

Profesjonelle og frivillige

Kristin Buvik

sosiolog og forsker/ph.d., Folkehelseinstituttet Buvik forsker på implementeringen av prosjektet med profesjonelle frivillige på Dikemark sykehus.

kristin.buvik@fhi.no

Marianne Bang Hansen

psykolog/postdoktor, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress Bang Hansen er tilknyttet prosjektet som profesjonell frivillig.

På Dikemark statlige asylmottak vil beboerne ut, mens psykologene vil inn.

Dikemark asylmottak er et trøstesløst sted. Murbygningene fra 1905 er iskalde og falleferdige. I den ene bygningen bor enslige menn. Den andre bygningen huser familier og kvinner. Asylmottaket har omtrent 130 beboere. Noen har vært i Norge i mange år, andre kom i forrige uke. Noen venter på å få søknaden om opphold behandlet av UDI. Andre har fått oppholdstillatelse, men venter på tildeling av personnummer og bostedskommune. På mottaket bor det også folk som har fått endelig avslag.

Beboerne mangler alt. De mangler håp, vintersko og fyr på peisen. De mangler søvn, informasjon og forutsigbarhet. Mottaket skal gi dem et nøkternt, men forsvarlig tilbud. Beboerne venter på et liv.

Her er det behov for hjelp. Psykologer kommer inn med tomme hender og hodet fullt av ideer. De er profesjonelle frivillige. De vil hjelpe, gjøre en forskjell. Ved hjelp av gruppesamtaler vil de bidra til at beboerne finner mening i en meningsløs tilværelse. Dette er ikke terapi i tradisjonell forstand. Det er heller ikke miljøarbeid. Det er samtaler i grupper. Det handler om å skape tillit og håp.

Om å snakke

Beboerne er skeptiske. *Hva skal vi snakke om?* Dette er ikke noe for dem. *Psykologer? Men vi er ikke gale!* Tolken er forvirret. Det finnes ikke et somalisk begrep for «psykolog». En av kvinnene sier at å snakke sammen er ensbetydende med å spise ord. Noe mer unyttig kan hun ikke tenke seg.

Beboerne mangler alt. De mangler håp, vintersko og fyr på peisen. De mangler søvn, informasjon og forutsigbarhet

«Vi lever i et fengsel. Vaskemaskinen er ødelagt, vi har ikke TV, vi har ikke råd til en bussbillett for å komme oss vekk fra dette forferdelige stedet. Dere kan ikke hjelpe oss med det vi virkelig trenger» (beboer).

En beboer forteller at hun har bodd i Norge i 13 år. Hun har lært språket, fått seg jobb, betalt skatt. Nå har hun fått endelig avslag på asylsøknaden.

«Jeg har gitt opp. Jeg har gitt opp. Jeg venter bare på å dø.»

Psykologene vil inn på asylmottaket. De vil bidra og lære, vise medmenneskelighet. De har manualer og øvelser som kan hjelpe mot søvnløshet, angst og traumer. Psykologene kommer inn med sine idealer. Men kart og terreng passer ikke sammen.

Beboerne vil ut. Ut av asylmottaket. Ut for å gjøre noe normalt, noe hyggelig. Få norske venner, gå på kino, gå en tur. Bli bosatt. Bli integrert i det norske samfunnet. Gi noe tilbake.

«Dere nordmenn er jo så glade i hunder, men hvis man ikke går på tur med hunden, blir den gal» (beboer).

De ansatte på mottaket legger til rette så godt de kan. Banker på dører, minner beboerne på tid og sted for neste gruppe. Handler inn kjeks og frukt. Beboernes skepsis mot psykologene er åpenbar. De første samtaleene blir ikke samtaler, men monologer fra beboerne. De øser ut innestengt frustrasjon. De har ikke skoleplass, mangler helsetilbud, de kan ikke språket, de føler seg isolert, de savner familien. Og ikke minst er ventetiden på svaret fra UDI endeløs. De sier at de trenger hjelp til å løse disse problemene. Det hjelper ikke å snakke.

«Det går ikke an å snakke om å mestre. Det går ikke an når alt er så håpløst» (beboer).

Det blir viktig å avklare hva psykologene kan bidra med, og hva beboerne *tror* psykologene kan bidra med. Psykologene representerer ikke myndighetene, de har ikke innvirkning på søknaden om oppholdstillatelse. Selv om de har et skilt på brystet der det står Røde Kors, kan de ikke gi helsehjelp. Men de kan være der, lytte, vise empati og bidra til å skape nye rom for dem som bor på mottaket.

«Vi har ikke ressurser til å bearbeide traumer, men vi kan hjelpe dem med å tåle livet her og nå» (frivillig psykolog).

En mannlig beboer forteller hvordan han var full av forventning og optimisme da han kom til Norge. Han ville jobbe, lære språket, gå på kurs. Men etter flere skuffelser er det vanskelig å beholde håpet. Hverdagen har lite struktur, og han mangler aktiviteter. Og kanskje er det noe av grunnen til at han og de andre beboerne etter hvert blir nysgjerrige på tilbudet om samtalegruppene. Da er det tross alt noe som skjer. *Men samtaler? Om hva da?*

En strime av håp

En onsdag kveld på Dikemark. En gruppe beboere rundt bordet. En kvinne sier at det er godt å få tømt seg, det er godt at noen lytter. Det er første gang noen hører på henne. Det er første gang noen bryr seg om hverdagen hennes på asylmottaket.

«Det er aldri noen som har spurt meg om hvordan jeg har det» (beboer).

Noen går for å be. Telefoner ringer. Det er vanskelig å strukturere gruppene. Samtaleene kan gå uante veier. Noen deltakere kommer og andre går. For enkelte blir det for tøft å sitte rundt et bord og skulle dele sine erfaringer. En dame bryter sammen og forlater rommet gråtende. Enkelte beboere får individuell oppfølging. Psykologene tilpasser seg. Strekker seg lenger enn de er vant til. Beboere inviterer på te og vannpipe på rommet. En psykolog inviterer til *walk and talk* utenfor mottaket. En hørselshemmet beboer settes i kontakt med en frivillig døvetolk. En gravid beboer får hjelp til å komme seg til legen.

Og langsomt begynner det å skje noe. Spor av endring, spor av nysgjerrighet. Beboerne kommer tilbake til neste samling. I noen av gruppene avtar frustrasjonen gradvis. De vil ikke snakke mer om ødelagte vaskemaskiner eller dyre bussbilletter. Plutselig lytter de oppmerksomt når psykologene snakker om teknikker for å holde haka over vannet, teknikker for å tåle livet her og nå. Psykologenes rolle endres fra å være søppelbøtte til å være fagperson. Eller frivillig. Eller bare en venn. Det oppleves meningsfylt.

«Det er utrolig godt å endelig være i gang, og det er først nå jeg innser hvor betydningsfullt det vi har gått i gang med er. Dette kan vi alle vokse så utrolig mye på, både faglig og personlig» (frivillig psykolog).

Diskusjonen rundt bordet handler om forskjellen mellom sorg og depresjon. Beboerne har meninger, de deler erfaringer med hverandre. Det har åpnet seg et rom for å snakke om følelser. Noen

går inn i det rommet. De gjennomgår øvelser for å stoppe tankekjøret, finne et fredelig og et trygt rom de kan oppsøke når livet herjer med dem. *This is a very good mental exercise.*

«Det er så utrolig mye disse menneskene strever med, og jeg er glad vi kan bidra. Det kjentes både riktig og viktig» (frivillig psykolog).

De er godt å se en endring hos noen av gruppedeltakerne. Det er rørende å se gjensynsgleden hver onsdag, klemmene som gis. En mannlig beboer forteller at da han begynte i gruppene, var han deprimeret: «Kona var syk. Det brant inni meg. Men etter at jeg har snakket med dere ... jeg er mye roligere nå.»

For noen har det skapt en positiv endring. Noen sover bedre og er mindre stressa. Det hadde ikke fungert uten de ansattes gjennomgående arbeid for å rekruttere gruppedeltakere. Men det er fortsatt mange stengte dører. Asylmottaket har mange beboere, men bare en liten del av dem har deltatt i samtalegruppene. De som kanskje trenger det mest, er fortsatt inne på rommene sine. Antagelig er det de mest ressurssterke som blir med. Mottaket har få felles møteplasser, det er mange ulike språk og kulturer. Beboerne har ulike døgnrytmer og behov. Ulike historier og svært forskjellig bagasje. Det er krevende å formidle informasjon i denne konteksten. Men ryktet begynner å spre seg. Det ser ut til at frivilligheten og medmenneskeligheten kan utgjøre en forskjell. En positiv erfaring spres videre.

En onsdag kveld på Dikemark.*

* Prosjektet med frivillige psykologer på Dikemark sykehus er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.