Metodiske betraktninger</b>   | <b>46</b> |
| 4.2.1    | Intervjuguiden   | 46        |
| 4.2.2    | Idealisering og sosial ønskelighet   | 47        |
| 4.2.3    | Utvalg og overførbarhet  | 47        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.2.4 Faglig og personlig engasjement og perspektiv..... | 48        |
| <b>4.3 Implikasjoner og fremtidig forskning.....</b>     | <b>49</b> |
| <b>Litteraturliste .....</b>                             | <b>51</b> |
| <b>Vedlegg.....</b>                                      | <b>61</b> |



# 1 Innledning

Enslige mindreårige asylsøkere er en raskt voksende gruppe. Ifølge FNs høykommissær for flyktninger (UNHCR, 2016) søkte 98,400 barn og unge om asyl som enslige mindreårige på verdensbasis i 2015. Dette er det høyeste antallet registrert noensinne, og er mer enn en fordobling sammenlignet med året før (UNHCR, 2016). Ifølge høykommissæren utgjør enslige mindreårige den mest sårbare gruppen blant flyktninger, og de har særegne rettigheter til støtte og beskyttelse i kraft av en rekke internasjonale lovverk (UNHCR, 1996).

Omsorgen for enslige mindreårige representerer en utfordring for Norge, og er et tema som vekker debatt og engasjement, både folkelig og politisk. De to foregående årene har rekordmange enslige mindreårige blitt bosatt i Norge, ifølge nye tall fra Statistisk sentralbyrå (2017). For å kunne møte og ivareta denne gruppen best mulig, er det viktig at det fremskaffes kunnskap om hvordan de enslige mindreårige tilpasser seg livet eksillandene. Forskingen på enslige mindreårige har så langt hovedsakelig studert psykiske helseplager, traumer og psykososiale stressorer i eksillandet (Wernesjö, 2012). Det har blitt vist at enslige mindreårige har høy risiko for en rekke psykiske lidelser, og disse virker å være vedvarende etter bosetting i nye land (Bean, Eurelings-Bontekoe & Spinhoven, 2007b; Jensen, Skårdalsmo & Fjermestad, 2014; Seglem, Oppedal & Raeder, 2011; Vervliet, Lammertyn, Broekaert & Derluyn, 2014b).

I lys av dette ser vi et behov for å forstå hva som kan bidra til positiv tilpasning og bedre psykisk helse i denne sårbare populasjonen. I de senere årene har det vært en bølge innen forskningen på flyktninger, der fokus i større grad har blitt rettet mot styrker og beskyttende faktorer for psykisk helse (Vervliet, 2013). Denne tendensen har korrespondert med en større bevegelse som vokste frem innenfor psykologien på slutten av forrige århundre, som en reaksjon på det dominerende fokuset på sykdom, mangler og behandling (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Innenfor denne såkalte “positive psykologien” anvendes et bredt helsebregrep, som innebærer *mer* enn fravær av lidelse. I tråd med dette definerer Verdens helseorganisasjon psykisk helse som en tilstand av velvære, der individet realiserer sine egne evner, kan mestre normale stressorer i livet, kan arbeide produktivt og kan bidra til samfunnet (World Health Organization, 2016). Definisjonen retter fokus mot en rekke forhold som anses som betydningsfulle for at mennesker har det bra og fungerer godt. Disse *positive* helseaspektene tillegges stadig større vekt innen folkehelsearbeidet i Norge. I

Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015)) fremheves betydningen av å forebygge sykdom, så vel som å fremme livskvalitet og trivsel.

Selv om det har blitt økt fokus på styrker innen flyktningefeltet generelt, virker forskningen på enslige mindreårige i mindre grad å ha fulgt denne trenden. Wernesjö (2012) hevder at de enslige mindreåriges agens og ressurser ikke blir tilstrekkelig vektlagt, til fordel for et fokus på sårbarhet og psykiske helseplager. Hun påpeker faren for å patologisere en hel gruppe mennesker og å konstruere en forståelse av enslige mindreårige som en avvikende kategori (“de andre”) eller som passive ofre (Wernesjö, 2012). I tråd med dette har flere påpekt et behov for studier som anvender et resiliensperspektiv på psykisk helse hos enslige mindreårige (Bronstein, Montgomery & Dobrowolski, 2012; Bronstein, Montgomery & Ott, 2013; Hodes, Jagdev, Chandra & Cunniff, 2008; Sleijpen, Mooren, Kleber & Boeije, 2017; Thommessen, Laghi, Cerrone, Baicco & Todd, 2013). Videre har flere etterlyst studier som utforsker enslige mindreåriges egne perspektiver på faktorer som bidrar til deres tilpasning, livskvalitet og helse (Thommessen et al., 2013; Wernesjö, 2012).

Vårt siktemål med denne studien er å utforske hva som bidrar til livskvalitet blant unge mennesker med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere, basert på deres *egne* perspektiver. Vi benytter resiliens og agens som analytisk blikk for å forstå hva som kan bidra til at de unge har det bra og fungerer godt. Studien tar utgangspunkt i intervjuer med ti unge mennesker, i dag mellom 17 og 22 år, som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere før fylte 15 år. Videre i studien kommer vi til å referere til dem hovedsakelig som ungdommer, jamfør FNs definisjon av ungdommer som mennesker mellom 15 og 24 år (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, u.å.). Ved intervjutidspunktet har ungdommene bodd i Norge i over fire år, alle har fått permanent opphold og er bosatt i kommunen. En økt forståelse for hvilke forhold som fremmer opplevelsen av livskvalitet blant unge med bakgrunn som enslige mindreårige, vil være av betydning for å forstå hvordan vi kan legge til rette for og understøtte positiv tilpasning og god utvikling for denne gruppen. Slik kunnskap vil kunne være verdifull for beslutningstakere, i utarbeiding av retningslinjer og praksis overfor enslige mindreårige, så vel som for helse- og omsorgsarbeidere, verger, lærere og andre som jobber med disse barna og ungdommene.

# 1.1 Enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger

## 1.1.1 Enslige mindreårige i Norge

Retten til å søke om asyl, det vil si beskyttelse, i et annet land, er en av de grunnleggende menneskerettighetene, vedtatt av FN i Verdenserklæringen for menneskerettighetene av 1948. I Norge gis asyl til mennesker som ifølge Flyktningkonvensjonen (1951) anerkjennes som flyktninger, samt andre som risikerer dødsstraff, tortur eller annen umenneskelig eller nedverdiggende behandling eller straff ved retur (FN-sambandet, 2017). I visse tilfeller der søkeren ikke har rett til asyl, men sterke menneskelige hensyn eller en særlig tilknytning til Norge tilsier det, gis opphold på humanitært grunnlag (Utlendingsnemda, 2008). Betegnelsen “enslig mindreårig” refererer til asylsøkere, flyktninger eller personer med opphold på humanitært grunnlag som er under 18 år og som er uten foreldre eller andre voksne med forsørgeransvar i eksillandet (Flyktninghjelpen, 2015).

Hvor mange barn som søker asyl som enslige mindreårige i Norge varierer fra år til år. I 2015 søkte 5480 barn asyl, hvilket er det høyeste antallet nyankomne enslige mindreårige asylsøkere i Norge noen gang. I 2016 kom det til sammenligning 320 barn (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet [Bufdir], 2017). Blant de som søker asyl som enslige mindreårige, er det en tydelig overvekt av gutter, og flere år utgjør guttene så mange som ni av ti. Barna kommer fra en rekke ulike land, og det varierer hvilke land som er høyest representert, i takt med at konfliktbildet i verden endrer seg. Flertallet av enslige mindreårige i Norge de siste årene kommer imidlertid fra Afghanistan, men en betydelig andel kommer også fra Eritrea, Syria, Somalia og Etiopia (Bufdir, 2017).

Det er Utlendingsdirektoratet (UDI) som tar imot og behandler asylsøknader, og som har ansvaret for asylsøkere i Norge. Ansvaret for de som er under 15 år ved søketidspunktet, faller imidlertid under det statlige barnevernet (Barne-, ungdoms- og familieetaten [Bufetat]). Disse barna får tilbud om plass på et av Bufetats omsorgssentre, eller godkjente private tiltak, som skal ivareta deres behov mens asylsøknaden behandles. De enslige mindreårige får tildelt en representant når de søker asyl, og en verge etter innvilget opphold. Dette er en voksen person som skal ivareta deres juridiske og økonomiske rettigheter i Norge (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet [IMDi], 2017). Etter at de har fått oppholdstillatelse blir de flyttet fra omsorgssentrene og bosatt i en kommune. Omtrent en fjerdedel av barna under Bufetats omsorg blir tildelt fosterhjem, hvorav litt under halvparten er slektsfosterhjem. De resterende

tre fjerdedelene av barna blir plassert i døgnbemannede bofellesskap sammen med andre barn (Bufdir, 2017).

Frem til nå har de fleste som kommer til Norge som enslige mindreårige asylsøkere fått permanent oppholdstillatelse. Fra 2015 til 2016 var det imidlertid en kraftig nedgang i antall innvilgede asylsøknader, samtidig som det var en økning i bruken av begrenset oppholdstillatelse frem til fylte 18 år (Bufdir, 2017). Det har blitt foreslått at alle som har behov for beskyttelse fordi de mangler omsorgspersoner i opprinnelseslandet skal gis midlertidig opphold, for så å vurderes som voksne når de fyller 18 år, med betydelig risiko for avslag (Prop. 90 L (2015-2016)). Denne økte bruken av midlertidige opphold har vært svært omdiskutert, og vakte kraftige reaksjoner i høringsrundene. Flere mener at det påvirker barna negativt å måtte leve i usikkerhet, og at dette er i strid med artikkel 3 i Barnekonvensjonen (1989), hvor det fremgår at ethvert tiltak for barn skal være til “barnets beste”.

### **1.1.2 Enslige mindreåriges bakgrunn og psykiske helse**

Enslige mindreårige utgjør en heterogen gruppe, ikke bare med hensyn til alder, etnisitet og kulturell bakgrunn, men også med hensyn til sine tidligere erfaringer, årsaker til flukt og livssituasjon i eksillandet (Wernesjö, 2012). Ofte blir de imidlertid undersøkt som en samlet kategori i forskningen, uten at det differensieres mellom kjønn, alder, opprinnelsesland eller mottaks- og bosettingsland. Det de alle har til felles er at de har flyktet til nye land, og at de har blitt atskilt fra sine omsorgsgivere.

De fleste enslige mindreårige kommer fra land preget av indre uro, krig eller voldelige diktaturer (Oppedal, Seglem & Jensen, 2009). En rekke studier har dokumentert at enslige mindreårige ofte har vært utsatt for mange traumatiske hendelser, slik som tap av nær person, å være vitne til vold og krig, og fysisk og seksuell mishandling (Bean, Derluyn, Eurelings-Bontekoe, Broekaert & Spinhoven, 2007a; Jacobsen, Demott & Heir, 2014; Skårdalsmo & Jensen, 2015; Sourander, 1998). Ved ankomst og i den første tiden i mottakslandet har mange høye nivåer av symptomer på posttraumatisk stresslidelse, angst og depresjon (Bean et al., 2007a; Bronstein et al., 2012; Bronstein et al., 2013; Jacobsen et al., 2014; Jensen, Fjermestad, Granly & Wilhelmsen, 2015; Thommessen et al., 2013; Vervliet et al., 2014a).

I den senere tiden har stadig flere studier også rettet fokus mot de belastninger og stressorer som enslige mindreårige lever med i sine nye land, og som kan ha betydning for deres psykiske helse, utover og i tillegg til betydningen av tidligere opplevde traumer (Keles, Friborg, Idsøe, Sirin & Oppedal, 2016a; Vervliet et al., 2014b). Oppedal og medarbeidere



(2009) fant for eksempel at en betydelig andel blant enslige mindreårige i Norge opplevde problemer knyttet til ensomhet, økonomiske vansker, skolerelaterte belastninger, bekymring for familie i utlandet og stress knyttet til akkulturasjonsprosessen. Samtidig har flere studier vist at enslige mindreårige i liten grad mottar eller oppsøker psykisk helsehjelp for sine plager (Bean, Eurelings-Bontekoe, Mooijaart & Spinhoven, 2006; Michelson & Sclare, 2009; Oppedal et al., 2009).

Samlet sett demonstrerer forskningen altså at enslige mindreårige utgjør en høyrisikogruppe for langvarige psykiske helseplager. De samme studiene finner imidlertid også at det er en betydelig andel som viser god psykologisk tilpasning og fungering (Oppedal et al., 2009; Bronstein et al., 2012; Bronstein et al., 2013). Selv om relativt få studier har hatt som et uttalt fokus å undersøke resiliens, har flere faktorer i og utenfor individet blitt identifisert som betydningsfullt for resiliens hos enslige mindreårige. Indre faktorer som har blitt identifisert, inkluderer det å ha et positivt syn på livet (Carlson, Cacciatore & Klimek, 2012), en driv til å klare seg selv (Rousseau, Said, Gagné & Bibeau, 1998), håp og ambisjoner for fremtiden (Goodman, 2004), å verdsette og prioritere utdanning (Carlson et al., 2012; Goodman, 2004; Rana, Qin, Bates, Luster & Saltarelli, 2011), og å skape mening i traumehistoriene sine (Rousseau et al., 1998). Faktorer i miljøet som har blitt vist som viktige for resiliens hos enslige mindreårige inkluderer sosial støtte fra familie og andre, samt deltakelse på sosiale aktiviteter, slik som idrett og religiøse grupper (Hopkins & Hill, 2010; Goodman, 2004; Seglem, 2007). Videre har flere studier vist at læring av språk, agens, sosiale relasjoner og kombinasjonen av å bevare kultur fra opprinnelseslandet og å ta til seg positive aspekter fra kulturen i eksillandet, er viktig for vellykket tilpasning hos enslige mindreårige (Alghalban, 2013; Luster, Qin, Bates, Rana & Lee, 2010; Qin et al., 2015; Wernesjö, 2014).

Kun et fåtall av studier har undersøkt opplevelse av livskvalitet og psykososialt velvære blant enslige mindreårige. I en undersøkelse av livstilfredshet blant 223 enslige mindreårige i Norge, fant Seglem, Oppedal & Røysamb (2014) at disse ungdommene stort sett var godt fornøyd med sitt forhold til skole, utseende, venner og økonomi. De enslige mindreårige oppga samme nivå av livstilfredshet som andre ungdommer, med og uten innvandrerbakgrunn. Forfatterne foreslår at dette skyldes at de enslige mindreårige sammenlignet sin nåværende situasjon med sin tidligere situasjon, slik at de i større grad satte pris på de mulighetene de hadde ved å bo i Norge (Seglem et al., 2014). Chase (2013) undersøkte opplevelse av livskvalitet gjennom kvalitative dybdeintervjuer med enslige mindreårige i Storbritannia, og fant at positiv selvopplevelse og evne til å visualisere en

“plass” for seg selv i fremtiden, var viktig for de unges subjektive velvære. Videre har Kohli og Mather (2003) beskrevet erfaringer fra et prosjekt i Storbritannia som siktet mot å promotere psykososial velvære blant enslige mindreårige. De hevder basert på dette at det er viktig å hjelpe de unge til å gjenopprette en tapt følelse av tilhørighet, trygghet og ansvar for eget liv, og bidra til at ungdommene opplever en sammenheng mellom sin fortid og sin fremtid (Kohli & Mather, 2003). Studiene som har undersøkt livskvalitet og psykososial velvære blant enslige mindreårige så langt, har altså pekt på noen forhold som er av betydning, men det er fremdeles et stort behov for mer kunnskap om hva som kan bidra til god livskvalitet i denne gruppen, basert på de unges egne perspektiver.

## **1.2 En styrkebasert tilnærming i studiet av livskvalitet blant unge flyktninger**

### **1.2.1 Livskvalitet – et positivt begrep for psykisk helse**

Vår studie plasserer seg innenfor den positive psykologien, som beskrevet innledningsvis. Innen denne retningen blir individets subjektive vurdering av sine liv og helse tillagt stor vekt (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En rekke ulike begreper anvendes for å referere til hvordan mennesker har det, slik som lykke, velvære, livskvalitet og livstilfredshet. På engelsk brukes oftest begrepet “well-being”, men vi mangler en god norsk oversettelse for dette. Flere har foreslått *livskvalitet* som et alternativ (Carlquist, 2015; Næss, 2001), og vi vil bruke dette begrepet i vår studie.

Ordet livskvalitet har tidligere ofte blitt forbundet med objektive livsbetingelser eller levekår, men brukes i økt grad for å beskrive subjektiv eller psykisk velvære (Carlquist, 2015; Næss, 2001). Det eksisterer ulike forståelser av hva som utgjør god livskvalitet. Overordnet skiller det mellom hedoniske og eudaimoniske teorier (Carlquist, 2015; Næss, 2001). I følge de hedoniske teoriene handler livskvalitet om å *ha* det godt, det vil si tilstedeværelse av gode følelser og fravær av vonde følelser. Eudaimoniske teorier om livskvalitet fokuserer på det å *fungere* godt, det vil si å virkeliggjøre sitt potensiale gjennom aktivitet. I denne studien benytter vi en bred definisjon av livskvalitet, som inkluderer både hedoniske og eudaimoniske perspektiver. Vi forstår altså god livskvalitet som å ha det godt og fungere godt.

Gjennom denne studien sikter vi mot å forstå hva som bidrar til god livskvalitet hos unge mennesker med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere: både hvilke faktorer i omgivelsene de opplever som viktige, og hva de selv gjør for å ha det godt og fungere godt.

Som en motvekt til det dominerende fokuset på traumer og psykopatologi i forskningen på enslige mindreårige som beskrevet innledningsvis, har vi valgt å bruke resiliens og agens som analytisk blikk når vi studerer livskvalitet hos disse ungdommene. Vi vil i det påfølgende pakke ut begrepene agens og resiliens, og tilknyttede teorier, før vi beskriver hvordan begrepene kan utfylle hverandre.

## 1.2.2 Resiliens og resiliensteori

De siste femti årene har det vært økt interesse for å forstå hvorfor det går bra med mange av dem som opplever traumatiserende eller stressende livshendelser (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014). Resiliens handler om positiv tilpasning i en kontekst av risiko (Luthar, 2003; Flynn, Dudding, & Barber, 2006). Resiliensforskningen sikter mot å identifisere beskyttelsesfaktorer i individet og miljøet, og å bruke denne kunnskapen til å etablere tiltak som legger til rette for god tilpasning og livskvalitet (Borge, 2010; Southwick et al., 2014; Ungar, 2003).

Det eksisterer mange ulike definisjoner av resiliens, og det foreligger ingen konsensus om hvilken som er å foretrekke (Southwick et al., 2014). Resiliens kan forstås både som et trekk, en prosess og et utfall. Samtidig som resiliensfeltet har blitt kritisert for manglende enighet rundt definisjon, har variasjonen i definisjoner også blitt trukket fram som en styrke, da det kan bidra til at resiliens blir undersøkt i mange ulike kontekster og fra mange ulike perspektiver (Southwick et al., 2014). Felles for de fleste definisjoner er imidlertid at de innebærer tilstedeværelsen av noen form for betydelig risiko, og noen form for positive utfall til tross for denne risikoen (Borge, 2010; Luthar, 2003). Det som er viktig når resiliens brukes på ulike måter, er å tydeliggjøre hvilken forståelse av resiliens som anvendes.

I tråd med flere anerkjente forskere innen resiliensfeltet, ser vi på resiliens som en prosess som påvirkes av faktorer både i og utenfor individet, heller enn en statisk tilstand eller et trekk ved individet (Borge, 2010; Fergus & Zimmerman, 2005; Fleming & Ledogar, 2008; Luthar, 2003; Luthar et al., 2000; Rutter, 2012; Southwick et al., 2014; Ungar, 2003; Zimmerman, 2013). Biologiske, psykologiske, sosiale og kulturelle faktorer har innvirkning på resiliens, og disse faktorene interagerer også med hverandre (Southwick et al., 2014). I takt med at det har blitt vanligere å anerkjenne resiliens som en dynamisk prosess, har mange begynt å se på resiliens som noe som eksisterer på et kontinuum, heller enn noe som enten er tilstede eller ikke, og som noe som kan sameksistere med posttraumatisk stresslidelse og andre traumerelaterte lidelser (Southwick et al., 2014). I mange sammenhenger kan det derfor

være mer treffende å se på *relativt* god tilpasning hos mennesker utsatt for ulike former for risiko.

Vi bruker *resiliensteori* (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman, 2013) som teoretisk bakgrunn for å forstå hva som har bidratt til positive mønstre av fungering hos ungdommene i vår studie. Fergus og Zimmerman (2005) skiller mellom to ulike typer faktorer som bidrar til resiliens. *Styrker* (“assets”) er positive faktorer i individet, slik som mestringsstrategier, selvtillit og mestringsstro. *Ressurser* (“resources”) refererer til faktorer utenfor individet, og inkluderer blant annet støtte fra viktige voksenpersoner.

Innenfor resiliensteori har det blitt utviklet ulike modeller for å forstå hvordan slike promoterende faktorer kan beskytte mot negative effekter av risikoopplevelser. Modellene kan kombineres, og er ikke gjensidig ekskluderende. Ifølge *den kompensatoriske modellen* (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman, 2013) bidrar promoterende faktorer til å veie opp for de negative effektene av risikoeksponering, ved at de har motsatt effekt som risikoopplevelsene. De promoterende faktorene virker altså direkte på utfallet, uavhengig av effekten av risikofaktorene. *Beskyttelsesmodellen* (Zimmerman, 2013) går derimot ut på at de promoterende faktorene virker inn på *forbindelsen* mellom risiko og utfall, og enten modererer, reduserer eller fjerner effekten av risiko. En tredje modell, som har fått mindre empirisk støtte, er *utfordringsmodellen* (Zimmerman, 2013). Denne foreslår at det å utsettes for moderate nivåer av risiko kan bidra til at man utvikler adaptive mestringsstrategier, og dermed lettere kommer seg gjennom vanskeligheter i fremtiden. Det er forøvrig viktig at risikoen er beskjeden, da *for* stor risiko vil være overveldende, samtidig som risikoen må være utfordrende nok til å utløse en mestringsrespons.

Vi anerkjenner altså resiliens som en dynamisk, sammensatt og kontekstavhengig prosess, og vil ha med oss denne brede forståelsen som et perspektiv i analysen av vårt materiale. Videre vil vi bruke resiliensteori til å forstå resultatene våre, og hvordan promoterende faktorer i og utenfor individet sammen bidrar til resiliens. Vi sammenligner ikke de ulike modellene, men trekker dem inn der de kan være relevante for å forstå resiliensprosesser i vårt materiale. Slik vi ser det, er det ingen motsetning mellom et fokus på styrker og resiliens, og et fokus på sårbarhet og traumer. Vi anerkjenner at unge flyktninger kan være sårbare, for eksempel for å utvikle traumerelaterte lidelser, samtidig som de innehar styrker og evner, og aktivt nyttiggjør seg av ressurser i sine omgivelser.

### 1.2.3 Agens og sosial relasjonsteori

Agens innebærer å forstå mennesker som aktører, som aktivt bidrar til å forme sine livsomstendigheter, og ikke bare som produkt av sine omgivelser (Bandura, 2006).

Agensbegrepet har blitt viet økt oppmerksomhet i studier av enslige mindreårige i løpet av de senere årene (Chase, 2009; Crawley, 2010; Vervliet, 2013), men en felles konseptualisering av begrepet mangler. Innenfor psykologien forstås agens først og fremst som *opplevelsen* av å være et autonomt, selvbestemmende individ, mens det innen en sosiologisk tilnærming forstås mer som individets *faktiske* evne til å handle fritt, som enten muliggjøres eller hemmes av den ytre konteksten (Vervliet, 2013).

Som en bro mellom disse ulike retningene, foreslår Kuczynski og De Mol (2015) en integrert tilnærming til agensbegrepet, som tar både individ og kontekst med i betraktning. Vi vil slutte oss til denne i vår studie. Ifølge Kuczynski og De Mol, innebærer agens å forstå individer som aktører som har evne til å gi mening til sitt miljø, initiere endring og ta valg. Denne definisjonen retter fokus mot tre ulike aspekter eller komponenter ved agensbegrepet: motivasjonelle (autonomi), kognitive (meningsskaping) og atferdsmessige (handling). *Autonomi* refererer til de universelle menneskelige motivene om selvbestemmelse og selvoppretholdelse, som handler om å føle kontroll over ens interaksjoner med sitt miljø, å føle seg knyttet til andre mennesker og å føle at en selv er kilden til sine handlinger. *Meningsskaping* handler om menneskets evne til å tolke og forstå sine interaksjoner med miljøet og andre mennesker, og å skape ny, personlig mening basert på disse erfaringene. Med *handling* menes det atferdsmessige uttrykket for agens, det vil si menneskets mulighet til å påvirke omgivelsene gjennom atferd, drevet av intensjoner, meninger og mål. I praksis er disse motivasjonelle, kognitive og atferdsmessige aspektene ved agens koordinert i en enkelt prosess (Kuczynski & De Mol, 2015).

Agensbegrepet har blitt kritisert for å være individualistisk orientert, og det er diskutert hvorvidt begrepet har relevans i ikke-vestlige kulturer med mer kollektivistisk orientering (Vervliet, 2013). Kuczynskis integrative tilnærming har imidlertid vist seg å ha relevans på tvers av kulturer i studier av unge flyktninger og deres familier (Kuczynski, Navara & Boiger, 2011). Videre har autonomi blitt undersøkt på tvers av kulturer, og man har funnet at opplevelse av og mulighet til å utøve autonomi er et viktig grunnpremiss for god livskvalitet (Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003; Ryan & Deci, 2011).

Agensbegrepet, slik Kuczynski og De Mol (2015) bruker det, er forankret i sosial relasjonsteori (social relational theory). Innenfor denne teorien forstås individer som aktive

“brikker” i et komplekst, dynamisk system, der de ulike brikkene interagerer med hverandre, så vel som med den konteksten de sammen utgjør. Dette innebærer at mennesker forstås som agenter som har potensiale for å endre seg uavhengig av ytre krefter. Samtidig inngår alle mennesker i sosiale relasjoner, der de ulike agentene gjensidig påvirker (hemmer og fremmer) hverandres muligheter for å uttrykke agens. Videre er disse relasjonene forankret i større sosiokulturelle kontekster, slik at endringer på makronivå (for eksempel samfunnsmessige, politiske og kulturelle faktorer) også kan påvirke mulighetene for å uttrykke agens. Individets opplevelse av agens er altså i stadig endring, og påvirkes av faktorer innad i individet selv, så vel som av faktorer i individets miljø på ulike nivåer (Kuczynski & De Mol, 2015).

Sosial relasjonsteori er i utgangspunktet en teori som omhandler barns sosialisering (Kuczynski & De Mol, 2015). Teorien ble fremstilt ved årtusenskiftet som en reaksjon på den til da rådende mekaniske forståelsen av barns sosialiseringsprosess. Innenfor sosial relasjonsteori forstår man barn som aktører som aktivt påvirker samspillet med sine omsorgsgivere, og dermed sin egen sosialisering, heller enn som passive enheter som “formes” av omsorgsgiverne. Selv om teorien er beskrevet med utgangspunkt i relasjonen mellom foreldre og barn, er den også brukt til å forstå forholdet mellom lærer og elev, og mellom terapeut og klient (Kuczynski & De Mol, 2015). Den er også blitt anvendt for å studere opplevelse av agens blant enslige mindreårige i Nederland (Vervliet, 2013). Vi vil i denne studien bruke sosial relasjonsteori, ikke bare i vår konseptualisering av agens, men videre i vår forståelse av unge flyktningers sosialisering og utvikling i samfunnet.

Kuczynski og De Mol (2015) påpeker at sosialisering er en livslang prosess, som skjer i kontekst av ulike relasjoner ettersom barnet utvikles. For de som kommer til Norge som enslige mindreårige asylsøkere, kan vi tenke oss at sosialiseringsteksten består av flere forskjellige personer og relasjoner, slik som omsorgsarbeidere, venner og lærere. Ifølge Kuczynski og De Mol innebærer sosialiseringsteksten en rekke konflikter eller motsetningsforhold som gir mulighet for utvikling og endring. Sosial relasjonsteori beror på en dialektisk ontologi, som blant annet innebærer en antakelse om at alle fenomener består av motsetninger. Disse motsetningsforholdene kan være både innad i en person, og mellom noe indre og noe ytre. Et eksempel kan være menneskers ønske om å være selvstendige og behovet for å være knyttet til andre. Spenningen eller usikkerheten som oppstår i slike motsetninger, gir mulighet for utvikling gjennom at det forhandles frem nye løsninger. Denne prosessen har ikke noe endepunkt, da det etter hvert nye utfall, oppstår nye motsetninger (Kuczynski & De Mol, 2015).

Oppsummert kan vi si at vårt fokus på agens innebærer at vi forstår ungdommene som aktører i egne liv, som aktivt tar valg og handler for å påvirke sine liv og sine omgivelser. Vi bruker sosial relasjonsteori til å informere vår forståelse av hvordan disse ungdommene aktivt påvirker sin tilpasning og utvikling, og hvordan de samtidig påvirkes av sine omgivelser i et dynamisk samspill.

#### **1.2.4 Agens og resiliens som perspektiver i studiet av livskvalitet**

Vi mener at både resiliens og agens er viktige perspektiver for å forstå hva som kan bidra til livskvalitet. Innen forskningen på styrker hos enslige mindreårige, har hovedvekten av studier enten sett på forhold i individet, som for eksempel mestringsstrategier, eller forhold utenfor individet, som familiestøtte. Vi mener det er viktig med et resiliensperspektiv, der både indre og ytre forhold vektlegges. Videre er vi opptatt av å fremheve særlig ett aspekt ved de indre forholdene, nemlig det aktive, viljestyrte som fanges i begrepet agens. Resiliens utgjør altså et overordnet perspektiv på beskyttende faktorer i individ og miljø, og agensbegrepet retter fokus mot det aktive og viljestyrte innen resiliensperspektivet.

Vårt inntrykk er at agens og resiliens ofte nevnes sammen innenfor psykologien, men vi kjenner ikke til at noen som aktivt har integrert disse perspektivene. Innenfor biologien brukes resiliensbegrepet om et økosystems evne til å stå imot eller å komme seg igjen etter ytre påvirkninger (Coulthard, 2012). I dette fagfeltet har det vært en pågående diskusjon om resiliens er noe som “bare skjer”, og det er blitt foreslått å integrere et agensperspektiv inn i forståelsen av resiliens, for å rette fokus mot menneskenes evne, som aktører i økosystemet, til aktivt å komme seg etter ødeleggende ytre påvirkninger (Bristow & Healy, 2014; Brown & Westaway, 2011; Coulthard, 2012). Vi synes dette er en relevant analogi til psykologien og bruken av resiliens og agens innenfor vårt fagfelt. Å uttrykke agens kan være en viktig strategi for å øke sin motstandskraft mot traumatiske opplevelser og psykiske problemer, blant annet gjennom å skaffe og nyttiggjøre seg ressurser i miljøet. Videre tenker vi oss at resiliens igjen kan påvirke agens, ved at ulike resiliensfaktorer kan gi økt mulighet for å uttrykke agens. Gjennom vårt integrerte perspektiv ønsker vi å fremheve hvordan agens og resiliens, både hver for seg og i interaksjon, kan bidra til å fremme livskvalitet.

#### **1.2.5 Studiens problemstilling og hensikt**

Vår overordnede kunnskapsinteresse er å forstå hva som kan bidra til god utvikling og tilpasning hos unge mennesker med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere. Denne

studien bruker resiliens og agens i en integrert, styrkebasert tilnærming for å studere hvordan ulike forhold i individet og miljøet har betydning for dette. Gjennom analyser av intervjuer med personer som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere før fylte 15 år, undersøker vi hva disse ungdommene selv opplever at har hatt betydning for hvordan de har det og hvordan de fungerer. Vår problemstilling er: *Hva opplever unge mennesker med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere at har bidratt til å fremme sin livskvalitet i tiden i Norge?* Ungdommene i vår studie har vært i Norge i over fire år, og har dermed erfaring fra mange ulike faser i prosessen som enslige mindreårige går igjennom når de kommer til Norge. Gjennom å løfte frem ungdommenes egne perspektiver på hva som har vært positivt, hjelpsomt og nyttig i sin tid i Norge, ønsker vi å bidra til økt forståelse for hvordan vi som samfunn, og som helsepersonell spesielt, kan møte denne gruppen og legge til rette for at disse ungdommene skal ha det bra og fungere godt.



## 2 Metode

### 2.1 Bakgrunn og metodevalg

Vår studie er del av det større prosjektet *Enslige mindreårige asylsøkere: Kartlegging av traumeerfaringer og psykisk helse* i regi av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Dette er en longitudinell studie som undersøker utviklingen i psykisk helse hos en gruppe enslige mindreårige som kom til Norge før fylte 15 år. Ungdommene ( $n = 93$ ) ble først rekruttert fra norske omsorgssentre og kartlagt for traumeerfaringer og psykiske helseplager mellom 2010 og 2012 (T1), etter at de hadde vært i Norge i gjennomsnittlig seks måneder (Jensen et al., 2015). Om lag to år senere (T2) (gjennomsnittlig 1,9 måneder) ble ungdommene ( $n = 75$ ) kartlagt med de samme psykiske helsemålene, i tillegg til at de ble intervjuet om oppvekst, flukt, nåtid og fremtidshåp (Jensen et al., 2014; Skårdalsmo & Jensen, 2015). Tredje undersøkelsesrunde (T3), som vår studie er del av, begynte i januar 2016. Ved T3 ble ungdommene ( $n = 47$ ) igjen kartlagt med samme psykiske helsemål som ved T1 og T2, i tillegg til en rekke andre skjemaer. Videre gjennomførte vi intervjuer med hovedfokus på ungdommens tid i Norge, og det er materiale fra disse intervjuene som vår studie baserer seg på.

Vår kunnskapsinteresse for denne studien var eksplorerende og fenomenologisk orientert. Vi ønsket å oppnå en økt forståelse av hva som har betydning for unge flyktningers opplevelse av livskvalitet, heller enn å teste spesifikke antakelser eller hypoteser. Derfor valgte vi en problemstilling som var bred og åpen, og som impliserte en kvalitativ tilnærming til innhenting og analyse av data. Kvalitativ metode egner seg i forskning der målet er å utforske opplevelse, og hvordan mennesker gir mening til sine opplevelser (Kvale, 2007; Yin, 2011). I kvalitativ metode er man opptatt av det kontekstnære og kontekstavhengige (Krumsvik, 2013), og man prøver å forstå og beskrive fenomener “fra innsiden” (Kvale, 2007). Denne nærheten til feltet og informantene muliggjør personlig engasjement og en dypere forståelse av fenomenene, og dette mener vi er en av styrkene ved en kvalitativ tilnærming. Vår studie tok utgangspunkt i semistrukturerte intervjuer, som er en fleksibel metode for datainnsamling som muliggjør innhenting av brede og rike svar. Gjennom semistrukturerte intervjuer kan man fremskaffe nyanserte beskrivelser av intervjuobjektets livsverden og hvordan individet opplever ulike fenomener fra sitt ståsted (Krumsvik, 2013). Samtidig som intervjuene er organisert rundt noen sentrale temaer og konkrete

intervjuspørsmål, bevares muligheten for at intervjueren kan tilpasse spørsmålene til situasjonen og stille spørsmål som ikke på forhånd er formulert (Braun & Clarke, 2013).

## 2.2 Utvalg

Deltakerne i studien ble opprinnelig rekruttert gjennom det større prosjektet i regi av NKVTS, som beskrevet over. Etersom vår studie tok utgangspunkt i en allerede definert gruppe, valgte vi å gjøre et tilfeldig utvalg av respondenter blant disse. Vi ville unngå å gjøre et skjevt utvalg, eller et utvalg som bekreftet våre forutinntattheter (Yin, 2011), og ønsket derfor ikke å basere utvalget på kriterier som kjønn, opprinnelsesland eller alder.

Vi lot oss guide av begrepet *informasjonsstyrke* (Malterud, Siersma & Guassora, 2016) for å oppnå et utvalg som var tilstrekkelig stort og variert til å belyse studiens siktemål. Informasjonsstyrke innebærer at jo mer informasjon et utvalg innehar som er relevant for det aktuelle studiet, desto færre deltakere trenger man. Malterud og kollegaer (2016) argumenterer for å benytte informasjonsstyrke, fremfor metning, for å bestemme utvalgsstørrelse i eksplorerende studier der utvelgelsesprosessen ikke er guidet av en spesifikk teori. Metning, som er det rådende konseptet for å bestemme utvalgsstørrelse i kvalitative studier, referer til et punkt der nye dataelementer ikke lenger tilfører ny informasjon til teorien som undersøkes (Malterud et al., 2016). I vår studie siktet vi imidlertid ikke mot en *fullstendig* beskrivelse av alle aspekter ved et fenomen eller en teori, men ønsket å bidra med noen nye innsikter som enten støttet eller utfordret tidligere forståelser. Vi anså derfor informasjonsstyrke som bedre egnet enn metning for å bestemme utvalgsstørrelse i vår studie.

Basert på anbefalinger fra Malterud og medarbeidere (2016), gjorde vi en vurdering av fem ulike aspekter ved vår studie som hadde betydning for utvalgets informasjonsstyrke: (1) bredden i studiens mål, (2) grad av teoretisk forankring, (3) spesifisiteten av utvalget, (4) kvaliteten på intervjudialogen og (5) type analysemetode. Vår studies siktemål var relativt bredt, og designet var eksplorerende, det vil si at vi ikke undersøkte et spesifikt aspekt ved en spesifikk teori. Begge disse aspektene talte for større utvalgsstørrelse, da vi ville trenge mye og bred informasjon for å belyse vår problemstilling. Utvalget besto imidlertid av en predefinert gruppe, noe som bidro til økt informasjonsstyrke. Videre vurderte vi jevnt over intervjudialogen som god, og intervjuene var dessuten lange, slik at hvert intervju ga rik og bred informasjon som var egnet til å belyse vår problemstilling. Vi gjorde riktignok analyser på tvers av kasus, noe som igjen talte for større utvalgsstørrelse, men samtidig var det viktig for oss å ha mulighet til å gå i dybden i hvert enkelt intervju. Basert på en helhetlig vurdering

og vekting av disse aspektene ved studien, konkluderte vi med at ti deltakere ga et godt empirisk grunnlag for å belyse vår problemstilling.

Vårt utvalg besto av sju gutter og tre jenter i alderen 17–22 år (gjennomsnittlig 19,4 år). Syv kom fra Afghanistan, to fra Etiopia og én fra Somalia. Alle kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere for over fire år siden og hadde fått permanent oppholdstillatelse. Tre av ungdommene bodde alene, tre bodde med fosterfamilier, og to bodde med familiemedlemmer fra opprinnelseslandet. To bodde fremdeles i bofellesskap, men var i ferd med å flytte for seg selv eller med venner. Alle ungdommene var under utdanning. Noen gikk på videregående skole, noen var lærlinger, og andre jobbet mens de ventet på svar fra høyere utdanningsinstitusjoner.

## **2.3 Datainnsamling**

### **2.3.1 Forarbeid og utarbeiding av intervjuguide**

Vi utviklet intervjuguiden i samarbeid med en gruppe forskere ved NKVTS gjennom våren 2016. Prosessen begynte med en bred idémyldring, der vi genererte en liste med mulige spørsmål, basert på forskning på feltet, inkludert kunnskap og spørsmål generert fra T1 og T2, samt våre forskningsinteresser. Den endelige intervjuguiden (se Vedlegg 1<sup>1</sup>) inkluderer 27 spørsmål, der de fleste er åpne, men har forslag til mer spissede underspørsmål, og noen inkluderer graderingsskalaer. Intervjuguiden begynner med spørsmål om hverdagsliv og venner, og har så en gradvis overgang til mer sensitive temaer, slik som behandlingserfaring, hjelpebehov og voldserfaringer. Den avslutter så med mer oppløftende temaer, som hva de har lært av sine erfaringer og råd til andre. Underveis er det også spørsmål om hva ungdommene opplever har hatt betydning for hvordan de har det, slik som spørsmål om hva som har vært nyttig, fint eller hjelpsomt og hva de har manglet eller savnet i tiden i Norge.

### **2.3.2 Gjennomføring av intervjuene**

Hvert intervju ble utført av én til to intervjuere fra forskningsgruppen. Alle intervjuerne var kvinner over 24 år, som var født og oppvokst i Norge, og hadde høyere utdanning innen

---

<sup>1</sup> Mellom del 1 og del 2 av intervjuguiden ble ti skjemaer administrert, som målte forventninger, valg/agens, ensomhet, sosial støtte, tilknytning, daglig stress, indre og ytre symptomer, kroppslige plager, traumeerfaringer og symptomer på posttraumatisk stress. Vår studie baserer seg kun på materiale fra intervjuet, ikke ungdommenes responser på skjemaene, og vi har derfor ikke inkludert disse skjemaene i vedlegget.

psykologi og/eller sosialfag. Vi reiste rundt i Norge og intervjuet ungdommene i nærheten av der de bodde, enten hjemme hos dem, på grupperom, biblioteker eller andre steder. Vi tok hensyn til ungdommenes preferanser, og forsøkte å finne steder med lite bakgrunnsstøy og distraksjoner, der det var mulig å snakke om konfidensielle temaer.

Intervjuene, inkludert utfylling av spørreskjemaer og pauser, varte mellom én og fire timer. Vi vurderte at alle respondentene snakket godt nok norsk til at det ikke var behov for bruk av tolk. For å bevare rikest mulig informasjon og respondentenes ordrette beretninger, ble intervjuene tatt opp på bånd. Etter intervjuene fikk respondentene et universalgavekort på 200 kroner. Intervjuerne skrev i etterkant av hvert intervju et kort notat med viktige observasjoner og erfaringer fra intervjuet, slik som personlige reaksjoner på møtet med respondenten, og sitt generelle inntrykk av hvordan det gikk med respondenten. På denne måten ble forskningsgruppen kontinuerlig oppdatert underveis i prosjektet, og vi kunne dra nytte av hverandres erfaringer videre i intervjuingen.

### **2.3.3 Transkribering**

Intervjuene ble transkribert på en ortografisk eller ordrett måte, som innebærer fokus på *hva* som sies, til forskjell fra en transkripsjonsstil som inkluderer paralingvistiske eller fonetiske trekk, der det i tillegg fokuseres på *hvordan* noe sies (Braun & Clarke, 2013). Det transkriberte intervjuet vil imidlertid alltid bære preg av at informasjon selekteres. Til tross for at transkribørene ble instruert om å skrive ned alt ordrett og notere viktige hendelser, forekommer en viss variasjon i hvilken informasjon som er inkludert og hvordan denne formidles. For å merke oss hva som var utelatt lyttet vi derfor til alle lydopptakene. I noen av transkripsjonene hendte det at nøling, pauser, latter, interjeksjoner og lignende var utelatt. Det var sjelden beskrevet stemmekvalitet eller fremhevet ord som ble lagt spesielt trykk på. Imidlertid virker tegnsettingen å ligge nært opp mot hvordan respondentene snakker, og det har ikke blitt endret på eller “ryddet opp” i respondentenes uttalelser. Dette er viktig for å bevare hvordan respondentene selv uttrykker seg. Alt i alt vurderer vi at meningsinnholdet i de unges beretninger er tilstrekkelig bevart til denne studiens formål.

## **2.4 Tematisk analyse**

Vi benyttet tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006; 2012; 2013) for å identifisere overordnede temaer i intervjumaterialet som belyste vår problemstilling. Tematisk analyse er

en fleksibel metode for å avdekke, organisere og gi innsikt i mønstre av mening i et datasett. Metoden gjør det mulig å oppsummere hovedtrekkene i et stort datamateriale på en håndgripelig måte. Samtidig bevares muligheten for å gi en bred beskrivelse av datasettet, der både likheter og forskjeller på tvers av datasettet fremheves.

### 2.4.1 Analytiske valg

Braun og Clarke (2006; 2012; 2013) har foreslått en stegvis ”oppskrift” eller mal for analyseprosessen. Analysen vil imidlertid ta ulike former avhengig av forskningsspørsmålet og hva man ønsker å belyse, og det er derfor viktig å tydeliggjøre valgene som ligger til grunn for analysen. Fordi vi ønsket at ungdommenes perspektiver skulle komme tydelig frem, valgte vi en induktiv tilnærming i analysearbeidet. Det innebar at vi analyserte data uten å styres av spesifikke hypoteser utledet fra teori. Dette kalles gjerne en datadrevet eller “bottom-up” metode, som vil si at kodene og temaene utledes fra innholdet i data. Det er altså en tett link mellom hva forskeren finner gjennom analysen, og det faktiske innholdet i data.

Videre er vårt overordnede forskningsspørsmål eksplorerende og opplevelsesbasert, og legger til grunn en *kritisk realistisk* vitenskapsfilosofi (Bhaskar, 1979; Fletcher, 2017). Dette innebærer at vi antar at en ekte virkelighet eksisterer, men at all forskning er preget av subjektive og sosiale forhold, som kultur og historie, slik at vi kun til en viss grad får tilgang til ”sannheten” (Bhaskar, 1979; Braun & Clarke, 2013; Fletcher, 2017). Denne posisjonen plasserer seg dermed mellom de to ontologiske ytterpunktene *realisme* (at det finnes én sann virkelighet som eksisterer uavhengig av vår kjennskap til den) og *relativisme* (at virkeligheten er sosialt konstruert og ikke eksisterer uavhengig av vår forståelse av den). Innenfor den kritiske realistiske posisjonen, hevdes det at vi må anta at det finnes en faktisk virkelighet, for å kunne produsere kunnskap som er meningsfull og betyr noe (Braun & Clarke, 2013). En slik posisjon henger gjerne sammen med at vi leter etter temaer på et semantisk og eksplisitt nivå, fremfor på et latent og tolkende nivå. Vi antar altså at deltakernes responser gir innblikk i deres virkelighet, deres opplevelser og meninger.

### 2.4.2 Analyseprosessen steg for steg

I det følgende vil vi beskrive hvordan vi gjennomførte analysen. Selv om analysen er beskrevet stegvis, er ikke dette en lineær prosess. Vi beveget oss frem og tilbake mellom stegene, og jobbet med flere av dem parallelt.

### Steg 1: Få inngående kjennskap til materialet

Det første steget går ut på å bli kjent med datamaterialet og begynne å identifisere relevante aspekter ved informantenes beretninger (Braun & Clarke, 2012). For ikke å låse oss i samme tankegang og tolkninger på et tidlig stadie, begynte vi på dette steget hver for oss. Vi leste intervjuene og noterte tanker og ideer, både knyttet til de enkelte intervjuene og til datamaterialet i sin helhet. Notatene var viktige for å huske materialet bedre, for å bidra til den senere kodeprosessen og som en begynnende utforskning av meningsfulle aspekter i materialet. Etter å ha gått gjennom intervjuene hver for oss, kom vi sammen og diskuterte våre tanker og noterte nye ideer basert på vår kjennskap til hele datamaterialet.

### Steg 2: Generere innledende koder

Koding er prosessen der man identifiserer aspekter i datamaterialet som kan være relevante for problemstillingen, og skriver disse om til konsise, meningsbærende utsagn (Braun & Clarke, 2013). Vi har kodet fullstendig, heller enn selektivt, som vil si at vi kodet alt som potensielt kunne være relevant for problemstillingen vår (Braun & Clarke, 2013). Dette var for å unngå å overse viktig informasjon eller være for bundet av våre antakelser. Vi har kodet på tvers av alle spørsmålene i intervjuene, heller enn å avgrense oss til noen av spørsmålene. Vi brukte datadrevne og semantiske koder, som reflekterer innholdet i data, i stedet for forskerdrevne og latente koder, som er konseptuelle eller teoretiske tolkninger av data (Braun & Clarke, 2012; 2013). I kodene brukte vi derfor språket til respondentene, i stedet for å vektlegge våre referanserammer og begreper. Dette var for å fremheve ungdommenes egne stemmer. Eksempler på koder vi genererte var “jeg er opptatt av fremtiden”, “det hjelper ikke å snakke om det vonde” og “skole er viktig”. For hver relevante del av data, skrev vi nye koder eller brukte koder vi allerede hadde, som ved behov ble utvidet eller endret.

Selv om vi kodet på et semantisk nivå, vil denne prosessen alltid innebære en viss grad av tolkning. I samarbeidet om kodingen dro vi nytte av våre ulike perspektiver og bakgrunner, som bidro til at vi la merke til forskjellige trekk ved data. Dette gjaldt for eksempel når vi skulle kode ungdommenes utsagn om trening. Én av oss (som er veldig glad i ulike idretter) tolket mange av utsagnene om trening som at ungdommene var glad i trening i seg selv, og den andre tolket de fleste utsagnene som at trening har vært viktig for å lede til andre goder, som for eksempel venner. Disse ulike perspektivene bidro til at vi ofte satte spørsmål ved forståelser vi hver for oss hadde tatt for gitt.

### Steg 3: Søke etter temaer

Vi begynte dette steget med å samle og få oversikt over alle kodene. Vi hadde totalt 109 koder, hvorav noen var relativt omfattende og frekvente, mens andre var smalere og mindre frekvente. Vi skrev kodene på post-it-lapper og grupperte de som hadde visse fellestrekk i fem tentative temaer. Vi vurderte kodene først og fremst opp mot problemstillingen, og videre i lys av resiliens og agens. Noen koder var relevante for flere av de tentative temaene, slik som koden “jeg er selvstendig”, som illustrerte at visse konsepter eller ideer underbygget flere av temaene. Andre koder ble forkastet da de ikke var essensielle for noen av temaene. Vi lagde videre tankekart for å undersøke alternative temastrukturer. I denne prosessen la vi merke til at vi vektet de ytre og indre forholdene ulikt. Der én av oss oftest tolket faktorer på samfunnsnivå som mest essensielle, la den andre mer merke til ungdommenes indre drivkraft. Våre diskusjoner rundt dette gjorde at vi reflekterte mye rundt hvordan agens og resiliens samspiller, og vi jobbet for å få frem både de indre og de ytre faktorene, og samspillet mellom disse i temastrukturen.

### Steg 4: Evaluere temaene

Vi lagde i dette steget et tematisk kart for å få oversikt over forholdet mellom de tentative temaene, og undersøke om de var avgrenset mot hverandre, og samtidig fortalte en samlet historie. Ved å gå tilbake til kodene og intervjuene, undersøkte vi hvor godt temaene representerte datamaterialet, og så aktivt etter om viktige elementer var blitt utelatt eller oversett. I denne prosessen gjorde vi visse endringer i undertemaene og grensene mellom temaene, etter å ha forkastet og omplassert noen koder. Hver gang vi gjorde endringer i temaene, gikk vi tilbake til intervjuene for å undersøke hvorvidt de nye temaene var bedre enn før revideringen. Til slutt gjorde vi en siste gjennomlesning av hele datamaterialet, og vurderte da at de fem temaene fanget de viktigste mønstrene relatert til vår problemstilling.

### Steg 5: Definere og navngi temaene

Vi begynte dette steget med å skrive korte sammendrag om hvert tema. Det var særlig viktig for oss å fremheve det som var unikt og spesifikt for hvert tema. Deretter plukket vi ut sitater fra intervjuene som illustrerte og underbygde de analytiske poengene vi ville få fram. Det var viktig for oss å bruke sitater fra alle respondentene i fremstillingen av resultatene. Imidlertid inkluderte vi flere sitater fra de intervjuene som var mest ordrike og fyldige, da vi ønsket å

bruke sitater som representerte temaene best mulig. Videre jobbet vi med å finne passende titler til temaene, som både var spissede og bar mening.

### Steg 6: Produsere rapporten

Selve skrivearbeidet foregikk parallelt med flere av de tidligere stegene. Med utgangspunkt i de utvalgte sitatene og våre tolkninger av disse, forsøkte vi å skrive tekster som fortalte helhetlige historier om temaene, der både fellestrekk og unntak ble synliggjort. I teksten oppga vi ikke antall respondenter som nevnte de ulike temaene, blant annet fordi frekvens ikke bestemmer verdi i kvalitative studier, og fordi det er vanskelig å sammenligne og evaluere frekvenser på tvers av studier (Braun & Clarke, 2013; Hill et al., 2005). I intervjuene fikk deltakerne nødvendigvis forskjellige oppfølgingsspørsmål og det kan derfor variere hvilke temaer ungdommene fortalte om. Det at noen av ungdommene ikke nevnte et tema, trenger ikke å bety at det ikke angikk dem, og det blir derfor vanskelig å tolke noe på bakgrunn av antall respondenter som har nevnt ulike temaer (Braun & Clarke, 2013).

## **2.5 Ethiske refleksjoner**

Studien ble godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk 10.4.2016 (ref. nr. 2014/446/REK sør-øst A). Ungdommene i vår studie har en bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere og tilhører en marginalisert og sårbar gruppe, noe det er viktig å ta hensyn til i forskningen på denne gruppen (Vervliet, Rousseau, Broekaert & Derluyn, 2015). Gjennom hele prosessen reflekterte vi rundt hvordan vi best mulig kunne ivareta ungdommene, og vi vil i det følgende beskrive noen av disse refleksjonene.

Vi innhentet informert samtykke til deltakelse i studien fra alle respondentene. En rekke forhold, som språk, kultur, religion, sosiale normer og undertrykkelseserfaringer, kan spille inn på hvorvidt man oppnår informert og frivillig samtykke i forskning på enslige mindreårige (Thomas & Byford, 2003). Det var viktig for oss at ungdommene skulle forstå at deltakelse i studien ikke ville gi dem noen goder, for eksempel påvirke deres søknad om statsborgerskap eller familiegjengenforening, og at det ikke var en form for behandling. Før de skrev under på informert samtykkeskjema, sørget vi for å gi inngående informasjon om prosjektet, både muntlig og i et informasjonsskriv (se Vedlegg 2). Informasjonsskrivet inkluderte informasjon om studien og studiens formål, ivaretagelse av konfidensialitet, frivilligheten av deltakelse og muligheten til å trekke seg når som helst i prosessen. Vi var også åpne for spørsmål fra ungdommene både før, under og etter intervjuet.



En av bekymringene knyttet til forskning på flyktninger og enslige mindreårige, er at ungdommene kan bli opprørt og ta skade av å intervjues om traumatiske hendelser. Psykologisk forskning skal i størst mulig grad unngå ubehag, stress og skam hos forskningssubjektene, og forhindre at respondentene tar skade av forskningen (Braun & Clarke, 2013; Holt et al., 2015). I vår studie spurte vi respondentene om vanskelige hendelser og temaer, slik som voldserfaringer og andre traumer, som for noen var opprørende å snakke om. Studier har vist at traumatiserte barn og unge har hatt positive opplevelser av å delta i forskning der de har fått fortelle sine historier (Dyregrov, Dyregrov & Raundalen, 2000; Kassam-Adams & Newman, 2005). Samtidig var vi forberedt på at det å snakke om vonde erfaringer og følelser som kanskje hadde vært lagt lokk på, kunne gi sterke emosjonelle reaksjoner for noen, både underveis i intervjuet og i etterkant. I gjennomføringen av intervjuene la vi derfor stor vekt på å møte de unge på en støttende og ivaretagende måte. Videre fikk ungdommene beskjed om at de kunne kontakte intervjuer eller prosjektleder dersom de fikk behov for å snakke med noen i etterkant av intervjuet.

Det hendte at intervjuerne oppdaget ubehandlede psykiske helseplager eller et behov for hjelp blant respondentene. I disse tilfellene, var vi opptatt av å følge opp ungdommene i etterkant av intervjuet, for eksempel ved å ringe dem dagen etter, med tillatelse fra respondentene selv. Denne oppfølgingen kunne imidlertid også innebære visse dilemmaer, som at det kunne bidra til å skape et slags avhengighetsforhold mellom respondenten og intervjueren. For å unngå dette, var det viktig for oss å sette respondenten i kontakt med et støtteapparat som kunne følge opp respondenten over lengre tid. Dette gjorde vi ved å veilede ungdommene i hvordan de selv kunne komme i kontakt med hjelpeapparatet, eller ved å skrive henvisning til ulike instanser. I denne prosessen var det positivt at vi var en stor forskningsgruppe, der vi kunne dra nytte av hverandres ekspertise og sammen diskutere dilemmaer knyttet til oppfølgingen av ungdommene.

I forskning som kan involvere ubehag for deltakerne stilles det høyere krav til viktigheten av studien. Vi mener at det større forskningsprosjektet som vår studie er en del av, vil bidra med viktig informasjon som kan gagne mennesker som kommer til Norge som enslige mindreårige asylsøkere. Mange av ungdommene ga uttrykk for at de satte pris på at vi forsket på denne gruppen. Til tross for at noen syntes det var opprørende å svare på noen av spørsmålene i intervjuet, gav de fleste uttrykk for at de opplevde det som meningsfullt å kunne dele av sine erfaringer for å hjelpe andre flyktninger og enslige mindreårige.

## 3 Resultater

Gjennom analysen identifiserte vi følgende temaer som representerer hva ungdommene beskriver som viktig for sin livskvalitet: (1) Jeg velger den rette veien, (2) Jeg jobber hardt for å nå målene mine, (3) Jeg prøver å håndtere det som er vondt, (4) Noen bryr seg om meg, og (5) Jeg har tilpasset meg et nytt liv i Norge. Hvert tema innledes med et illustrerende sitat og en kort beskrivelse av temaet i sin helhet. Videre presenterer vi undertemaene og utvalgte sitater, sammen med våre tolkninger av disse. Sitatene er stort sett bevart i sin opprinnelige form, slik de ble transkribert. Der vi har utelatt mindre viktige deler av et sitat skriver vi (...) for å markere dette. Intervjuers utsagn er gjengitt i parentes. For å bevare konfidensialiteten til ungdommene, har vi gitt alle pseudonymer, og utelatt informasjon som kan bidra til å identifisere dem, slik som opprinnelsesland, steds- og personnavn.

### 3.1 Jeg velger den rette veien

*Alltid prøve å være det beste jeg kunne da, det beste mennesket jeg kunne prøve å være. (Itamar, 20)*

Temaet “Jeg velger den rette veien” fanger ungdommenes refleksjoner omkring hvem de vil være som mennesker og hvordan de vil leve livene sine. Felles for ungdommene er at de har flere vonde opplevelser i sin fortid, men de forteller at de har lært mye av disse erfaringene, og blitt mer modne og selvstendige. Ungdommene gir uttrykk for at de forsøker å skape seg gode liv, noe som kommer tydelig frem i måten de snakker om viktigheten av å ta gode valg, velge riktig miljø og følge loven. De er også opptatt av å hjelpe andre, noe de opplever som meningsfullt og givende.

#### 3.1.1 Ta gode valg

Ungdommene fremhever viktigheten av å tenke selv og ta gode valg. De gir på mange måter uttrykk for at de selv har ansvar for å skape seg gode liv. Yasir (20) sier: “*Det er jo bare hva folk bestemmer seg for... Om de bestemmer seg for å trives eller ikke.*” Ungdommene virker å være bevisste på at valgene de tar får konsekvenser for hvordan de har det og hvordan de fungerer i livene sine. Itamar (20) fremstiller valgene som ulike veier, og mener at det har vært opp til ham selv å velge en vei som leder til et godt liv: “*Da måtte jeg bare tenke på meg*

*selv, tenke assa, tenke hva som er rett og hva som er galt. Og jeg hadde to veier fremover som jeg skulle velge (...) Da måtte jeg velge den rette veien da.”* Han forteller at han selv har erfaring med å ha prøvd “feil vei”:

*Altså, da finner jeg den veien, den meste veien du velger, finner venn som selger hasj, røyker hasj, drikke alkohol alltid, gjøre masse dritt. Det også går an å prøve seg. Jeg har prøvd faktisk. Jeg har vært den veien, jeg har vært.... Jeg gikk jo på den veien også. Som både prøvd hasj og prøvd røyke hele tiden og drikke alkohol. Være slem med folk (liten pause), så, og skade seg selv. Det har jeg prøvd. Men da skjønnte jeg, “nei [Itamar], du må slutte den veien, det er ikke den veien du skal, du må snu deg derifra.*

Itamar forteller at valgene han tok førte til at han i en periode hadde det vondt og begynte å skade seg selv. Han trekker samtidig frem denne opplevelsen som en erfaring som har bidratt til at han i ettertid har blitt mer bevisst på å ta gode valg. I likhet med Itamar, er flere av ungdommene opptatt av ikke å havne i feil miljø, og å unngå kriminalitet, hasj og for mye festing. De beskriver at deres gode valg bidrar til at de har det bra og fungerer godt, blant annet fordi de ikke trenger å frykte å bli kastet ut av Norge.

Ungdommene gir uttrykk for at de selv har ansvar for å benytte mulighetene de får i Norge, på en måte som bidrar til at de får gode liv. Husain (19) sier: “*Jeg tenker “hvis jeg gjør den tingen, er det fornuftig eller ufornuftig?” Og så samme med skole... (...) Hadde ikke gått på skole der nede, så jeg har mulighet... Jeg kan ta det nå.*” Husain trekker her frem at det å ha muligheter er viktig i seg selv, men at det er opp til *ham* hvordan han bruker disse.

Måten ungdommene snakker om sitt eget ansvar for å “velge den rette veien”, reflekterer en moden og ansvarlig holdning til livet. De gir uttrykk for at de har lært mye av sine erfaringer fra opprinnelseslandet og fra flukten til Norge. Yasir sier (20): “*Jeg har jo lært mye. Jeg har jo opplevd enda mer ting. (...) Jeg vet ikke, men noen ganger så føler jeg... Jeg fyller 21 snart, men jeg føler meg som en førtiåring. Siden jeg har opplevd så mye i forhold til andre på min alder.*” Noen har også opplevd å måtte ha en foreldrerolle i ung alder. Leylo (19) sier: “*Jeg har vært voksen for så lenge siden. (Gråtkvalt) Til å passe på broren min, og være bekymra... (Snufs) (...) Så måtte være sånn mamma og pappa og alt samtidig.*” Leylo blir fremdeles trist når hun tenker på dette. Samtidig trekker hun frem disse opplevelsene som en viktig grunn til at hun er selvstendig i dag. Det virker altså som at ungdommene har håndtert vonde erfaringer i sin fortid på måter som har bidratt til at de i dag

er selvstendige, ansvarlige unge mennesker, og dette bidrar til at de fungerer godt på mange ulike områder i dag.

### 3.1.2 Hjelpe andre

Ungdommene gir uttrykk for at det gir dem mening og glede å kunne hjelpe andre. Mange jobber med, eller ønsker å jobbe med, hjelpeyrker som sykepleier, lege og omsorgsarbeider. Kasib (22) jobber på omsorgssenter for enslige mindreårige og sier at dette gir ham mye glede: *“Ja, veldig gøy og veldig bra for de, for jeg hjelper jo de, er forbilde for de som kommer nye hit til Norge. Det hjelper.”* Det virker som at opplevelsen av å kunne hjelpe andre, gjør Kasib stolt og gir ham gode følelser. Kanskje er det å hjelpe andre også en måte å hjelpe seg selv på. Kasib forteller nemlig at han blir trist av å tenke på familien i opprinnelseslandet, og andre som har det vanskelig: *“Er ofte lei meg for at familien ikke har det bra. Eller, ikke bare familien, men at landet er i krig. At... Ikke bare hjemlandet, men verden. At folk dør og... Mange mister livet og sånn.”* Det å hjelpe andre kan kanskje gjøre det litt mindre vondt for Kasib å leve med vissheten om at mennesker lider.

Ungdommene formidler videre at de er takknemlige over mulighetene og hjelpen de har fått i Norge. Denne takknemligheten kan kanskje bidra til deres ønske om, eller følelse av forpliktelse til, å “gi tilbake”. Husain (19) sier: *“Da tenker jeg, “ok, de betalte skatt, nå er det min tur til å hjelpe de som betalte skatt så jeg kunne gå på skole”, barna deres og for meg. Lege og alt. Og NAV og sånn, hjelper da. Og nå de som betalte skatt skal få hjelp av meg.”* Det kan virke som om ønsket om å hjelpe andre også er noe av det som motiverer ungdommene til å sette seg mål for fremtiden og jobbe hardt for å nå dem, som neste tema handler om.

Videre forteller flere at deres erfaringer fra opprinnelseslandet og under flukten har bidratt til deres ønske om å være gode mot andre. Itamar (20) sier: *“Både personlighet, det som jeg har opplevd så lenge og det som jeg tenker. Hvis de andre også tenker sånn som meg, så i dag da blir det ikke noe krig i verden heller.”* Det virker som om ungdommenes erfaringer med å ha hatt det vondt har bidratt til at de har utviklet en sterk medfølelse for andre som har det vondt, noe som gir næring til ønsket om å hjelpe andre. Itamar forteller: *“Håper at jeg kommer til og etter hvert, om ti år så håper jeg kommer til å få noe fast jobb og få noe bra betalt så jeg kunne sende til fattige folk rundt omkring i verden og hjelpe dem. (...)* Jeg som har opplevd selv, jeg vet hvordan dem har det.“ I likhet med Itamar forteller flere at de vil hjelpe de svakerestilte i samfunnet, både i Norge, i opprinnelseslandet og i verden

generelt. De kan kanskje ikke endre det de selv har opplevd i sin fortid, men de kan gjøre noe for å hjelpe andre som har det vondt.

## 3.2 Jeg jobber hardt for å nå målene mine

*Jeg tror at når jeg vil en ting, har lyst til en ting, så gir jeg aldri opp.* (Kasib, 22)

En tydelig tendens blant ungdommene, er at de har stort fokus på fremtiden i sine beretninger, og gir uttrykk for tydelige tanker om hva de vil oppnå i livene sine. Det å ha et mål eller et fokus, blir fremstilt som helt nødvendig for å komme seg fremover og skape seg gode liv. Husain (19) snakker om viktigheten av å bli kjent med seg selv for å finne ut hvor han vil: *“...finne fram “hvem er jeg egentlig?”, og “hva jeg skal gjøre framover, hva er målet mitt?” Hvis du ikke har noen mål, kan du ikke framme.”* Han sier videre at det er viktig å: *“Tenke fram ti år da. Om ti år er jeg stor. Og da må jeg tenke på leilighet, hus, bil, at jeg har alt klart.”* Dette kan kanskje sees som et uttrykk for behov for autonomi og et ønske om å klare seg selv i fremtiden. Det virker som om målene for fremtiden er noe som driver ungdommene, og motiverer dem til å realisere sitt potensiale.

Ungdommene fremhever utdanning som viktig for å nå målene sine og få det bra i fremtiden. De er opptatt av å prestere godt på skolen. Adil (20) forteller: *“Når jeg begynte å gå på skolen og så da tenkte jeg, “nå skal jeg gå på skolen og skape meg en framtid og sånt”.* Adil vil bli elektriker, og jobber for tiden på lager mens han venter på å få lærlingplass. Han sier om jobben på lager: *“Det er ikke noe framtid der vet du. Det er ikke det. Så bedre å fortsette med utdanning og, skaffe seg en ordentlig jobb og sånt, så.”* Ungdommene gir, i likhet med Adil, uttrykk for langsiktige planer med hensyn til studier og karriere senere i livet.

Videre formidler ungdommene en innstilling om at de må stå på og ikke gi opp, dersom de skal oppnå det de ønsker. Elene (19) sier: *“Hvis jeg bestemmer om å gjøre en ting, så gjør jeg det liksom. Uten å gi opp og sånne ting. Selv om jeg ikke får til.”* Hun gir uttrykk for at hun ikke lar seg stoppe av motgang og utfordringer. Itamar (20) forteller at han har fått en tegning av et fjell fra bofellesskapet der han bodde tidligere, som motiverer ham og hjelper ham å takle “motbakker”. Tegningen forestiller et fjell og flere mennesker som forsøker å bestige det. Han beskriver bildet og hva det har betydd for ham:

*Tegne fjell, og flere som vil klatre opp. Noen bare snudde seg tilbake og "fy faen, det går ikke, jeg skal tilbake", og noen andre sagt at "ja, det er mål - jeg må på topp uansett". Også de som prøver seg, de får det til, men de som bare se på og tenke på "oi, det er vanskelig" og snur tilbake, da blir det vanskelig. For den tegningen der, jeg husker den alltid gjennom meg og inni hjertet mitt og. Slik at jeg tenker på noe vanskelig og harde ting, så tenker jeg akkurat på den fjellen som er foran meg.*

Tegningen har blitt et viktig indre bilde for Itamar, som symboliserer verdien av ikke å gi opp. Bildet har virket som en trøst og en oppmuntring når han har hatt det vanskelig. Han sier: *"Det er rett og slett, det der bildet der, hver gang jeg tenker på den (pause)... Redde livet mitt og kan jeg si, på en måte."*

Ungdommene gir uttrykk for at de vet at ting ikke kommer gratis, og kanskje må de, med sin bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere, jobbe enda hardere enn ungdommer som er født i Norge for å oppnå det de ønsker. Følgende utsagn fra Kasib (22) kan tyde på en slik oppfatning: *"...jeg har jobba hardt for å komme meg langt. Det er ikke lett å komme opp hit. Jeg leser mye og har jobba mye på skolen. (Intervjuer: Ja, ikke sant.) Dobbelt så mye. Som de andre."* I tråd med dette snakker ungdommene også om viktigheten av å ta initiativ og være proaktive for å oppnå sine mål. Dette kommer til uttrykk i måten de snakker om det å få seg jobb. Kasib (22) forteller: *"Hvis jeg skal søke en jobb, så gir jeg meg aldri, da skal jeg mase så mye at han sjefen blir lei (ler litt). Til han sier: "Ja, bare kom! Gi meg søknaden! Gå!"* Kasib fikk jobben han la inn denne innsatsen for å få, slik han litt humoristisk forteller.

I likhet med Kasib, forteller ungdommene at de oppnår mange av målene sine, nettopp på grunn av at de står på, tar initiativ og jobber hardt. Adil (20) forteller: *"Sånn som meg da, jeg- jeg har liksom, jeg har jo alt- jeg har jobb og, jeg har alt det jeg trenger (...) Men det er fordi jeg har gjort, at jeg har... Det er fordi jeg har stått på hele tiden."* I utsagnet tilskriver Adil sin suksess i livet til seg selv og sin egen innsats. Det virker som om ungdommene er stolte over det de får til og gir uttrykk for å ha stor tro på seg selv. Dette har betydning for hvordan de har det i dag, men også for deres forventninger om hva de kan få til i fremtiden.

Vi kan forstå ungdommenes mestringstro i lys av at de har opplevd mye vanskelig, og har kommet seg gjennom det. De beretter om erfaringer i sin fortid der de har måttet være sterke og ikke gi opp. Itamar (20) forteller at: *"Gjennom reisen som jeg har lært veldig mye. Det var faktisk jævlig vanskelig, kan jeg si. Femti prosent måtte dø, og femti prosent var i live da, når vi kom."* Ungdommene gir uttrykk for å ha utviklet en personlig styrke på bakgrunn av sine erfaringer. Pirro (18) formidler at han opplever å tåle mer enn andre: *"Alle har sine*

*problemer, men når jeg ser på andre folk og tenker på mitt liv... Så tenker jeg at det er veldig stor forskjell. Og så tenker jeg at hvis de hadde vært i mitt sted, de hadde ikke... Ikke klart det, da.*” På bakgrunn av sine erfaringer, virker ungdommene å ha utviklet en tro på at de vil kunne håndtere det som livet måtte innebære av utfordringer også i fremtiden. De formidler en opplevelse av å ha styringen i sine egne liv og å kunne oppnå sine mål. Det kan virke som om veien mot målet, og håpet om en lysere fremtid, gir mening til de vonde opplevelsene i fortiden og under flukten. Det var ikke bortkastet eller for ingenting, dersom lidelsen til slutt fører til noe positivt.

### **3.3 Jeg prøver å håndtere det som er vondt**

*Man må ikke tenke så mye på det som har skjedd. Liksom på hva du har opplevd og sånt. For da, for da blir man verre. (Adil, 20)*

Ungdommene har alle en lang og vanskelig reise bak seg, og flere plages av vonde minner, tanker og følelser knyttet til sine erfaringer fra opprinnelseslandet og fra flukten. Dette temaet handler om hvordan de unge håndterer det som er vondt og vanskelig i livene sine. Generelt gir de uttrykk for at de helst vil mestre vanskene på egenhånd, og de har liten kjennskap til og tro på psykisk helsevern. Flere gir uttrykk for at det er best å unngå å tenke på det som er vanskelig, og heller distrahere seg eller fokusere på noe positivt. De opplever det som vanskelig å snakke om det som er vondt, og flere synes det gjør vondt verre. Imidlertid er det også noen som synes det er fint å kunne dele sine bekymringer og vonde følelser med noen.

#### **3.3.1 Det er vondt å tenke på og vanskelig å snakke om**

En tydelig tendens blant ungdommene, er at de uttrykker at det er best å la være å tenke på vanskelige temaer. Dette gjelder både vonde minner fra før og under flukten, og nåværende bekymringer vedrørende deres familier i opprinnelseslandet. Itamar (20) sier: *“For sånne ting, når jeg husker så blir jeg veldig fort sur, rett og slett. Får- får vondt i hodet med en gang og... og trist og. Kan jeg si. Og sånne ting, helst jeg vil ikke huske da.”* Itamar forteller at disse minnene vekker vonde følelser som han helst vil unngå. Noen plages også av vonde drømmer om traumatiske opplevelser fra sin fortid. For eksempel forteller Leylo (19) om mareritt knyttet til overgrep hun ble utsatt for i opprinnelseslandet: *“Men når jeg- når jeg- når jeg prøver å sove, også får jeg mareritt og begynner bare å sparke sånn at jeg våkner*

*litt.*” Det virker altså som at de vonde erfaringene preger ungdommenes liv, og at de må finne måter å håndtere dette.

Ungdommene beskriver flere strategier de bruker for å slippe å kjenne på de vonde følelsene som er forbundet med visse minner og bekymringer. Flere snakker om aktivt å glemme det vonde, som Saif (20): *“Jeg har opplevd mye trist, også har jeg bare... Nå har jeg det veldig fint. Så bare fortsett å ha det fint. Så jeg prøve å glemme det som er skjedd med ja... (Intervjuer: Tidligere med familien?) Tidligere med familien og sånn.”* Implisitt i dette ligger en holdning om at man får det bedre når man fokuserer på det som er bra i livet. Husain (19) sier dette mer eksplisitt: *“Jeg tenker bare på de positive tingene, de negative tenker jeg aldri på.”* Ungdommene sier også at det kan hjelpe å rette fokus fremover. Adil (20) sier: *“Det beste er å ikke- prøve å ikke tenke så mye på det og prøve å tenke fremover.”* Dette kan være en måte å legge fortiden bak seg og unngå å gruble over hva som har skjedd, og heller forsøke å akseptere det og gå videre. På den annen side kan vi forstå dette som uttrykk for unngåelse, som kan hindre ungdommene i å ta tak i problemer og bearbeide fortiden.

En annen måte ungdommene håndterer vonde følelser, er ved å holde seg aktive. Gjennom aktivitet kan de distrahere seg fra det som er vondt å tenke på. Itamar (20) sier: *“Når man er sur, lei seg eller trist, så kan man ta en tur ut og springe en hagetur, eller drar ut en tur til byen, eller går ut med en fotballsko, en ball, sparke litt ball. Enten alene eller med venner (...) Du kommer ikke til å huske hva du tenker om de vonde tingene.”* Også andre trekker frem viktigheten av ikke å bli sittende inne å tenke. Kasib (22) er opptatt av at enslige mindreårige *“skal delta alltid. Og ikke være hjemme hele tida. (Intervjuer: Nei, ikke sant, og isolere seg). Isolere seg og tenke og høre på triste sanger... (Intervjuer: Jo, sant). Liksom tenke... hjemlandet og. Så det hjelper dem ikke. Det hjelper dem å være ute og være fysisk aktive.”* Kasib trekker her frem at det å komme seg ut og være aktiv, kan hindre isolering og passivitet, noe som kan bidra til at ungdommene fungerer bedre i hverdagen.

En annen strategi som noen bruker for å håndtere vonde tanker og følelser, er det å snakke med noen. Ungdommene har ulike tanker og erfaringer når det gjelder dette. Elene (19) sier:

*Jeg vet ikke, folk sier det er bedre å, hvis man forteller liksom sine problemer med andre og sånn, det blir lettere og sånne ting. Men jeg synes ikke det blir lettere. Det er liksom bare, så lenge jeg- så lenger jeg holder mine egne problemer, så prøver jeg i hvert fall å glemme det, på en måte da. Men hvis jeg begynner å snakke med noen andre så da liksom kommer det hele*



*tiden, på nytt og må jeg snakke om det hele tiden og alt det der... Bare liksom, jeg vet ikke, jeg føler i hvert fall ikke at det hjelper og hvert fall for min del da.*

Elene opplever at når hun snakker om problemene sine, så blir det vanskeligere å glemme dem. Itamar (20), derimot, opplever det motsatte, nemlig at han “får ting ut” når han snakker med noen om det som er vondt, og at det dermed blir lettere å gå videre:

*Det er faktisk sånn at forskjellige, fortsatt forskjellig folk til folk. Mange som spredt seg ut i fra hjertet dem har, men mange som bare gjemmer seg bort. Når du fortsetter å gjemme deg bort, så plutselig en dag “Pang!”, kommer ut med en gang, og da enten du, du kommer til å dø eller, du kommer til å ødelegge... Sånne ting. For min del, for meg, så er det mye lettere å snakke ut. Med en gang. For det er jeg vandt med. Mange kanskje redd, vil ikke snakke. Mange kanskje tør ikke å snakke. Mange kanskje får ikke den muligheten til å snakke. Det er som litt forskjellig. Men for meg, uansett om jeg kjenner deg eller ikke, så når jeg har det vanskelig, jeg bare hilse på dem med engang, “hei, jeg heter [Itamar], hva heter du, vil du fortelle...” Litt sånn. Og da, den kommer ut med en gang. Når du får det ut med en gang, så da klarer du å puste rolig. Men når du har det tungt, så det blir vanskelig å puste og.*

Itamar formidler at det kan være skadelig å holde alt inni seg. Samtidig trekker han frem flere mulige grunner til at noen lar være å snakke, som at de kan være redde eller ikke får muligheten. Adil (20) forteller at han syns det er best å snakke om vanskelige tanker og følelser, men at han likevel ikke gjør det så ofte: “Jeg pleier ikke å snakke... jeg er ikke så flink til det, så. Jeg er litt sånn, holder det inni meg og sånt, men.” Vi forstår det som at han holder vonde tanker og følelser inni seg fordi han syns det er vanskelig å snakke om det, men at han gjerne skulle ha snakket med noen hvis han hadde visst hvordan.

### **3.3.2 Jeg mestrer heller selv enn å ta imot hjelp**

Til tross for at ungdommene beskriver at de plages av vonde tanker og følelser, er det få i vårt utvalg som har oppsøkt hjelp fra psykisk helsevern for disse plagene. Flere er for eksempel usikre på hva psykologer er og hva de gjør. Dialogen med Pirro (18) omkring dette er illustrerende. På spørsmål om han har vært i kontakt med psykolog, svarer han: “Hva er psykolog... Nei, hva mener du med psykolog? (Intervjuer: Om du har vært hos psykolog i den tida du har vært i Norge?) Psykolog, er det sykehuset? (Intervjuer: Nei. En psykolog er... ) At det er noe galt med deg liksom? Personen?”

Ungdommene gir uttrykk for at de ønsker å mestre sine vansker selv. Denne holdningen kan kanskje ligge til grunn for at de ikke søker hjelp fra psykisk helsevern. Husain (19) sier: *“Jeg prøver å være mer selvstendig, gjør mest selv. Mer hjelp, hvis man en dag er helt alene, hva skal man gjøre da? (...) Og da er det bra å mestre alene.”* Med sin bakgrunn som enslige mindreårige, har ungdommene opplevd å stå alene og måttet komme seg gjennom en vanskelig flukt uten sine foreldre. Kanskje har de gjennom dette lært at de ikke burde bli avhengige av andre, men heller takle ting på egenhånd. Det virker som om ungdommene tilskriver mye av hvordan de har det, til sin innstilling om å mestre selv, selv om dette også er noe av det som hindrer dem i å motta hjelp.

Ungdommene gir uttrykk for at det er mye psykologer og psykisk helsevern uansett ikke kan hjelpe dem med. Dette gjelder spesielt bekymringer rundt deres biologiske familier. Kasib (22) sier: *“Det er ikke alt man kan gå til psykolog og få hjelp med. For de har det ikke bra, familien min har det ikke bra. Så det er ikke alltid. Så vi får se om jeg finner en løsning på det.”* Generelt gir ungdommene uttrykk for at de ser på hjelp som konkret problemløsning, heller enn emosjonell støtte. De formidler at de kanskje kan få trøst og støtte når de deler vonde følelser med andre, men de sier samtidig at det ikke *hjelper*. Det hjelper ikke fordi det ikke kan løse problemene som ligger til grunn for at det er vanskelig, for eksempel at familien i opprinnelseslandet ikke har det bra, eller at fortiden ikke kan utviskes eller omskrives.

Til tross for at ungdommene formidler liten kjennskap til og tro på psykisk helsevern, er det noen i vårt utvalg som har gått til psykolog på andres oppfordring. Blant disse er det ulike erfaringer, der noen har opplevd dette som lite hjelpsomt og har følt seg misforstått, mens andre har opplevd at de har fått god hjelp. Leylo (19) ble henvist til Barne- og Ungdomspsykiatrisk Poliklinikk (BUP), og forteller at behandlingen hun fikk der hjalp, blant annet fordi hun lærte å stå opp for seg selv:

*Det er en ting som hjalp meg når jeg begynte å være på BUP. Så der, også når jeg prater om ting, også når jeg blir sint på noe da- jeg forstår meg selv. Sånn hvordan personer jeg er. (...) så jeg føler meg sånn at nå kan jeg si hva jeg mener uten at noen til å si til meg at “det du sier er dumt”.*

Utsagnet vitner om økt forståelse og aksept for seg selv. Leylo uttrykker at hun nå kan kommunisere sine følelser og behov til andre. Dette er viktig, både for å ha det bra med seg

selv, og for å fungere godt med andre. Det å holde tanker og følelser inni seg kan være ensomt, og åpenhet kan bidra til å skape nærhet og tillit i relasjoner.

### 3.4 Noen bryr seg om meg

*Vi trenger mest noen til å lytte til oss. Eller finne noen personer som er, du kan ha kontakt med. Sånn å stole på den personen. (Leylo, 19)*

Temaet “Noen bryr seg om meg” handler om ungdommenes opplevelse av sosial støtte i Norge. Ungdommene forteller om viktigheten av å ha venner, fosterfamilie, omsorgsarbeidere og andre rundt seg i hverdagen. De formidler at de setter pris på den praktiske og emosjonelle støtten de har fått og får fra omsorgsarbeidere, men flere uttrykker også et savn etter mer genuin varme og interesse. Noe flere trekker frem som særlig betydningsfullt, er relasjonene til voksne som har vist at de virkelig har brydd seg om dem, noe som særlig gjelder de som har fosterfamilier.

#### 3.4.1 Venner er viktig

Ungdommene fremhever viktigheten av å ha sosiale relasjoner i Norge, både for hvordan de har det generelt, og for hvordan de fungerer på ulike områder i livet. De forteller at de setter pris på å ha mennesker rundt seg i hverdagen, på skole, jobb, trening og andre arenaer. Husain (19) sier: *“Det som er viktigst er at jeg har så mange venner rundt meg og... Går med dem, trener med dem, spiller fotball.. Henger med dem. Finner på noe sammen, det er ganske hyggelig.”* Ungdommene gir uttrykk for at de er sosiale, og har flere gode venner. Gelila (17) forteller at hun har en bestevenninne og en stor vennegjeng: *“Vi er 40 stykker eller noe.”* Gelila sier at vennene er en av de viktigste grunnene til at hun har det bedre nå, enn da hun først kom til Norge.

Ungdommene forteller imidlertid at det var vanskelig å få venner i starten. Gelila (17) sier: *“Det var jo, jeg vet ikke, jeg kunne liksom- det er egentlig språket, fordi jeg kunne liksom ikke kommunisere med noen andre. Så da fikk jeg liksom ikke venner i starten. Det ble litt rart. Da følte jeg meg liksom litt alene, men det gikk fint etter hvert.”* Både forskjeller i språk og kultur blir trukket frem som grunner til at det var vanskeligere å få norske venner i begynnelsen. For flere har idrett blitt en måte å overkomme disse barrierene. Elene (19) forteller hvordan volleyball hjalp henne til å få venner: *“Jeg kunne litt spille volleyball og*

*sånne ting. Da var dem litt sånn nysgjerrige så. Da er det... De har jo samme interesser som deg så... Ja, da begynte det liksom å ordne seg tror jeg.”*

I tråd med dette fremhever ungdommene betydningen av å være aktive og selv ta initiativ for å få venner. Kasib (22) gir uttrykk for at det er viktig å delta på ting for å komme i kontakt med andre: *“Jeg ble kjent gjennom aktiviteter... Gjennom skole... Jeg har bidratt på ting. Og da gjør det sånn at folk inkluderte meg for å bli med på ting. For jeg ville gjøre ting, bli med på ting. Så da ble det lettere å bli kjent med folk.”* Dette er igjen et uttrykk for ungdommenes proaktive holdning, som vi har beskrevet i *“Jeg jobber hardt for å nå målene mine”*.

Viktigheten av å ha venner blir ekstra tydelig hos de som har slitt med ensomhet. Det er få av ungdommene som forteller om ensomhet utover den første tiden i Norge, men hos de som har opplevd det, har ensomheten hatt stor betydning for hvordan de har hatt det. For Leylo (19) ledet ensomhet til at hun sluttet på skolen. På spørsmål om hvordan hun opplevde det å få venner i Norge, svarer hun at det var greit på starten av videregående, men da hun begynte på påbygging ble det veldig vanskelig: *“...på tredje, da var det kjempe vanskelig. Så da mistet jeg motivasjonen, også jeg var så ensom. Så hadde ikke noen til å prate med. Så (skjelven i stemmen), unnskyld...”* Leylo tar til tårene når hun forteller om dette. Hun sier at hun ikke orket å gå på skolen fordi hun ikke hadde venner der. Hun forteller imidlertid at hun nå er i ferd med å bygge seg opp igjen, har begynt å ta påbygging over to år og sier hun tror at ting kommer til å ordne seg.

Leylos historie illustrerer på en slående måte betydningen av sosial støtte, og hvor smertefullt det er å havne utenfor. Det kan gjøre det vanskelig å mestre andre sider ved livet også, som å gå på skolen. Sosial støtte fra jevnaldrende kan kanskje virke beskyttende mot potensielle utfordringer knyttet til det å komme til Norge som enslige mindreårige asylsøkere. Itamar (20) forteller en historie som illustrerer dette. Han ble ved en anledning utsatt for fordomsfull og lite respektfull behandling av en klassekamerat, og han hadde da venner som sto opp for ham og meldte ifra til rektor om hendelsen: *“Så sa dem, vi skal klage. Hvis du ikke klage, vi klager. Vi er med deg, [Itamar].”* Med sin bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere kan disse ungdommene være særlig sårbare for å oppleve annerledeshet og utenforskap, eller å bli utsatt for fordommer og diskriminering. Venner kan kanskje motvirke noen av de negative effektene av slike opplevelser, gjennom å tilby støtte og en følelse av tilhørighet og fellesskap.

### 3.4.2 Jeg vil vite at de voksne virkelig bryr seg

De unge flyktingene forteller at de har fått mye viktig støtte fra ulike omsorgspersoner i tiden de har bodd i Norge, både omsorgsarbeidere, verger og fosterforeldre. De formidler at de setter pris på all den praktiske støtten de har fått, inkludert leksehjelp, kjøring til trening og hjelp med søknader. Flere svarer på spørsmål at de har fått hjelp til alt de har trengt hjelp til. Saif (20) forteller at det som har gjort at han har fått det bedre siden han kom til Norge, er at han har bodd på bofellesskap: *“Jo, det er at jeg har bodd på enslige mindreårsbolig. Der fikk jeg mye hjelp.”*

Ungdommene legger ekstra stor vekt på den emosjonelle støtten og omsorgen de har fått, og flere har satt pris på at omsorgsarbeiderne har vist varme og interesse for dem. Saif (20) forteller om de ansatte: *“Dem var kjempehyggelige (...). Jeg er veldig fornøyd med den jobben dem gjorde”*. Andre opplevde at omsorgsarbeiderne ga god fysisk omsorg, men at den emosjonelle omsorgen var mer mangelfull. Yasir (20) sier: *“Altså, vi fikk omsorg, men det var mer sånn... Jeg vet ikke jeg, kan man kalle det fysisk omsorg (ler)?”* Han utdyper: *“Det handler ikke bare om å servere mat til barn og... La oss si, passe på dem, da. At de får sove... At de legger seg til riktig tid. Men samtidig ha forståelse for det psykiske og det som foregår inne i hodet på barna. Det kunne ha vært bedre.”* Utsagnet illustrerer den viktige rollen omsorgssentre og bofellesskap har for flyktingene. Disse ungdommene har ofte ingen andre enn omsorgsarbeidere og verger til å fylle de funksjonene som foreldre ellers har. I lys av dette er det forståelig at ungdommene etterspør omsorg utover den rent praktiske.

De som bor i fosterfamilie gir alle uttrykk for at fosterfamilien gir dem den emosjonelle omsorgen de trenger, og at dette betyr mye for hvordan de har det. Alle omtaler fosterforeldrene sine som “mamma” og “pappa”, noe som kan tyde på at de har knyttet seg til dem. Gelila (17) forteller: *“Jeg har fosterfamilie som alltid er liksom der for å støtte meg og de snakker med meg liksom alltid da.”* På spørsmål om hvem som hjelper henne hvis hun har problemer eller vansker, svarer hun: *“Jeg snakker med pappa. Eller så snakker jeg med mamma.”* Noe av det Gelila fremhever som aller viktigst, er at fosterfamilien er stabilt tilgjengelig for henne.

Dette er noe de som bor på bofellesskap og omsorgssentre savner. Flere opplever at de får lite tid med omsorgsarbeiderne, og synes det er vanskelig å måtte forholde seg til mange forskjellige ansatte, både når de kommer og går på vakt, og når noen slutter og nye blir ansatt. Dette gjør det vanskelig for ungdommene å få til å få til en god dialog og etablere nære bånd med de voksne, slik Leylo (19) forteller:

*Også, greia med å bo på bofellesskap med så mange ansatte, det er jo... Noen du blir vant med, også når de kom til å slutte, også... Det blir jo vanskelig igjen å få kontakt med de andre. Og, også man har jo, ikke favoritt-ansatte, men det var jo noen ansatte jeg kunne prate alt med.*

Leylo sitt utsagn illustrerer hvor vanskelig det kan være når noen man har etablert et emosjonelt bånd til slutter. Dette kan kanskje være ekstra sårt for disse ungdommene som allerede har opplevd å bli skilt fra mennesker som står dem nær. Gjentatte erfaringer med dette kan kanskje gjøre ungdommene redde for eller skeptiske til å knytte seg til andre, noe som kan påvirke hvordan de forholder seg til andre mennesker i livene sine.

Noe annet som kan ha hindret de unge i å etablere nære bånd med de ansatte, er at flere opplevde at de voksne bare gjorde jobben sin, og ikke oppriktig brydde seg om dem. Yasir (20) forteller: *“Men det var en sånn kontaktperson, verge og sånn, som jeg ikke var noe særlig glad i. (...) Jeg følte det var, bare var et sånt system... Vergen skulle ta vare på et barn... På en måte følte jeg at de bare tjente penger på det.”* Det kan virke som at ungdommene synes det er sårt at de som skal ta vare på dem, tjener penger på det. Vissheten om at omsorgsarbeiderne har dette som sin jobb, gjør at de unge lurer på om de voksne genuint bryr seg om dem, og om omsorgen de gir er ektefølt.

Til tross for at rammene på omsorgsboliger og bofellesskap kan gjøre det vanskelig for ungdommene å knytte nære bånd til omsorgsarbeiderne, er det noen som har følt at voksne virkelig har brydd seg om dem. Dette er blant annet når de voksne har gjort noe utover hva som kanskje kan forventes av dem. Itamar (20) forteller om en spesielt betydningsfull episode med sin kontaktperson på bofellesskapet, som han omtaler som sin “norske-pappa”:

*Nei, da jeg kunne ikke norsk da. Måtte bare forklare på en eller annen måte til han at nå har jeg det vanskelig. Så, vi kjørte bilen langt fra der vi bodde, også der var det bare noen fjell og jord og, og litt sånn trær og sånn, oppå skogen og. (Intervjuer: Hvordan klarte du å fortelle han at du ville, eller at du trengte å dra ut?) Altså, når man ikke kan språk, man må klare å forklare det på en eller annen måte. Sånn som tegnspråk. Bruke hånda og si... Sånn. Han skjønte med en gang, “oi, [Itamar] vil på tur”, eller han vil ditt eller han vil datt og sånn. Så måtte forklare på... Til han da, vi har vært langt, kanskje en 15 min eller 20 min, kjørt bil også stoppet bil. Og der begynte vi og... (liten pause). Sammen faktisk vi begynte å gråte da. Når jeg hadde sagt ”mamma”, så jeg husker alt, jeg bare kunne si ”mamma”, så han skjønte “oj, han savna familien sin” eller noe sånt. Så når jeg har veldig sånn trist og begynte å gråte, og*

*så han begynte å trøste meg også begynte han å gråte han og da. Men etter at vi var ferdig, jeg sa bare han tilbake "Kjør hjem nå, vi er ferdige" (leende). (Intervjuer: Han var en god støtte.) Ja, det var han. Det finnes ikke mye folk. Det finnes veldig lite.*

Denne historien belyser mye av det ungdommene har trukket frem som betydningsfullt, og som flere har lengtet etter. Itamar og kontaktpersonen klarte å kommunisere selv uten et felles språk, og kontaktpersonen forsto hva Itamar følte og hadde behov for. Gjennom selv å la seg berøre, viste kontaktpersonen at han virkelig brydde seg, og Itamar følte seg sett og forstått.

I dag har de fleste flyttet ut av bofellesskapene, men flere har fremdeles kontakt med omsorgsarbeiderne. De opplever at de kan komme på besøk og få hjelp og støtte ved behov. Adil (20) sier: *"Så hvis jeg trenger noe hjelp og sånn så, jeg bare ringer til... til dem her og sier det."* Flere trekker frem kontakten de har med de ansatte etter at de flyttet ut, som spesielt betydningsfull. Kanskje ungdommene opplever at de ansatte er mindre forpliktet til å gi omsorg etter at de har flyttet ut, og at de dermed opplever omsorgen som mer genuin. Denne vedvarende kontakten med de ansatte ved bofellesskapet, kan bidra til stabilitet og trygghet for ungdommene i overgangen til voksenlivet.

### **3.5 Jeg har tilpasset meg et nytt liv i Norge**

*Det har vært vanskelig, jeg har gått gjennom ganske mye... Men siden jeg har flytta hit, så tenker jeg jo at jeg har starta et nytt liv på en måte. (Yassir, 20)*

Ungdommene formidler at de nå føler seg hjemme i Norge, men at det var vanskelig å tilpasse seg i starten. Flere gir uttrykk for en bevisst innstilling om å begynne et nytt liv i Norge. Adil (20) sier: *"Målet mitt var å, at jeg skulle bli her, ny i Norge."* Det å tilpasse seg et nytt land har imidlertid vært krevende, og ungdommene har måttet lære mye nytt og jobbe aktivt for å tilpasse seg. Pirro (18) trekker linjer mellom det å komme til et nytt land og å bli født på ny: *"Det er på en måte å bli født på nytt det som er... (ler) å komme til et nytt land og lære ting og lære språk. Enn når et barn kommer og ikke kan språk og sånn... Jeg har lært veldig mye, som et barn som blir født (ler)."*

Det er flere forhold som gjorde det vanskelig for ungdommene å slå seg til ro og føle seg hjemme i Norge i den første tiden etter ankomst. Ungdommene hadde forlatt familie i opprinnelseslandet, og flere visste ikke hvordan det gikk med dem. De forteller at de bekymret seg for familien og savnet dem. I tillegg formidler de at det var tøft å være i Norge

og ikke vite om de ville få permanent opphold. De opplevde det som vanskelig å leve med denne usikkerheten mens de ventet på svar på sine asylsøknader. De forteller også at det var vanskelig å ha en annen kultur og bakgrunn enn alle rundt dem, og at det tok tid å venne seg til den norske kulturen.

Ungdommene forteller at det at de ikke kunne språket, var det største hinderet mot å tilpasse seg samfunnet og kulturen i starten. Språkbarrieren gjorde det spesielt vanskelig å få norske venner, slik vi har beskrevet i “Venner er viktig”. På samme tid som språket beskrives som det største hinderet i starten, trekkes språket også frem som en av de viktigste årsakene til at de har det bedre i dag. Kasib (22) sier: *“Det viktigste er... Når man kommer til et land... Nøkkelen er språket. (Intervjuer: Ikke sant.) Når man får det til, får man resten gratis. Kultur... Alt får man gratis.”* Det at ungdommene etter hvert har begynt å mestre språket, ser ut til å ha åpnet mange dører for dem. Blant annet har det bidratt til at de har fått norske venner og blitt kjent med norsk kultur. Ungdommene forteller at de har jobbet aktivt for å komme dit de er i dag, både for å lære seg språket og å bli inkludert, slik som også kommer frem i “Venner er viktig”. Kasib (22) forteller: *“Ja, altså jeg sleit jo med fotballen, sleit med språket og med å finne venner. Men jeg satte meg og... Nå skal jeg først og fremst lære meg språket og så... Og trente mye fotball utenom treningene. Trente og trente og trente. Og når jeg ble god, da fikk jeg mange venner...”*

I dag formidler ungdommene at de føler seg godt tilpasset samfunnet. På spørsmål om hva som har gjort at han har det bedre nå, sammenlignet med da han først kom til Norge, svarer Saif (20): *“Jo, det er at jeg har lært meg språk. Jeg har skjont kulturen deres bedre enn før. Gå på skole og fått meg jobb. Så jeg har kommet ganske langt synes jeg, enn før”*. Det at de har venner, mestrer språket og forstår kulturen, bidrar til at de i dag føler seg hjemme i Norge. Pirro (18) forteller at han føler seg mer hjemme her, enn opprinnelseslandet: *“Nå, så føler jeg meg mest i Norge. At det er liksom hjemmet mitt nå”*. Ungdommene gir generelt uttrykk for at de føler seg trygge og velkomne, og alle svarer avkreftende på om de er redde for å bli kastet ut av landet. De forteller at de verdsetter velferdssystemet, rettssikkerheten og friheten de har her. Pirro sier videre: *“Ja, det er fantastisk... Norge er veldig fantastisk land.”*

Noen formidler samtidig en opplevelse av annerledes og avstand til ungdommer som er født i Norge, blant annet på grunn av at de har en annen bakgrunn og oppvekst. Elene (19) formidler en opplevelse av aldri å bli helt norsk:



*Folk sier jo at selv om så lenge, så lenge du har norsk pass og alt det der, så er du norsk på en måte. Men jeg vil ikke si det fordi... Jeg vet ikke, uansett om jeg får norsk pass eller ikke så, jeg kommer alltid til å ikke føle meg ikke norsk selv om. Jeg vet ikke. Hvert fall er det siden jeg liksom ikke har vokst opp eller født her og sånne ting.*

Flere trekker imidlertid denne annerledesheten frem som en noe positivt, og er opptatt av ikke å glemme sin gamle kultur helt. Husain (19) poengterer viktigheten av å ha norske venner for å bli integrert, samtidig som dette ikke utelukker å beholde tilknytningen til opprinnelseslandet: *“Selvfølgelig, du må ha venner fra hjemlandet ditt også. Men så du må ha begge deler, da.”* Ungdommene gir generelt uttrykk for at de har funnet en god balanse mellom kulturen fra opprinnelseslandet og norsk kultur. Saif (20) sier: *“Jeg- hva jeg gjør, jeg som har et ben i hver kultur, jeg tar de gode ting fra begge kultur, så blir jeg en egen kultur. (Ler).”* Han gir uttrykk for å ha tilhørighet til to forskjellige kulturer og opplever det som en styrke å ha en “dobbel kulturell identitet”. Det at flere av ungdommene har funnet slike måter å tilpasse seg, der de beholder noe fra sin opprinnelige kultur og samtidig tar til seg elementer fra den norske kulturen, virker å ha stor betydning for hvordan de har det og hvordan de fungerer.

# 4 Diskusjon

## 4.1 Diskusjon av resultatene

Formålet med denne studien var å oppnå økt innsikt i hva som har betydning for unge flyktningers opplevelse av livskvalitet. Vi har undersøkt dette gjennom å analysere intervjuer med ti ungdommer med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere. Med agens og resiliens som analytisk blikk, identifiserte vi fem temaer som representerer hva ungdommene selv trekker frem som viktig for sin livskvalitet: (1) Jeg velger den rette veien, (2) Jeg jobber hardt for å nå målene mine, (3) Jeg prøver å håndtere det som er vondt, (4) Noen bryr seg om meg, og (5) Jeg har tilpasset meg et nytt liv i Norge.

Resiliensteori og sosial relasjonsteori utgjør den overordnede teoretiske bakgrunnen som vi forstår og diskuterer våre resultater i lys av. I samsvar med resiliensteori (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman, 2013), ser vi at en rekke ulike forhold i individet og i miljøet bidrar til hvordan de unge har det. I tråd med sosial relasjonsteori (Kuczynski & De Mol, 2015), ser vi at de indre og ytre faktorene på mange områder påvirker hverandre gjensidig. Som nevnt innledningsvis, bygger sosial relasjonsteori på en dialektisk ontologi, som innebærer en antagelse om at alle fenomener består av motsetninger. I lys av denne teorien legger vi merke til vi flere motsetningsforhold i ungdommenes beretninger, både knyttet til utviklingsfasen de er i og knyttet til deres bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere. Motsetningsforholdene kan være både innad i ungdommene, slik som mellom to motstridende behov, eller mellom ungdommene og ytre forhold, slik som regler eller systemer som strider med deres behov. Vi ser at ungdommenes håndtering av disse motsetningene har betydning for deres livskvalitet.

I den påfølgende diskusjonen har vi valgt å løfte frem noen overordnede linjer på tvers av temaene i vår analyse. Disse linjene representerer noen viktige motstridende behov som ungdommene aktivt jobber med å mestre og balansere. For det første ser vi at ungdommene på den ene siden ønsker å være selvstendige, og på den andre siden har behov for støtte fra andre. For det andre legger vi merke til at ungdommene ønsker å starte på nytt og fokusere på sin fremtid i Norge, og samtidig har behov for å bevare en tilknytning til opprinnelseslandet og å forholde seg til sin fortid. Spenningen mellom slike motsetninger gir mulighet for videre utvikling gjennom at ungdommene søker etter løsninger på disse (Kuczynski & De Mol, 2015). Vi vil i det følgende diskutere hvordan temaene i samspill bidrar til at ungdommene mestrer å finne løsninger på disse motstridende behovene. Stort sett klarer ungdommene å

balansere de ulike behovene og ønskene, og deres strategier for å håndtere disse utfyller hverandre, heller enn å ekskludere hverandre. På noen områder ser vi imidlertid at ungdommene ikke har funnet optimale løsninger, og derfor må fortsette og leve i en slags spenning.

#### **4.1.1 Å ville være selvstendig og samtidig trenge andre**

Noe som trer frem i våre analyser på tvers av temaene, er at ungdommene trekkes mellom et ønske om å være selvstendige og mestre ting på egenhånd, og et behov for støtte og omsorg fra andre. I samsvar med dette, fant Doggett (2012) at enslige mindreårige ofte opplevde en konflikt mellom forsøk på å oppnå økt agens og samtidig bevare relasjoner til andre.

Ambivalensen mellom avhengighet og selvstendighet er en av motsetningene som Kuczynski og De Mol (2015) fremhever i sin beskrivelse av sosial relasjonsteori. De påpeker at denne ambivalensen kan kjennetegne mange ulike forhold, inkludert vennskap og forhold mellom unge mennesker og deres omsorgspersoner. Motsetningen mellom selvstendighet og avhengighet som ungdommene i vårt utvalg opplever, kan forstås i lys av utviklingsfasen de er i, der behovet for selvstendighet og autonomi er stort, samtidig som de fremdeles har et behov for å bevare og skape relasjoner til andre (von Tetzchner, 2012). På den andre siden har disse ungdommene spesielle erfaringer knyttet til sin bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere, som kan gjøre at dette dilemmaet oppleves annerledes for dem enn for mange andre.

Opplevelse av selvstendighet, ansvarlighet og autonomi viste seg gjennom våre analyser å være viktig for ungdommenes livskvalitet. Å handle autonomt er identifisert som en resiliensstrategi hos unge flyktninger (Sleijpen et al., 2017) og har blitt vist å være en forutsetning for god livskvalitet (Chirkov et al., 2003; Ryan & Deci, 2011). Ungdommene i vår studie trekker frem sine erfaringer, og hva de har lært av disse, som en viktig årsak til sin selvstendighet og ansvarlighet. Dette synes vi er interessant, i lys av at ungdommene har opplevd mye vondt som de selv ikke har hatt kontroll over, noe vi tenker at kunne ha ført til passivitet og avmaktsfølelse. Det virker imidlertid som at ungdommene har mestret mange av utfordringene de har vært igjennom, og at dette har bidratt til å gi dem en opplevelse av å kunne påvirke sine liv. I tråd med utfordringsmodellen (Zimmerman, 2013) innen resiliensteori, virker det som at ungdommene har vært gjennom utfordringer som har vært tilstrekkelig store til at de har vært nødt til å utvikle mestringsstrategier for å håndtere dem, men ikke så store at de har blitt overveldet og handlingslammet. Til tross for at

utfordringsmodellen har begrenset empirisk støtte, fremhever flere forskere innen resiliensfeltet at noen mennesker kan komme styrket ut etter traumatiske opplevelser, blant annet på grunn av en bevisst innsats for å komme seg videre og aktiv bruk av av det man har lært fra opplevelsene (Southwick et al., 2014). Vervliet (2013) fant i tråd med dette at enslige mindreåriges tro på egne evner ble styrket på bakgrunn av vissheten om de utfordringene de hadde overkommet så langt.

Samtidig som ungdommene trekker frem sin selvstendighet og autonomi som viktig for sin livskvalitet, fremhever de også betydningen av støtte fra omsorgspersoner og venner. En rekke studier har vist at sosial støtte har betydning for resiliens, psykisk helse og livskvalitet blant enslige mindreårige og andre unge flyktninger (Oppedal & Idsøe, 2015; Pieloch, McCullough, & Marks, 2016; Reavell, & Qulsom, 2016; Seglem, 2007). Det kan hende at sosial støtte kan veie opp for noen av de negative virkningene av det vonde ungdommene har opplevd, i tråd med den kompensatoriske modellen for resiliens (Zimmerman, 2013). Ungdommene i vår studie uttrykker at sosial støtte bidrar til å gi dem selvtillit og tilhørighet, noe som også er demonstrert i andre studier (Mels, Derluyn & Broekaert, 2008; Wernesjö, 2015), og dette ser ut til å bidra til at de har det relativt bra, til tross for alt det vonde de har opplevd. Det kan også være at sosial støtte beskytter mot negative virkninger av vonde opplevelser, gjennom at sosial støtte reduserer de negative virkningene i seg selv, i tråd med beskyttelsesmodellen for resiliens (Zimmerman, 2013). I vår studie var det blant annet noen som opplevde at vennene deres forsvarte dem mot diskriminering, noe som gjorde at de opplevde denne som mindre sårende og kraftfull.

Som fremheves i sosial relasjonsteori (Kuczynski & De Mol, 2015), ser vi at den sosiale støtten ungdommene har tilgjengelig avhenger både av den faktiske sosiale konteksten de inngår i, og deres aktive bidrag til å søke og ta i bruk sine relasjoner. I lys av denne teorien ser vi at flere av ungdommene opplever en motsetning mellom sitt ønske om å ha noen som bryr seg om dem, kanskje som en slags erstatning for foreldre, og den situasjonen de befinner seg i, der det er mennesker som er ansatt for å ta vare på dem. Flere av ungdommene gir uttrykk for at det er vanskelig å tro på at de voksne genuint bryr seg, da de føler at de bare gjør jobben sin. Denne usikkerheten knyttet til hvorvidt de offentlige omsorgspersonene virkelig bryr seg, fant også Oppedal og kollegaer (2009). På den ene siden kan denne usikkerheten skyldes en frykt for å gjøre seg avhengig av andre, som kan være knyttet til tidligere opplevelser med tap og atskillelse fra nære personer. På den andre siden er det flere aspekter ved rammene i bofellesskap og omsorgssentre som kan vanskeliggjøre etableringen

av nære bånd mellom ungdommene og de ansatte, slik som skiftarbeid og utskiftninger i personalet. I tråd med dette har to kvalitative studier fra Sverige vist at ansatte på omsorgssentre for enslige mindreårige ønsket å tilby “vanlige hjem” og gi ungdommene en opplevelse av trygghet, men at organisatoriske aspekter var til hinder for dette (Segeberg, 2016; Söderqvist, Sjöblom & Bülow, 2016). Det kan altså være at både ungdommene og de som jobber med dem ønsker å skape nære relasjoner, men at dette kan komme i et motsetningsforhold til hva systemet og rammene muliggjør.

Kalverboer og kollegaer (2016) fant at enslige mindreårige som bodde i fosterhjem hadde det bedre enn de som bodde på bofellesskap, blant annet fordi sistnevnte savnet kjærlige bånd, omsorg, støtte og stabilitet. I tråd med dette beskriver de ungdommene i vår studie som har fosterfamilier, gode og trygge relasjoner til disse. Det kan være at fosterforeldre har bedre forutsetninger for å formidle genuin omsorg til ungdommene, blant annet fordi de er mer stabilt tilgjengelige for dem. Samtidig forteller ungdommene at noen ansatte på omsorgssentre og bofellesskap klarte å formidle ektefølt omsorg, særlig ved å gjøre noe utover hva ungdommene forventet av dem, for eksempel ved å vise følelser og la seg berøre av ungdommens historier. I tråd med dette fant en studie at enslige mindreårige som bodde på asylmottak i Norge, satte ekstra stor pris på og stolte på de omsorgsarbeiderne som ga omsorg utover de formelle kravene til sine roller (Molvik, 2009). Dette tyder på at det er mulig å finne gode løsninger på motsetningene som beskrevet over. Oppedal og kollegaer (2009) fant at over halvparten av de enslige mindreårige som oppga offentlige omsorgspersoner som sine fortrolige, opplevde at disse personene virkelig brydde seg om dem og var stabilt tilgjengelige for dem.

Samtidig viser vår analyse at ungdommene er ambivalente til å støtte seg til andre når de har det vanskelig. De forteller at de sjelden snakker med andre om problemene sine. Kuczynski og De Mol (2015) beskriver hvordan ambivalensen mellom å åpne seg og å holde ting privat, kan kjennetegne mange ulike relasjoner. Ungdommene i vår studie begrunner sin motvilje mot å søke støtte når de har det vanskelig, med sitt ønske om å mestre ting selv. Her blir kanskje konflikten eller motsetningsforholdet mellom ungdommens behov for selvstendighet og behov for støtte særlig tydelig, som beskrives i sosial relasjonsteori (Kuczynski og De Mol, 2015). Det virker som om flere av ungdommene ikke har funnet gode løsninger på denne konflikten, og at de fortsetter å leve i en slags spenning, der de tenker at de *må* klare seg selv, i frykt for å bli avhengig av andre som de så kan miste.

Imidlertid ser vi også at noen av ungdommene opplever det som fint og viktig å dele sine vonde tanker og følelser med andre, noe som kan tyde på at de har funnet gode løsninger på denne opplevde motsetningen. For disse kan det virke som om støtte fra andre faktisk bidrar til å gjøre dem *mer* selvstendige og autonome. Det å føle seg knyttet til andre mennesker og å føle kontroll over sine interaksjoner med andre, er avgjørende for personlig vekst og autonomi (Kuczynski og De Mol, 2015). Dette er én av måtene som det å være selvstendig og det å søke støtte kan være komplementære strategier. Tilsvarende ser vi at ungdommenes selvstendighet og agens på noen områder har bidratt til at de har fått *mer* sosial støtte. Ungdommene forteller at de selv har tatt ansvar for å bli kjent med andre og få venner, blant annet gjennom deltakelse på idrett og en bevisst innsats for å lære norsk. Disse eksemplene viser hvordan ungdommenes selvstendighet kan bidra til større nærhet til andre, og hvordan nærheten til andre kan gi økt mulighet til å opptre som aktør i eget liv. I lys av sosial relasjonsteori (Kuczynski og De Mol, 2015) ser vi altså at behovet for selvstendighet og behovet for støtte for noen av ungdommene kommer i et slags motsetningsforhold, mens de for andre er komplementære behov, som understøtter hverandre.

#### **4.1.2 Å ville starte på nytt og samtidig forholde seg til fortiden**

Det andre overordnede motsetningsforholdet vi ser i ungdommenes beretninger, i tråd med sosial relasjonsteori (Kuczynski og De Mol, 2015), er mellom ungdommenes ønske om å starte “nye liv” i Norge, og deres behov for å bevare en tilknytning til opprinnelseslandet og sin fortid. Vi ser at det er vanskelig for ungdommene å integrere minnene fra før og under flukten i sine liv i Norge. Stort sett forsøker de å glemme fortiden, og velger heller å se fremover. På tvers av temaene i vår analyse ser vi at ungdommene har stort fokus på fremtiden, noe som kan bidra til resiliens (Goodman, 2004). Gjennom ungdommenes vektlegging av gode valg og deres innsats for å skape seg en god fremtid, gir de uttrykk for mye agens. Eide og Hjern (2013) påpeker at det å ha en indre driv for å skape seg en positiv fremtid, er viktig for unge flyktningers psykiske helse og langsiktige tilpasning. Denne “fremtidsdriven” kommer blant annet til uttrykk gjennom ungdommenes positive holdninger til, og vilje til, å jobbe hardt for å få seg en utdanning. Vi synes det er interessant at ungdommene på mange områder prioriterer det å skape seg gode liv i fremtiden, fremfor nytelse og moro her og nå. Alle har valgt studieretninger som gir kompetanse innen spesifikke yrker, slik som sykepleier, lege og elektriker. Det er ingen som snakker om folkehøgskole,

frir, reising eller liknende aktiviteter. Det kan virke som om de ser på det de gjør i dag som en vei mot sine mål, heller enn at “veien er målet”.

I tråd med dette, er det blitt hevdet at det å skape seg bedre liv er et viktig prosjekt for enslige mindreårige, som de investerer mye i og er villige til å gjøre store ofre for (Eide & Hjern, 2013; Watters, 2008). Prioritering og verdsettelse av utdanning har blitt vist å være viktig for tilpasning og resiliens blant unge flyktninger i en rekke studier (Carlson et al., 2012; Goodman, 2004; Luster et al., 2010; Rana et al., 2011; Sleijpen et al., 2017). Watters (2008) hevder at utdanning er spesielt viktig for mange flyktninger, ettersom det kan være deres eneste mulighet til å klatre sosialt. Flyktninger har for eksempel ikke samme muligheter til å bruke sosiale nettverk eller å få økonomisk støtte hjemmefra som ungdommer som er født og oppvokst i Norge.

Ungdommene i vår studie gir uttrykk for at det å jobbe mot en god fremtid også bidrar til deres livskvalitet her og nå, gjennom å gi dem mening og retning i livet. Det virker som om ungdommenes målrettethet og mestringstro sammen bidrar til å gi dem håp og et positivt syn på fremtiden. Vervliet (2013) fant at enslige mindreårige fortsatte å holde på et sterkt håp til tross for mange utfordringer i den første tiden i Nederland, og at håpet fikk næring gjennom ungdommenes tro på sine egne evner. Håp er identifisert som viktig for resiliens hos enslige mindreårige (Goodman, 2004), og Panter-Brick trekker frem håp som spesielt viktig i et kulturelt perspektiv på resiliens (Southwick et al., 2014). Eggerman & Panter-Brick (2010) utførte systematiske intervjuer med over 1000 familier i Afghanistan, og fant at håp var den viktigste resiliensfaktoren. Ifølge disse familiene, betydde fremtiden mer for deres nåværende livskvalitet, enn nåtiden og fortiden. Panter-Brick hevder at håp bidrar til å skape et narrativ som knytter fremtiden sammen med nåtid og fortid, og gir mening til lidelsen i livet (Southwick et al., 2014).

Chase (2013) fant at det å kunne se for seg et sted og en rolle for seg selv i verden i fremtiden, var viktig for enslige mindreåriges livskvalitet. For ungdommene i vår studie har det vært viktig å kunne se for seg at de skulle starte nye liv i Norge. Samtidig har de en historie som preger dem, og bånd til familie og kultur i andre land som de ønsker å bevare, og dette kan, i tråd med sosial relasjonsteori, komme i et motsetningsforhold til deres ønske om å starte på nytt (Kuczynski og De Mol, 2015). I samsvar med dette, identifiserte Nilsson (2014) et sterkt behov for tilhørighet til Sverige hos enslige mindreårige, men at savnet etter familien hindret dem i å fokusere på sine nye liv i Sverige. Hvordan ungdommene manøvrerer i disse motstridende behovene, vil ha betydning for deres tilpasning, i tråd med sosial relasjonsteori

(Kuczynski og De Mol, 2015). Raghallaigh & Gilligan (2010) fant at både det å bevare forbindelser til sin gamle kultur, og det å tilpasse seg til den nye kulturen, var viktige mestringsstrategier for enslige mindreårige. I tråd med dette snakker ungdommene i vår studie om viktigheten av å finne en kulturell balanse, der de beholder positive elementer fra sin gamle kultur, samtidig som de tar til seg elementer fra den norske kulturen. Det er nettopp denne kombinasjonen som viser seg å være viktig for vellykket tilpasning, som også er demonstrert i andre studier (Qin et al., 2015). Det virker som om flere av ungdommene i vår studie har greid å finne relativt gode løsninger på dilemmaet mellom ønsket om å starte på nytt og behovet for å bevare forbindelser til opprinnelseslandet. Et eksempel på dette er at flere sier at de har skapt seg en "egen kultur", basert på en syntese av positive aspekter ved sin gamle og sin nye kultur. I ungdommenes innsats for å løse motsetningene, har de altså funnet nye kreative løsninger, som virker å bidra til deres livskvalitet.

Det virker som om ungdommene i større grad strever med å finne gode løsninger på motsetningen mellom behovet for å bearbeide vonde opplevelser fra sin fortid, og ønsket om å glemme og gå videre. På dette området virker det som om ungdommene heller prøver å ignorere motsetningene, som gjør at de fortsetter å leve i en slags spenning eller usikkerhet, noe som i følge sosial relasjonsteori kan skape mye ubehag (Kuczynski og De Mol, 2015). I dette henseendet kan det virke som om det å fokusere på fremtiden fungerer som en strategi for å glemme, unngå eller distrahere seg fra de vonde minnene knyttet til tap og traumatiske opplevelser. Flere studier har vist at enslige mindreårige ofte bruker distraksjon og unngåelse for å takle ubehagelige tanker og følelser (Molvik, 2009; Raghallaigh, & Gilligan, 2010). Denne unngåelsen kan vi kanskje forstå som et symptom på posttraumatisk stress, som vi vet at er utbredt i denne gruppen (Jacobsen et al., 2014; Jensen et al., 2015; Vervliet et al., 2014a). Unngåelsen kan også bidra til å opprettholde posttraumatiske stresssymptomer, fordi den hindrer de unge i å bearbeide de traumatiske opplevelsene. Huemer og kollegaer (2016) undersøkte narrative til 28 enslige mindreårige, og fant tegn på at de ikke hadde bearbeidet sine traumatiske opplevelser emosjonelt. Vi kan forstå det som at denne unngående mestringsstrategien blir en slags ond sirkel: Det at de ikke har bearbeidet de vonde erfaringene gjør at de ikke snakker om disse, og det at de ikke snakker om disse gjør at de ikke får bearbeidet minnene.

Når flere i vår studie beskriver at de plages av vonde tanker og følelser, og vi vet at psykiske helseplager er utbredt i denne gruppen (Jacobsen et al., 2014; Jensen et al., 2015; Vervliet et al., 2014a), er det interessant at ikke flere av ungdommene har vært i kontakt med



psykisk helsevern. Samtidig samsvarer dette med studier som har demonstrert underbruk av psykiske helsetjenester blant enslige mindreårige (Michelson & Sclare, 2009; Oppedal et al., 2009). Det kan være flere årsaker til dette, både i ungdommene selv og i deres omgivelser. For eksempel har det blitt vist at enslige mindreåriges behov for psykisk helsehjelp ofte ikke oppdages av omsorgspersoner og lærere (Bean et al., 2006). Noe av det som utpeker seg gjennom vår analyse, er at ungdommene har begrenset kunnskap om psykisk helsevern, og at flere mangler tiltro til at psykologer kan hjelpe dem. Manglende tillit til og negativ oppfatning av psykisk helsevern er også demonstrert i en annen studie av enslige mindreårige ungdommer (Majumder, O'Reilly, Karim, & Vostanis, 2015).

Det er interessant å forsøke å forstå hva som gjør at disse ungdommene tror at psykologer og andre terapeuter ikke kan hjelpe dem. Basert på våre analyser, kan en grunn være at mange av ungdommenes plager er knyttet til praktiske problemer som kanskje ikke kan løses i psykoterapi, for eksempel at familien i opprinnelseslandet ikke har det bra. Samtidig gir ungdommene i vår studie uttrykk for at de heller ikke tror at psykologer kan hjelpe dem med mer psykologiske problemer, som for eksempel å bearbeide traumerelaterte gjenkallelser og mareritt. Flere studier demonstrerer at psykoterapi er effektivt i behandlingen av posttraumatiske stresssymptomer, også blant enslige mindreårige (Unterhitzenberger et al., 2015; Unterhitzenberger & Rosner, 2016). Det kan være at ungdommene i vår studie ikke kjenner til effektive behandlingstilbud, eller at de ikke opplever disse tilbudene som tilpasset sine behov. Kulturelle aspekter kan kanskje prege ungdommenes tanker om hva som kan være til hjelp. I mange kulturer er for eksempel tankegangen om at det hjelper å snakke om problemer svært lite utbredt (Dyregrov & Raundalen, 2011). Videre kan det hende at psykiske lidelser er knyttet til mer stigma i ungdommenes opprinnelsesland enn i Norge.

Det at ungdommene ikke oppsøker hjelp for sine plager, innebærer at de må finne måter å leve i spenningen mellom de vonde minnene de ikke greier å glemme, og ønsket om å gå videre. Samtidig utelukker ikke symptomer på posttraumatisk stress at ungdommene også kan vise resiliens, i lys av vår dynamiske forståelse av resiliens (Southwick et al., 2014). Vi ser at ungdommene har en rekke ulike strategier for å håndtere vonde tanker og følelser, som gjør at de mestrer livet til tross for sine plager. En strategi de trekker frem, er det å være i aktivitet, inkludert å drive med idrett og å være med venner, som er funnet som viktig for resiliens hos enslige mindreårige (Hopkins & Hill, 2010; Goodman, 2004). Dette kan kanskje være med på å hindre grubling, isolering og passivitet, som kan inngå i et depressivt mønster. En annen mestringsstrategi vi identifiserte blant ungdommene, var det å ha et positivt syn på

livet og å sette pris på det de har, noe som også er funnet i andre utvalg av enslige mindreårige (Carlson et al., 2012; Doggett, 2012; Raghallaigh & Gilligan, 2010). Videre viser vår analyse at det å hjelpe andre også kan fungere som en mestringsstrategi for ungdommene. Prososial atferd har blitt vist å henge sammen med økt resiliens (Haroz, Murray, Bolton, Betancourt & Bass, 2013). McGinley og kollegaer (2009) foreslår at det å hjelpe andre bidrar til god helse og livskvalitet, gjennom å flytte fokuset bort fra egne problemer.

Vi har tidligere i diskusjonen beskrevet ungdommenes selvstendighet og ansvarlighet som mestringsstrategier utviklet på bakgrunn av utfordringer de har opplevd, i lys av utfordringsmodellen innen resiliensteori (Zimmerman, 2013). Det er relevant å forstå også ungdommenes strategier for å mestre vonde følelser og minner i lys av utfordringsmodellen. Ungdommene trekker stadig linjer til sine erfaringer fra opprinnelseslandet og flukten, når de forklarer hvorfor de mestrer sine liv på den måten de gjør. Et eksempel på dette er at ungdommene forteller at deres erfaring med selv å ha hatt det vondt, har bidratt til deres nåværende ønske om å hjelpe andre. Flere studier har vist en sammenheng mellom stressende eller traumatiske livshendelser, og økt prososialitet og hjelpeatferd (Macksoud, & Aber, 1996; McGinley et al. 2009; Raboteg-šaric, Žužul, & Keresteš, 1994). Slik sett kan det virke som at ungdommenes erfaringer bidrar til deres prososialitet, og at deres prososialitet er en måte å håndtere deres vonde erfaringer. Vi ser altså at ungdommenes fortid ofte kommer i et motsetningsforhold til deres ønske om å starte nye liv, men at flere har funnet måter å bruke det de har lært av sine erfaringer til å skape seg gode liv i Norge.

## **4.2 Metodiske betraktninger**

I det påfølgende vil vi diskutere mulige styrker og begrensninger ved vår studie. I den sammenheng reflekterer vi rundt en rekke ulike aspekter ved metoden vi har benyttet, som kan ha betydning for gyldigheten (validiteten) og påliteligheten (reliabiliteten) av våre funn.

### **4.2.1 Intervjuguiden**

Hensikten med vår studie var å undersøke hva ungdommene selv opplevde som viktig for sin livskvalitet i Norge. En mulig kritikk av intervjuguiden vi benyttet, kan være at den inneholder mange forhåndsformulerte spørsmål som la føringer for dialogen i intervjuene, noe som kan ha påvirket gyldigheten av våre resultater. Grunnen til at vi valgte å inkludere så mange spørsmål, var at det var en rekke temaer vi ønsket å utforske, basert på teori, empiri og våre forskningsinteresser. Muligens gjorde dette at visse temaer som vi tenkte var viktige ble

tillagt stor vekt, på bekostning av temaer som kanskje var viktige for ungdommene, men som vi ikke spurte om og som de ikke nevnte spontant. Imidlertid inkluderer intervjuguiden flere åpne spørsmål om hva ungdommene selv opplevde som viktig for hvordan de hadde det. I tillegg var intervjuerne åpne for og fulgte opp temaer som ungdommene selv tok opp og som syntes viktige for dem underveis.

#### **4.2.2 Idealisering og sosial ønskelighet**

Våre analyser gir et bilde av ungdommene som lovlidige, hardtarbeidende og takknemlige, og det kommer i liten grad frem sosialt uønskelige egenskaper, slik som latskap, grådighet eller utakknemlighet. Det kan være at disse ungdommene utgjør en spesielt prososial gruppe, på bakgrunn av sine erfaringer eller situasjon. Samtidig er det grunn til å reflektere rundt hvorvidt ungdommene har hatt behov for å fremstille seg selv i et positivt lys. Ifølge Næss (2001) vil de fleste mennesker ha behov for å tegne et idealisert bilde av seg selv, blant annet fordi det bildet man presenterer til andre, har betydning for det bildet man har av seg selv. Sosial ønskelighet har blitt vist å være et større problem i intervjuer enn i spørreskjemaer (Moum, 1998), og når spørsmålene gjelder subjektive opplevelser heller enn ytre forhold (Næss, 2001). Videre kan det at alle intervjuerne var kvinner med høyere utdanning, eldre enn respondentene og del av majoritetskulturen, ha bidratt til å skape en skjev maktbalanse i intervjurelasjonen. Det er mulig at dette gjorde det vanskeligere for respondentene å snakke om visse temaer, som for eksempel skam- og tabubelagte temaer, kjæresteforhold, religion og voldserfaringer. Disse aspektene er viktig å ta med i betraktning når man tolker resultatene i denne studien. For å forsøke å minimere idealisering og sosial ønskelighet, og dermed bidra til å øke gyldigheten, var vi imidlertid tydelige overfor ungdommene om at informasjonen de ga ikke ville få noen konsekvenser for dem, og at vi ville høre både det som var bra og det som var mindre bra.

#### **4.2.3 Utvalg og overførbarhet**

Overførbarhet handler om hvorvidt resultatene kan være relevante for andre, utover studiens utvalg (Braun & Clarke, 2013). Det var ikke et mål at vårt utvalg skulle være representativt for hele populasjonen av enslige mindreårige, men det er likevel relevant å reflektere rundt i hvilken grad våre resultater også kan gjelde andre enslige mindreårige og unge flyktninger. Det har blitt reist spørsmål ved om det er de mest ressurssterke eller resiliente blant de enslige

mindreårige som lar seg intervjuet (Huemer et al., 2009). Respondentene i vår studie har deltatt i alle de tre undersøkelsesrundene i det longitudinelle forskningsprosjektet som vår studie er en del av, og de gir i intervjuene inntrykk av å være ressurssterke og veltilpassede. Vi mener likevel at disse ungdommenes opplevelser av hva som har vært hjelpsomt og betydningsfullt for deres livskvalitet i tiden i Norge, også kan ha relevans for andre enslige mindreårige og unge flyktninger som kommer til Norge. Gjennom at vi har gitt en detaljert beskrivelse av kontekst, deltakere og omstendigheter rundt studien, kan leseren selv vurdere hvorvidt resultatene kan overføres til en annen setting (Braun & Clarke, 2013).

#### **4.2.4 Faglig og personlig engasjement og perspektiv**

Vi var aktivt engasjert i planleggingen og gjennomføringen av forskningsprosjektet som denne studien er del av. Våre møter med ungdommene som vi selv intervjuet, bidro til å styrke et personlig engasjement i oss begge. I kvalitativ forskning regnes det gjerne som en styrke at forskeren viser engasjement for temaet, både profesjonelt og personlig (Braun & Clarke, 2013). Samtidig er det viktig å reflektere rundt hvordan dette engasjementet har preget oss i analyseprosessen. Da vi jobbet sammen med analysen, oppdaget vi flere ganger at vi tolket ungdommenes utsagn litt forskjellig, og at dette hadde sammenheng med våre inntrykk basert på våre egne intervjuer, så vel som vår ulike bakgrunn og ulike interesser. Det at vi sammen kunne ha en refleksjon rundt dette, gjorde at vi ble bevisste våre egne perspektiver og kunne diskutere oss frem til felles forståelser og få frem nyanser i materialet. I denne prosessen dro vi også nytte av diskusjoner med den større forskningsgruppen vi var del av. Dette opplevde vi som en styrke i arbeidet med analysen. For å bidra til å øke gyldigheten av våre resultater, forsøkte vi også å være åpne for resultater som utfordret våre antakelser, og aktivt søke etter alternative eller motstridende tolkninger (Yin, 2011).

I kvalitativ metode spiller forskeren en aktiv rolle, og hva som fremkommer i analysen vil avhenge av forskerens perspektiv og posisjon (Braun & Clarke, 2013; Malterud, 2002). I analysen av intervjuene benyttet vi agens og resiliens som analytisk blikk, eller “briller” som vi så materialet gjennom. Det er viktig å ta med i betraktning at våre resultater er preget av hva vi så etter. Det er sannsynlig at andre trekk eller nyanser i materialet ville trådt frem dersom vi benyttet andre “briller”, for eksempel aspekter knyttet til kultur, religion eller kjønn. Snarere enn å tilstrebe objektivitet, har vi forsøkt å være bevisste og transparente om våre perspektiver gjennom hele prosessen. For å styrke studiens pålitelighet, har vi beskrevet

metoden detaljert og grundig, reflektert åpent rundt våre roller og tydeliggjort vår epistemologiske posisjon.

### 4.3 Implikasjoner og fremtidig forskning

Hensikten med studien var å forstå hva som har betydning for opplevelse av livskvalitet blant unge med bakgrunn som enslige mindreårige asylsøkere, for å få kunnskap om hvordan vi best mulig kan tilrettelegge for god tilpasning og utvikling blant enslige mindreårige asylsøkere. Vi mener at det er viktig å ta hensyn til disse ungdommenes meninger, tanker og erfaringer i utforming av retningslinjer og tiltak rettet mot denne gruppen.

Vår studie demonstrerer viktigheten av å tilrettelegge for nære og trygge relasjoner mellom ungdommer og omsorgsarbeidere. Det kan blant annet være viktig med tiltak som sikter mot å hindre hyppig utskifting av personalet på omsorgssentre og bofellesskap. Det bør også tilrettelegges for opprettholdelse av kontakt og støtte etter at ungdommene har flyttet ut, som Oppedal og medarbeidere (2009) anbefaler. Dette kan blant annet bidra til å gi ungdommene en gradvis overgang fra avhengighet av hjelpeinstansene, til økt selvstendighet i perioden etter at de har flyttet for seg selv. I vår studie ble ungdommenes selvstendighet og agens trukket frem som viktig for deres livskvalitet. Omsorgsarbeidere og andre som jobber med denne gruppen, bør dermed jobbe med å styrke agens og selvstendighet hos enslige mindreårige som kommer til Norge, blant annet for at ungdommene selv kan bidra til å skaffe seg den sosiale støtten de trenger. Omsorgsarbeidere bør for eksempel oppmuntre ungdommer til å være aktive på ulike arenaer, slik som idrett, da dette kan bidra til at de blir kjent med jevnaldrende.

Vi mener at det er viktig å ta hensyn til ungdommenes egne meninger om hvordan de vil mestre vonde tanker og følelser knyttet til sin fortid. Samtidig må ungdommene få nok informasjon om traumerelaterte plager og tilgjengelig behandling. Videre forskning bør utforske hva som ligger til grunn for enslige mindreåriges manglende tiltro til psykisk helsevern, blant annet sett i sammenheng med kultur og tidligere erfaringer fra psykisk helsevern, både i sine opprinnelsesland og i Norge. Det bør også undersøkes hvordan de psykiske helsetjenestene kan tilrettelegges slik at tilbudene oppleves mest mulig relevante for ungdommene. For å unngå at de opplever at hjelpen kommer i et motsetningsforhold til deres ønske om å være selvstendige og mestre selv, mener vi at det er viktig å oppmuntre til opplevelse av agens, kontroll og eierskap i terapi med disse ungdommene. Samtidig er det viktig å huske at terapi ikke nødvendigvis er “svaret” for alle disse ungdommene, og vår

studie indikerer at det er vel så viktig å jobbe for at ungdommenes psykososiale behov blir møtt i hverdagen.

Videre mener vi at ungdommenes ønske om å fokusere på sin fremtid i Norge, og å legge fortiden bak seg, bør tas hensyn til i tiltak for denne gruppen. I tråd med anbefalinger fra Chase (2013), mener vi at det er viktig å bidra til at de unge får en følelse av at de har en “plass”, tilhørighet og sikkerhet i fremtiden. Samtidig kan det være viktig å hjelpe ungdommene til å finne løsninger på motsetningsforholdet mellom deres ønske om å fokusere på fremtiden og deres behov for å bevare en forbindelse til fortiden. Dette kan kanskje gjøres ved å skape sterkere forbindelser mellom ungdommenes fortid, nåtid og fremtid. For eksempel kan man oppmuntre ungdommene til å ta vare på og dyrke positive verdier og tradisjoner fra sin gamle kultur, eller fortelle om minner som ikke nødvendigvis er traumatiske, slik også Kohli og Mather (2003) anbefaler. Dette kan bidra til å bygge broer mellom deres fortid og fremtid, og gi ungdommene økt kontinuitet i sin selvopplevelse og livshistorie (Keles, Friborg, Idsøe, Sirin & Oppedal, 2016b; Kohli & Mather, 2003).

Ungdommenes sterke håp for fremtiden virker å være nært knyttet til at de hadde en opplevelse av at de skulle få bli i Norge og kunne starte nye liv her. Med endringene i asylpraksisen overfor enslige mindreårige den senere tiden, er de som kommer til Norge i dag i en svært annerledes situasjon. Det å skulle fokusere på og legge til rette for fremtiden er vanskelig når fremtiden for mange av disse ungdommene nå er usikker. Fremtidig forskning bør undersøke hvordan midlertidig opphold påvirker de enslige mindreåriges psykiske helse og livskvalitet, og hvordan man best mulig kan støtte ungdommene i denne situasjonen.

I denne studien har vi sett ungdommene i et agens- og resiliensperspektiv, som innebærer at vi har sett dem i lys av deres styrker så vel som deres sårbarheter, og som individer som både påvirker, og påvirkes av, sine omgivelser. Vi mener at dette er et nyttig perspektiv for å forstå hva ungdommene selv opplever at bidrar til god livskvalitet, slik at man kan bygge på de styrkene og ressursene ungdommene allerede har, og bidra til at deres mestringskapasitet styrkes. I lys av sosial relasjonsteori har vi sett at ungdommene lever med flere motsetninger som må anerkjennes for bedre å kunne hjelpe dem å manøvrere i disse og finne gode løsninger. Fremtidig forskning bør se ungdommene i lys av deres behov for selvstendighet og støtte, og utforske hvordan disse behovene kan utfylle hverandre, heller enn å gå på bekostning av hverandre. Videre er det viktig å anerkjenne disse ungdommenes behov for å bevare røtter til sin fortid, og samtidig bidra til at ungdommene kan se for seg en lys fremtid i sine nye liv i Norge.

# Litteraturliste

- Alghalban, Y. Y. (2013). *I feel that I am an Afghan who have Norwegian residency : experiencing social integration and identity development among unaccompanied minor refugees in Norway*. (Mastergradsavhandling, Universitetet i Nordland). Y. Y. Alghalban, Nordland.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164-180.
- Barnekonvensjonen. (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 20. november 1989, ratifisert av Norge den 8. januar 1991: Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller*. Hentet fra <http://www.fn.no/FN-informasjon/Avtaler/Menneskerettigheter/Barnekonvensjonen-barns-rettigheter>
- Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2017). Enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger. Hentet fra [https://www.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Oppvekst/Barn\\_pa\\_flukt/Enslige\\_mindre\\_earige\\_asylsokere\\_EMA/](https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Barn_pa_flukt/Enslige_mindre_earige_asylsokere_EMA/)
- Bean, T. M., Derluyn, I., Eurelings-Bontekoe, E., Broekaert, E., & Spinhoven, P. (2007a). Comparing psychological distress, traumatic stress reactions, and experiences of unaccompanied refugee minors with experiences of adolescents accompanied by parents. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(4), 288-297.
- Bean, T. M., Eurelings-Bontekoe, E., & Spinhoven, P. (2007b). Course and predictors of mental health of unaccompanied refugee minors in the Netherlands: One year follow-up. *Social Science & Medicine*, 64(6), 1204-1215.
- Bean, T., Eurelings-Bontekoe, E., Mooijaart, A., & Spinhoven, P. (2006). Factors associated with mental health service need and utilization among unaccompanied refugee adolescents. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 33(3), 342-355.
- Bhaskar, R. (1979). *The possibility of naturalism: A philosophical critique of the contemporary human sciences*. Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press.
- Borge, A. I. H. (2010). *Resiliens: risiko og sunn utvikling* (2. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bristow, G., & Healy, A. (2014). Regional resilience: an agency perspective. *Regional Studies*, 48(5), 923-935.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. I Cooper, H. (Red.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2 Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and biological*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London: SAGE Publications.
- Bronstein, I., Montgomery, P., & Dobrowolski, S. (2012). PTSD in asylum-seeking male adolescents from Afghanistan. *Journal of traumatic stress*, 25(5), 551-557.
- Bronstein, I., Montgomery, P., & Ott, E. (2013). Emotional and behavioural problems amongst Afghan unaccompanied asylum-seeking children: results from a large-scale cross-sectional study. *European child & adolescent psychiatry*, 22(5), 285-294.
- Brown, K., & Westaway, E. (2011). Agency, capacity, and resilience to environmental change: lessons from human development, well-being, and disasters. *Annual review of environment and resources*, 36, 321-342.
- Carlson, B. E., Cacciatore, J., & Klimek, B. (2012). A risk and resilience perspective on unaccompanied refugee minor. *Social work*, 57(3), 259-269.
- Carlquist, (2015). Well-being på norsk (6, IS-2344). Oslo: Helsedirektoratet.
- Chase, E. (2009). Agency and silence: Young people seeking asylum alone in the UK. *British Journal of Social Work*, 40(7), 2050-2068. doi: 10.1093/bjsw/bcp103
- Chase, E. (2013). Security and subjective wellbeing: the experiences of unaccompanied young people seeking asylum in the UK. *Sociology of health & illness*, 35(6), 858-872.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97.
- Coulthard, S. (2012). Can we be both resilient and well, and what choices do people have? Incorporating agency into the resilience debate from a fisheries perspective. *Ecology and Society*, 17(1).
- Crawley, H. (2010). 'No one gives you a chance to say what you are thinking': finding space for children's agency in the UK asylum system. *Area*, 42(2), 162-169.



- Doggett, C. J. (2012). *A narrative study of the resilience and coping of unaccompanied asylum-seeking children and young people (UASC) arriving in a rural local authority (LA)*. (Mastergradsavhandling, University of Birmingham). C. J. Doggett, Birmingham.
- Dyregrov, A., & Raundalen, M. (2011). "Kap. 8: Det første møtet. Intervjuing av barn med krigstraumer". I Rønnestad, M. H. & von der Lippe, A. L. (Red.), *Det kliniske intervjuet, bind 2* (s. 179-201). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Raundalen, M. (2000). Refugee families' experience of research participation. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 413–426.
- Eggerman, M., & Panter-Brick, C. (2010). Suffering, hope, and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan. *Social science & medicine, 71*(1), 71–83. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.03.023.
- Eide, K., & Hjern, A. (2013). Unaccompanied refugee children – vulnerability and agency. *Acta paediatrica, 102*(7), 666-668.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review Public Health, 26*, 399–419. doi: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. *Pimatisiwin, 6*(2), 7-23.
- Fletcher, A. J. (2017). Applying critical realism in qualitative research: methodology meets method. *International Journal of Social Research Methodology, 20*(2), 181-194.
- Flyktninghjelpen. (2015). Begreper om flukt. Hentet fra <https://www.flyktninghjelpen.no/nyheter/2015/september/begreper-om-flukt/>
- Flyktningskonvensjonen. (1951). *FNs konvensjon om flyktningers stilling: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 28. juli 1951*. Hentet fra <http://www.fn.no/FN-informasjon/Avtaler/Flyktninger/Flyktningskonvensjonens>
- Flynn, R. J., Dudding, P. M., & Barber, J. G. (2006). *Promoting Resilience in Child Welfare*. Ottawa: University of Ottawa Press.
- FN-sambandet. (2017). Viktige begreper om flyktninger og asyl. Hentet fra <http://www.fn.no/Tema/Flyktninger/Viktige-begreper-om-flyktninger-og-asyl>
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research, 14*(9), 1177-1196.
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T., & Bass, J. K. (2013). Adolescent

- Resilience in Northern Uganda: The Role of Social Support and Prosocial Behavior in Reducing Mental Health Problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138-148, doi: 10.1111/j.1532-7795.2012.00802.x
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 196. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.196
- Hodes, M., Jagdev, D., Chandra, N., & Cunniff, A. (2008). Risk and resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(7), 723-732.
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M., & Smith, R. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (3 utg). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Hopkins, P. & Hill, M. (2010). The needs and strengths among unaccompanied asylum-seeking children and young people in Scotland. *Child & Family Social Work*, 15, 399-408.
- Huemer, J., Karnik, N. S., Voelkl-Kernstock, S., Granditsch, E., Dervic, K., Friedrich, M. H., & Steiner, H. (2009). Mental health issues in unaccompanied refugee minors. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 3(1), 13.
- Huemer, J., Nelson, K., Karnik, N., Völkl-Kernstock, S., Seidel, S., Ebner, N., ... Skala, K. (2016). Emotional expressiveness and avoidance in narratives of unaccompanied refugee minors. *European Journal of Psychotraumatology*, 7. doi: 10.3402/ejpt.v7.29163
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2017). Bosetting av enslige mindreårige flyktninger. Hentet fra [https://www.imdi.no/planlegging-og-bosetting/slik-bosettes-flyktninger/enslige-mindrearige-flyktninger/#title\\_3](https://www.imdi.no/planlegging-og-bosetting/slik-bosettes-flyktninger/enslige-mindrearige-flyktninger/#title_3)
- Jacobsen, M., Demott, M. A. M., & Heir, T. (2014). Prevalence of psychiatric disorders among unaccompanied asylum-seeking adolescents in Norway. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 53-58.
- Jareg, K., & Sveaass, N. (2002). Utforskning og muligheter i det kliniske intervju med traumatiserte flyktninger. I H. Rønning & A. von der Lippe (Red), *Det kliniske intervjuet* (s. 198 - 220). Oslo: Gyldendal.
- Jensen, T. K., Fjermestad, K. W., Granly, L., & Wilhelmsen, N. H. (2015). Stressful life experiences and mental health problems among unaccompanied asylum-seeking children. *Clinical child psychology and psychiatry*, 20(1), 106-116.

- Jensen, T. K., Skårdalsmo, E. M. B., & Fjermestad, K. W. (2014). Development of mental health problems-a follow-up study of unaccompanied refugee minors. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 8(1), 29. doi: 10.1186/1753-2000-8-29
- Kalverboer, M., Zijlstra, E., van Os, C., Zevulun, D., ten Brummelaar, M., & Beltman, D. (2016). Unaccompanied minors in the Netherlands and the care facility in which they flourish best. *Child & family social work*. doi: 10.1111/cfs.12272.
- Kassam-Adams, N., & Newman, E. (2005). Child and parent reactions to participation in clinical research. *General Hospital Psychiatry*, 27(1), 29-35.
- Keles, S., Friborg, O., Idsøe, T., Sirin, S., & Oppedal, B. (2016a). Depression among unaccompanied minor refugees: The relative contribution of general and acculturation-specific daily hassles. *Ethnicity & health*, 21(3), 300-317.
- Keles, S., Friborg, O., Idsøe, T., Sirin, S., & Oppedal, B. (2016b). Resilience and acculturation among unaccompanied refugee minors. *International Journal of Behavioral Development*. doi: 10.1177/0165025416658136
- Krumsvik, R. J. (2013). *Forskningsdesign og kvalitativ metode - ei innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kuczynski, L., & De Mol, J. (2015). Dialectical models of socialization. I R. M. Lerner (red.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7. utg., vol 1, s. 323-368). Hoboken: Wiley.
- Kuczynski, L., Navara, G., & Boiger, M. (2011). The social relation perspective on family acculturation. I S. S. Chuang & R. P. Moreno (Red.), *On new shores: Understanding immigrant children in North America* (s. 171-192). Lanham, MD: Lexington Books.
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. London: SAGE Publications.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability*. Adaptation in the Context of Childhood Adversity. Cambridge: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-563.
- Luster, T., Qin, D., Bates, L., Rana, M., & Lee, J. A. (2010). Successful adaptation among Sudanese unaccompanied minors: Perspectives of youth and foster parents. *Childhood*, 17(2), 197-211.
- Kohli, R., & Mather, R. (2003). Promoting psychosocial well being in unaccompanied asylum seeking young people in the United Kingdom. *Child & Family Social Work*, 8(3), 201-212.

- Macksoud, M. S., & Aber, J. L. (1996). The War Experiences and Psychological Development of Children in Lebanon. *Child Development* 67(1), 70-88. doi: 10.1111/j.1467-8624.1996.tb01720.x
- Majumder, P., O'Reilly, M., Karim, K., & Vostanis, P. (2015) 'This doctor, I not trust him, I'm not safe': The perceptions of mental health and services by unaccompanied refugee adolescents. *The International Journal of Social Psychiatry*, 61(2), 129-36. doi: 10.1177/0020764014537236
- Malterud, K., (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning - forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 122(25), 2468-2472.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative health research*, 26(13), 1753-1760.
- McGinley, M., Carlo, G., Crockett L. J., Raffaelli, M., Stone, R. A. T., & Iturbide, M. I. (2009). Stressed and Helping: The Relations Among Acculturative Stress, Gender, and Prosocial Tendencies in Mexican Americans. *The Journal of Social Psychology*, 150(1), 34-56. doi: 10.1080/00224540903365323
- Mels, C., Derluyn, I., Broekaert, E. (2008). Social support in unaccompanied asylum-seeking boys: a case study. *Child: Care, Health and Development*, 34(6), 757-762.
- Michelson, D., & Sclare, I. (2009). Psychological needs, service utilization and provision of care in a specialist mental health clinic for young refugees: A comparative study. *Clinical child psychology and psychiatry*, 14(2), 273-296.
- Molvik, S. R. A. (2009). *Don't worry, be happy: -A study of how unaccompanied refugee minors in a Norwegian refugee reception centre deal with emotions.* (Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo). S. R. A. Molvik, Oslo.
- Moum, T. (1998). Mode of administration and interviewer effects in self-reported symptoms of anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 45(1-3), 279-318.
- Nilsson, L. (2014). Att stå i hallen och vilja vara med: Ensamkommande flyktingbarn och deras behov. (Bacheloroppgave, Linköpings universitet). Hentet fra <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:692373/FULLTEXT01.pdf>
- Næss, S. (2001). *Livskvalitet som psykisk velvære* (NOVA Rapport 3/2001). Oslo: Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Oppedal, B., & Idsoe, T. (2015). The role of social support in the acculturation and mental

- health of unaccompanied minor asylum seekers. *Scandinavian journal of psychology*, 56(2), 203-211.
- Oppedal, B., Seglem, K. B., & Jensen, L. (2009). *Avhengig og Selvstendig. Enslige mindreårige flyktningers stemmer i tall og tale*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Pieloch, K. A., Mccullough, M. B., & Marks, A. K. (2016). Resilience of Children With Refugee Statuses: A Research Review. *Canadian Psychology*, 57(4), 330-339.
- Prop. 90 L (2015-2016). Endringer i utlendingsloven mv. (innstramninger II) [Oslo]: Justis- og beredskapsdepartementet.
- Qin, D. B., Saltarelli, A., Rana, M., Bates, L., Lee, J. A., & Johnson, D. J. (2015). “My Culture Helps Me Make Good Decisions”: Cultural Adaptations of Sudanese Refugee Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research*, 30(2), 213-243.
- Raboteg-šaric, Z., Žužul, M., & Keresteš, G. (1994). War and children's aggressive and prosocial behaviour. *European Journal of Personality*, 8(3), 201–212. doi: 10.1002/per.2410080305
- Raghallaigh, M. N., Gilligan, R. (2010). Active survival in the lives of unaccompanied minors: coping strategies, resilience, and the relevance of region. *Child & Family Social Work*, 15(2), 226-237. doi: 10.1111/j.1365-2206.2009.00663.x
- Rana, M., Qin, D. B., Bates, L., Luster, T., & Saltarelli, A. (2011). Factors related to educational resilience among Sudanese unaccompanied minors. *Teacher College Record*, 113, 2080-2114.
- Reavell, J., & Qulsom, F. (2016). The epidemiology of PTSD and Depression in Refugee Minors who have Resettled in Developed Countries. *Journal of Mental Health*, 26(1), 74-83.
- Rousseau, C., Said, T. M., Gagné, M. J., & Bibeau, G. (1998). Resilience in unaccompanied minors from the north of Somalia. *Psychoanalytic Review*, 85, 615-637.
- Rutter, M. (2012) Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology* 24, 335–344. doi:10.1017/S0954579412000028
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. I V. I. Chirkov, R. M. Ryan & K. M. Sheldon (Red.), *Human autonomy in cross-cultural context* (s. 45-64). Nederland: Springer.
- Seegerberg, F. (2016). *“I just want them to feel safe, unfortunately, it’s not always as easy as it*

- sounds*”: - A qualitative study highlighting the experience of working in accommodations for unaccompanied refugee minors. (Mastergradsavhandling, Mälardalen Universitet). F. Segerberg, Västerås.
- Seglem, K. B. (2007). Interpersonal risks, resources and depression symptoms among resettled unaccompanied minor refugees. (Masteravhandling, Universitetet i Oslo). K. B. Seglem, Oslo.
- Seglem, K. B., Oppedal, B., & Raeder, S. (2011). Predictors of depressive symptoms among resettled unaccompanied refugee minors. *Scandinavian journal of psychology*, 52(5), 457-464.
- Seglem, K. B., Oppedal, B., & Røysamb, E. (2014). Daily hassles and coping dispositions as predictors of psychological adjustment A comparative study of young unaccompanied refugees and youth in the resettlement country. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 293-303.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Skårdalsmo, E. M. B., & Jensen, T. K. (2015). Unaccompanied refugee minors’ early life narratives of physical abuse from caregivers and teachers in their home countries. *International Journal of Child Abuse & Neglect*, 48, 148-159.  
doi:10.1016/j.chiabu.2015.08.003
- Sleijpen, M., Mooren, T., Kleber, R. J., & Boeije, H. R. (2017). Lives on hold: A qualitative study of young refugees’ resilience strategies. *Childhood*, 1-18. doi: 0907568217690031
- Sourander, A. (1998). Behavior problems and traumatic events of unaccompanied refugee minors. *Child abuse & neglect*, 22(7), 719-727.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Söderqvist, Å., Sjöblom, Y., & Bülow, P. (2016). Home sweet home? Professionals’ understanding of ‘home’ within residential care for unaccompanied youths in Sweden. *Child & Family Social Work*, 21(4), 591-599.
- Statistisk sentralbyrå. (2017). Enslige mindreårige flyktninger 1996-2016 - Rekordmange nyankomne enslige mindreårige flyktninger. Hentet fra

- <http://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/rekordmange-nyankomne-enslige-mindrearige-flyktninger>
- Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. Oslo: Det kongelige folke- og helsedepartementet.
- Thomas, S., & Byford, S. (2003). Research with unaccompanied children seeking asylum, *British Medical Journal*, 327(7428), 1400-1402. doi: 10.1136/bmj.327.7428
- Thommessen, S., Laghi, F., Cerrone, C., Baiocco, R., & Todd, B. K. (2013). Internalizing and externalizing symptoms among unaccompanied refugee and Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(1), 7-10.
- Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Qualitative Social Work*, 2(1), 85-102.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (u.å.). What do we mean by “youth”? Hentet fra <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/youth/youth-definition/>
- UNHCR. (1996). Assistance to unaccompanied refugee minors. Hentet fra <http://www.unhcr.org/en-us/excom/bgares/3ae69ef814/assistance-unaccompanied-refugee-minors-resolution-adopted-general-assembly.html>
- UNHCR. (2016). Global trends, forced displacement in 2015. Genève, Sveits: United Nations High Commissioner for Refugees.
- Unterhitzberger, J., Eberle-Sejari, R., Rassenhofer, M., Sukale, T., Rosner, R., & Goldbeck, L. (2015). Trauma-focused cognitive behavioral therapy with unaccompanied refugee minors: A case series. *BMC Psychiatry*, 15(1). doi: 10.1186/s12888-015-0645-0
- Unterhitzberger, J., & Rosner, R. (2016). Case report: Manualized trauma-focused cognitive behavioral therapy with an unaccompanied refugee minor girl. *European Journal of Psychotraumatology*, 7, 1-5.
- Utlendingsnemda. (2008). Opphold på humanitært grunnlag. Hentet fra <http://www.une.no/sakstyper/Opphold-pa-hummanitart-grunnlag/>
- Verdenserklæringen for menneskerettighetene. (1948). *Verdenserklæringen for menneskerettighetene: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 10. desember 1948*. Hentet fra <http://www.fn.no/FN-informasjon/Avtaler/Menneskerettigheter/FNs-verdenserklaering-om-menneskerettigheter>
- Vervliet, M. (2013). *The trajectories of unaccompanied refugee minors: Aspirations, agency and psychosocial well-being* (Doktorgradsavhandling, Ghent University). Faculty of

- Psychology and Educational Sciences, Ghent University, Ghent.
- Vervliet, M., Demott, M. A. M., Jakobsen, M., Broekaert, E., Heir, T., & Derluyn, I. (2014a). The mental health of unaccompanied refugee minors on arrival in the host country. *Scandinavian journal of psychology*, 55(1), 33-37.
- Vervliet, M., Lammertyn, J., Broekaert, E., & Derluyn, I. (2014b). Longitudinal follow-up of the mental health of unaccompanied refugee minors. *European child & adolescent psychiatry*, 23(5), 337-346.
- Vervliet, M., Rousseau, C., Broekaert, E., & Derluyn, I. (2015). Multilayered Ethics in Research Involving Unaccompanied Refugee Minors. *Journal of Refugee Studies*, 28(4), 468-485. doi: 10.1093/jrs/feu039
- von Tetzchner, S. (2012). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Watters, C. (2008). *Refugee children. Towards the next horizon*. London/New York: Routledge.
- Wernesjö, U. (2012). Unaccompanied asylum-seeking children: Whose perspective? *Childhood*, 19(4), 495-507.
- Wernesjö, U. (2014). *Conditional belonging: Listening to unaccompanied young refugees' voices* (Doktorgradsavhandling, Uppsala Universitet). U. Wernesjö, Uppsala.
- Wernesjö, U. (2015). Landing in a rural village: home and belonging from the perspectives of unaccompanied young refugees. *Identities*, 22(4), 451-467.
- World Health Organization. (2016). Mental health: strengthening our response. Hentet fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Yin, K. R. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: The Guilford Press.
- Zimmerman, M. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. *Health Education and Behavior*, 40(4), 381-383. doi: 10.1177/1090198113492782



# Vedlegg

## Vedlegg 1: Intervjuguide

# Intervjuguide EMA T3

---

### **HUSK: Før kartlegging/intervju: Samtykkeskjema.**

[«Det er som du vet frivillig å være med på dette intervjuet. Du kan svare på det du vil og gi beskjed dersom det er spørsmål du ikke ønsker å svare på. Du kan også trekke deg når du vil. Jeg tar opp på bånd for at jeg kan følge med best mulig på det du har å si, og så kan jeg skrive det ned etterpå. Er det ok?»]

### **Slå på båndopptaker!**

Dato:

Id:

Intervjuer:

**Husk å lese inn dato og ID-nummer på båndopptaker.**

### **Del 1: Trivsel, psykisk helse og dagliglivet**

[«Nå har du bodd i Norge en god stund. Det jeg har lyst til å snakke med deg om nå er hvordan du har hatt det siden forrige gang vi møtte deg og høre mer om dine erfaringer fra tiden i Norge. Jeg vil gjerne høre mer om hva som har vært bra og hva som kanskje ikke har vært så bra.»]

- 1. Sist vi snakket med deg så bodde du på [sett inn stedsnavn]. Hvor har du bodd siden den gang? [få fram om de har flyttet mange ganger].**
  - a) Hvis mange flyttinger: Er dette noe du har kunnet bestemme selv eller har andre bestemt du skulle flytte? Hvordan har det vært for deg?
  - b) Hva gjør du til daglig? (skole, jobb) Fortell / Hvordan trives du der?
    - Har du noen å være sammen med der og ellers?

### **Vennskap**

- 2. Har du noen du tenker på som dine venner?**

- a) Hvordan opplever du at det har vært å få seg nye venner i Norge? (Har du en bestevenn?)
- a) Hvor/hvordan ble dere kjent?
- b) Hva slags bakgrunn har vennene dine? (fra Norge, flyktet, født i samme land etc?)

### Valg (agens)

**3. I hvor stor grad får du praktisere din religion som du vil?**

- a) Er det noe som hindrer deg i dette?
- b) Hvordan kunne det eventuelt blitt lagt til rette for dette?

**4. I hvor stor grad opplever du at det er lagt til rette for at du kan snakke det språket du vil?**

| Veldig lite              |                          |                          |                          |                          |                          | Veldig mye               |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**5. Står du overfor noen store valg nå?**

- a) Har du innflytelse på dette?

### Trygghet og inkludering

**6. Føler du deg trygg i Norge?**

| Veldig lite trygg        |                          |                          |                          |                          | Veldig trygg             |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- a) Kan du fortelle mer om hvorfor du opplever det slik?

**7. Er du bekymret for å bli kastet ut av Norge?**

**8. Er det noe eller noen som du synes har hjulpet deg til å håndtere situasjonen i Norge? (Hva har vært viktig for deg mens du har vært i Norge? Noe som har vært spesielt viktig for at du skal ha det bra?) Fortell**

**9. Har du kontakt med familien din nå?**

- a) Hvem har du kontakt med?

- b) Bekymrer du deg for dem? (evt. hva slags bekymringer)
- c) Har du søkt om familiegjeforening?
- d) Hvor føler du deg mest hjemme nå - i landet du kommer fra eller Norge? Fortell
- e) Føler du deg ønsket/velkommen i Norge? Fortell

## Trivsel

**10. Hvor fornøyd er du med livet ditt akkurat nå? Sett et kryss på en skala fra 1 til 10 der 1 er «svært misfornøyd» og 10 er «svært fornøyd»:**

| Svært<br>misfornøyd      |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          | Svært<br>fornøyd         |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**11. Opplever du å ha det bedre, dårligere eller likt nå, sammenlignet med den første tiden etter at du kom til Norge? Fortell**

- a) Hva har vært hjelpsomt/nyttig/fint?
- b) Hva har vært dårlig/unødvendig/uhjelpsomt? Hva har manglet/hva har du savnet/ville du hatt mer av?)

## Del 2: Hjelpebehov og hjelpetilbud

### Slå på båndopptaker!

[NB: Husk å følge opp spørsmål om psykisk helse fra spørreskjema hvis bekymring]  
[HUSK: Komme tilbake til udekte hjelpebehov]

### Mottakelse og omsorg fra profesjonelle omsorgsgivere før/nå

**12. Du har nettopp svart på en del spørsmål om hvordan du har det nå. Hvordan opplever du at du blir fulgt opp av de ansatte der du bor nå i forhold til disse behovene?**

- a) Hvem er det som følger deg opp?

**13. Hvordan vil du sammenligne hjelpen du får nå med hvordan det var i omsorgsboligen der du først bodde da du kom til Norge?**

- a) Hva slags hjelp fikk du da?

- b) Hva var bra/dårlig?
- c) Noe som skulle vært annerledes? (mht omsorg/mottakelse)

**14. Synes du at du har fått hjelp til det du trenger hjelp til?**

### **Kontakt med hjelpeapparatet**

**15. Har du hatt kontakt med hjelpeapparatet? (psykolog, lege annet helsepersonell)?**

- a) Hvem har du hatt kontakt med?
- b) Kan du beskrive den kontakten?
- c) Når fikk du hjelp?
- d) Over hvor lang periode fikk du hjelp?
- e) Opplevde du dette som hjelpsomt?
- f) Synes du at du har fått hjelp til det du trenger hjelp til?

## **Del 3: Vold (kun dersom dette ikke har framkommet tidligere eller ved T2)**

[Intro: «Mange av ungdommene som jeg har møtt har fortalt at de ikke hadde det så bra da de vokste opp, for eksempel at de ble slått hjemme, på skolen eller begge deler.»]

**16. Hvordan var det for deg, opplevde du å bli slått eller å bli utsatt for annen type vold?**

- a) Hjemme? På skolen?
- b) Kan du fortelle om dette?

## **Del 4: Identitet, og kunnskap og råd til andre**

### **Identitet**

**17. Beskriv deg selv: Hvordan er du som person?**

- a) Hvordan vil du beskrive deg selv som den personen du er nå?
- b) Har du forandret deg siden du kom til Norge? På hvilken måte?
- c) Hva er dine styrker/positive egenskaper?

### **Kunnskap og råd til andre**

**18. Kan du fortelle meg hva andre mennesker kan lære av deg?**

- a) Som person?

- b) Fra dine opplevelser?
- c) Fra din kultur?

19. Har du noen råd til unge flyktninger som kommer til Norge?

20. Har du noen råd til de som jobber med unge enslige asylsøkere om hva de kan gjøre for å hjelpe/støtte andre unge?

21. Hvilke egenskaper synes du er viktige hos personer som jobber med barn og unge som kommer til Norge som asylsøkere og flyktninger?

## Del 5: Oppsummering og avslutning

22. Er det noe du lurer på eller har lyst til å si før vi slutter?

23. Hvordan har det vært for deg å svare på alle disse spørsmålene?

24. Har det vært opprørende å svare på spørsmålene?

| Veldig opprørende        |                          |                          |                          |                          |                          |                          | Ikke opprørende |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |

[Hvis veldig opprørende: Følg opp!]

25. Dersom vi får muligheter til å intervju deg igjen – er det i orden at vi kontakter deg?

Ja

Nei

[Husk: Gavekort]

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

# Forespørsel om videre deltakelse i forskningsprosjektet

---

### *«Enslige mindreårige asylsøkere: Fra mottak til integrering i Norge».*

Du har tidligere deltatt i denne studien, og vi spør deg nå om du vil delta igjen. Vi ønsker å finne ut mer om hvordan unge enslige asylsøkere/ flyktninger har blitt mottatt i Norge, hvordan de har det nå, om de har noen vansker som de trenger hjelp med og hvilke tanker de har om framtiden. Studien gjennomføres av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) i samarbeid med Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo.

Først vil vi be deg svare på spørsmål om hvordan du har det nå, slik som du gjorde forrige gang vi møttes. Du vil også få noen spørsmål om forventninger du har til å være i Norge og om du synes du kan påvirke din situasjon, og om ditt forhold til andre mennesker. Deretter vil vi spørre om å få intervjuer deg om tiden i Norge, om hva du tenker om framtiden og om hvem og hva du synes har hjulpet deg i Norge. Vi ønsker også å få innhentet opplysninger om du har hatt kontakt med helsetjenester og evt. hvilke diagnoser du har fått etter at du kom til Norge. Denne informasjonen hentes via personnummeret ditt fra Norsk pasientregister, som er et nasjonalt register med informasjon om alle pasienter som har fått eller står i kø for å få behandling i spesialisthelsetjenesten.

Vi som jobber med dette har taushetsplikt om de tingene som du forteller om. Dette betyr at når det skal skrives eller snakkes om dette senere vil ingen kunne gjenkjenne deg og det du har sagt. Ingen andre enn de som er knyttet til prosjektet vil få vite hva du har sagt hvis ikke du samtykker til dette. Dersom det kommer fram at du har det veldig vanskelig, vil vi be deg om å få lov til å kontakte noen som kan hjelpe deg med de tingene. Vi vil også spørre deg om vi kan få kontakte UDI for å høre hvordan status er på asylsøknaden din.

Studien gjennomføres av personer som kan mye om barn og flyktninger. Vi samarbeider ikke med norske myndigheter og din deltagelse vil ikke virke inn på behandlingen av asylsøknaden din.

Det er helt opp til deg om du vil delta i dette. Hvis du bestemmer deg for at det er greit, kan du likevel når som helst ombestemme deg. Du kan også hoppe over spørsmål du ikke har lyst til å svare på. Om du nå sier ja til å delta, kan du også senere trekke tilbake ditt samtykke. Informasjonen vil oppbevares til 1.1.2021.

Hvis du synes dette høres greit ut kan du skrive under på dette skjemaet. Hvis du er under 16 år gammel spør vi også din verge om du kan få delta i studien.

Dersom du har spørsmål til studien, kan du kontakte: Prosjektleder Tine K. Jensen på tlf. 41327827 eller mail: [tine.jensen@psykologi.uio.no](mailto:tine.jensen@psykologi.uio.no). Navn og telefon intervjuer:

---

## Samtykke til deltakelse i studien

*«Enslige mindreårige asylsøkere: Fra mottak til integrering i Norge.»*

Dato:

Jeg er villig til å delta i studien

---

(Signatur)

Jeg samtykker til at dere kan spørre UDI om status på min asylsøknad

---

(Signatur)

Jeg samtykker i at dere kan innhente opplysninger om min kontakt med helsetjenester

---

(Signatur)

---

(Personnummer)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

---

(Signatur, rolle i studien)