

Fluktens pris – postmigrasjonsvansker

Zemir Popovac
zemir@favne.no

Livet etter flukt byr på utfordringer som flyktningen ikke er forberedt på å møte. Opptatt av å bringe seg selv i trygghet tar man for gitt at man fortsatt vil være den samme også i det nye landet. Men flukt bærer med seg en skjult trussel mot selvet. *Bekken svingte seg livlig gjennom skogen. Omfavnet av sine bredder lekte den seg gjennom alle typer landskap før den omsider nådde til ørkenens sand. Akkurat slik den hadde tatt seg over mange daler og danset seg rundt ethvert hinder, prøvde den nå å krysse ørkenen. Men uten skogens faste grunn forsvant den stadig inn i sanden. Grepet av angst så den seg rundt: «Hvor blir det av meg? Jeg er en bekk, jeg må bare fosse på!» Mer vann kom til, men forsvant like fort. Panikken steg.*

Snart hvisket en stemme: «Gi deg hen til meg!» Den varme ørkenvinden snakket. «La meg ta deg opp i meg», sa den. Skrekkslagen strittet bekken imot. «Gi deg hen til meg», gjentok vinden, «la meg ta deg inn i meg og bære deg over.» Engstelsen økte. «Å bli borte i sanden eller forsvinne i luften, utfallet er det samme: Jeg mister meg selv!» Panisk strømmet mer vann til, men uten at det hjalp. Fortvilelsen vokste og til slutt ga bekken etter. Utmattet lot den vinden varme den, gjøre den om til damp. Og ble borte.

Fortapt og i sorg ble den skånsomt båret over i vindens varme favn. På den andre siden av ørkenen, i den nye skogen, støtte den på fast grunn som ønsket den velkommen med sin kalde jord. Dampen ble til regn. Bakken tok imot. Regnet ble til bekk.

«Historien om bekken» etter Awad Afifi (d. 1870), sufi-fortelling fritt bearbeidet og oversatt av Zemir Popovac

Selvet og selvobjekter

Mennesker på flukt går ut fra at essensen i det å være «meg», hvem jeg er og hvordan jeg opplever meg selv, er noe som rommes og opprettholdes i en selv i kraft av seg selv. Uavhengig av den ytre konteksten. Uavhengig av de relasjonene man er en del av. Folk flest tar seg vanligvis ikke tid til å reflektere over betydningen som den ytre verden har for ens egen selvopplevelse. Antakelsen om at «jeg vil være meg selv, den jeg alltid har vært, uansett hvor i verden jeg er», oppleves som noe pålitelig, noe man tar for gitt. Særlig for flyktningen fungerer denne vissheten som en garanti for kontinuitet i en tilværelse preget av brudd, tap og usikkerhet. I en verden som raser sammen, er behovet for kontinuitet investert i det eneste man kan holde grep om, nemlig seg selv og sin egen overbevisning om at «jeg alene kan opprettholde meg selv som meg selv».

Brudd i viktige relasjoner er også en trussel mot opprettholdelsen av ens eget selv

Du kan redde ditt liv, men likevel miste deg selv. Dette oppdager mange flyktninger gradvis i det nye landet. Selvopplevelse er ikke et konstant, lukket eller selvstendig kretsløp som drifter seg selv. Vi er grunnleggende avhengige av hverandre, også for validering av våre selvopplevelser fra vugge til grav. Det er i blikket til mor at babyen finner seg selv, sier Winnicott poetisk (Winnicott, 1971). Behovet for kontakt, anerkjennelse og gjenkjennelse er noe som følger oss livet ut (Kohut, 1971). «Det må en

annen til for at jeg skal bli til meg.» Slik som i historien om bekken: uten skogens faste grunn, ingen bekk. Vann alene er ikke nok.

Omgivelsene vi vokser opp i og som vi er en del av, holder oss oppe. Vi er en del av relasjoner som griper langt inn i vår egen selvopplevelse. De ulike rollene og betydningene vi har i disse relasjonene gir støtte og næring til selvet. Våre nærmeste, våre omsorgspersoner, venner og kollegaer bærer opplevelser av oss som hjelper oss med å holde grep om hvem vi er. Vi er omringet av speil som speiler tilbake bilder av oss selv. Flukt og migrasjon er brudd med disse speilene. Bruddene utløser naturligvis sorg og savn etter ens kjære, men er likevel noe som de fleste er forberedt på å skulle oppleve når de må flykte. Det som kommer mer snikende på flyktninger, er at brudd i viktige relasjoner også er en trussel mot opprettholdelsen av ens eget selv.

Postmigrasjonsvansker

I det nye landet opplever man at de sosiale funksjonene man hadde i sitt hjemland, og de kompetansene og ferdighetene man har med seg, ikke får den samme plassen. Personlige historier og tidligere opplevelser eksisterer nå bare i en selv uten andre som deler dem eller bekrefter dem. I de nye blikkene finner man ikke hele seg.

De nye speilene viser i tillegg noe annet. Det folk ser nå er en flyktning, en migrant, en syrer, en ukrainer, en bosnier eller en muslim. Man speiles i assosiasjonene som disse kategoriene vekker. Gradvis er det som om fotfestet svikter. Selvopplevelsen endres. «Den jeg en gang var, er jeg ikke lenger», uten at man nødvendigvis selv kan sette fingeren på hvorfor. Fortvilelsen forsterkes av et paradoks: «Jeg har kommet meg i trygghet, men holder på å miste meg selv.» Eller sagt med ordene til en flyktning: «Jeg lever her, men jeg finnes ikke» (Farshbaf & Näsholm, 2016).

I fagterminologi kalles dette for postmigrasjonsvansker (Carswell et al., 2009; Li et al., 2016; Popovac, 2020) og omfatter blant annet

- tap av identiteter og sosiale roller
- underkjennelse av ens egne kompetanser
- diskriminering og rasisme
- å stå utenfor arbeidslivet
- å få livet sitt satt på «vent» uten avklart status vedrørende bosetting, arbeid og utdanning.

Postmigrasjonsvansker rokker ved menneskets grunnleggende behov for å oppleve seg godtatt og verdsatt. Forskningen viser oss at livet etter flukt og måten flyktninger blir tatt imot på betyr langt mer for den psykiske helsen enn det vi tidligere har forstått:

- Depresjon er mer knyttet til postmigrasjonsvansker og sosial isolasjon enn til opplevde traumer under krig og flukt (Burnett & Peel, 2001).
- Svekket mental helse og økte psykiske vansker er mer relatert til postmigrasjonsvansker enn til opplevde traumer før og under flukt (Carswell et al., 2009).
- Postmigrasjonsvansker gir signifikante utslag i utviklingen av psykiske vansker (Li et al., 2016).
- Tiltak rettet mot postmigrasjonsvansker bidrar til bedring av mental helse hos flyktninger (Lamkaddem et al., 2015; Schweitzer et al., 2006).

Vi vet fra annen forskning at krigs- og flukttraumer bidrar til forverring av flyktningenes psykiske og fysiske helse (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Mange er plaget av posttraumatiske reaksjoner, og en del er i behov for profesjonell helsehjelp for disse plagene. Men forskning om postmigrasjonsvansker viser oss at traumer før ankomst til Norge ikke alene er årsaken til helseforverringen.

Depresjon er mer knyttet til postmigrasjonsvansker enn til opplevde traumer under krig og flukt

Å flykte til et trygt land som Norge kan bety at man har forlatt ett traume for så å gå inn i et nytt. Norge er ikke den nye skogen, Norge er ørkensanden. I hvert fall til å begynne med. Slik som bekken i historien trenger vi noen som kan bære oss i seg når vi mister grepet om oss selv. Noen å være i relasjon til, en ny fast grunn som bekrefter oss og gjør oss til dem vi er. Det er menneskene som flyktningen møter, som utgjør en forskjell. Og psykologen kan være en av dem.

Helsehjelp og menneskeverd

Helsehjelp handler dypest sett om menneskeverd. Om å se den andre. Også i terapirommet. Forskning om postmigrasjonsvansker lærer oss at symptomene ikke nødvendigvis er knyttet til opplevde traumer under krig og flukt, men kan likevel gjerne handle om livet i det nye landet. En truet identitet eller et selv under press.

Denne kunnskapen er en viktig påminnelse om å se etter mennesket bak symptomene. Om å finne det. La det komme frem. Lytte til historiene om identiteter, kompetanser og ferdigheter. Se mindre på spørreskjemaer fremfor oss og mer på personen. Når folk snakker om matretter fra hjemlandet, eller forklarer hvordan man blander ut fugemassen når man flislegger i Damaskus (Popovac, 2020), så er ikke dette nødvendigvis «på siden av terapi». Det kan hende at det nettopp er de truede identitetene som strekker seg ut og søker etter kontakt og anerkjennelse.

Noen vil si at validering av identiteter og selvopplevelser er nettopp det vi gjør som psykologer, og at det er dette som inngår i all god helsehjelp. Andre vil sette pris på å bli påminnet om at arbeid med «kontakt» (interesse, validering og anerkjennelse) er en viktig forutsetning for arbeid med «kontrakt» (behandlingsplan og symptomfokus), særlig i samtaler med folk som opplever fremmedgjøring og tap av identiteter (Popovac, 2020).

Forenklet kan vi si at vi i samtaler med pasienter fra andre kulturer ikke nødvendigvis trenger mer av kulturkompetanse, men kontaktkompetanse (Ottesen & Popovac, 2021).

Arbeid med postmigrasjonsvansker er også omtalt i andre publikasjoner (Popovac, 2020; Øiestad, 2022) og vil i mange tilfeller gå hånd i hånd med bearbeiding av traumer og posttraumatiske stressreaksjoner. Mange flyktninger finner en måte å leve med sine traumer på, men det som er fortærende å leve med, er å havne utenfor, ikke bli sett for den man er, bli fratatt sine kompetanser, miste sine identiteter – miste seg selv (Popovac, 2020).

Epilog

Under arbeidet med teksten ble jeg på et tidspunkt spurt om jeg kunne skrive mer om mine personlige erfaringer som krigsflyktning. Svaret mitt er at teksten allerede er ytterst personlig. Det er jeg som er bekken.

Jeg glemmer naturligvis ikke mine år i krigen og husker godt min naive forestilling om at alt det vonde ville legges bak meg: «Bare jeg kommer meg i trygghet, så vil alt bli bra.» Da jeg som ung gutt på flukt ble spurt av grensepolitiet om hva jeg søkte i Norge (de skulle krysse av for «beskyttelse» eller «asyl» på et registreringsskjema), svarte jeg troskyldig at det eneste jeg trengte var et rom på 4 m2 der ingen ville plage meg. Skole og jobb skulle jeg fikse selv. Jeg husker at politimennene lo godhjertet. Men jeg husker dessverre enda bedre forvirringen og panikken noen måneder senere da jeg stadig våknet opp på mitt lille rom på asylmottaket uten å vite hvor jeg var. Som bekken i ørkenen, uten de vante breddene til å holde meg oppe.

Du kan redde ditt liv, men likevel miste deg selv

Noen bekker blir tidsnok tatt opp av en varm vind og båret over til fast grunn. Enkelte mister altfor mye av sitt vann i sanden før vinden tar dem. Noen blir til og med helt borte.

Det er menneskene som flyktningen møter, som utgjør en forskjell.

I 2013, tjuve år etter at Norge hadde tatt imot oss som krigsflyktninger, laget vi bosnere en nasjonal markering hvor vi takket for hjelpen vi hadde fått – en kollektiv beskyttelse med rask innvilgelse av oppholdstillatelse og rask tilgang på arbeid og studier. På spørsmål om hva som hadde hjulpet oss med integreringen, svarte vi spøkefullt, men på fullt alvor og uavhengig av hverandre, at vi alle hadde fått hver vår nordmann. En betydningsfull annen, noen som brydde seg. Daværende redaktør i Aftenposten repliserte kvikt: «Hva om vi nordmenn fikk hver vår flyktning!» (Aasheim, 2013). Fortellerstemmen fra historien om bekken hadde kanskje sagt: «... da ville det blåst en varm vind over landet.»

Referanser

- Affi, A. (1870 / 1993). The tale of the sands. I Idries Shah (red.), *Tales of the Dervishes: Teaching-Stories of the Sufi Masters over the Past Thousand Years* (s. 23 - 25). Penguin.
- Burnett, A. & Peel, M. (2001). Health needs of asylum seekers and refugees. *Education and debate*, 322 (7285), 544 - 7. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7285.544>.
- Carswell, K., Blackburn, P. & Barker, C. (2009). The Relationship Between Trauma, Post- Migration Problems and the Psychological Well-Being of Refugees and Asylum Seekers. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(2), 107 - 119. <https://doi.org/10.1177/0020764009105699>.
- Farshab, M. & Näsholm, L. (2016). Portvokter eller helsearbeider. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 53 (6), 462–465.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. Chicago: Chicago University Press.
- Lamkaddem, M., Essink-Bot, M-L., Devillé, W., Gerritsen, A. & Stronks, K. (2015). Health changes of refugees from Afghanistan, Iran and Somalia: the role of residence status and experienced living difficulties in the resettlement process. *European Journal of Public Health*, 25(6), 917–922. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv061>
- Li, S.S.Y, Liddell, B.J. & Nickerson, A. (2016). The Relationship between Post-migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Disaster Psychiatry*, 18, 82. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0723-0>
- Murthy, R. S. & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.

- Ottesen, A. & Popovac, Z. (podkastgjester). (2021, 11. november). Den kulturbevisste terapeuten [Podkast episode]. Med I. Stendahl, *Sinnrik*, Gyldendal. <https://www.gyldendal.no/podkast/sinnrik-den-kulturbevisste-terapeuten/>
- Popovac, Z. (2020). Innvandrerhelse og postmigrasjonsvansker. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 17(4), 277 - 286.
- Schweitzer R., Melville, F., Steel, Z. & Lacherez, P. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian NZJ Psychiatry*, 40(2), 179 - 187. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01766>
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.
- Øiestad, G. (2022, 22. april). Å normalisere livet. *Klassekampen, nettutgave*. <https://klassekampen.no/utgave/2022-04-22/a-normalisere-livet>
- Aasheim, A. (2013, 16. mai). Bosniske flyktninger takker en fisker, en skolesjef, en far osv. *Aftenposten, nettutgave*. <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/oRy7V/bosniske-flyktninger-takker-en-skolesjef-en-fisker-og-en-far-paa-baske>