

Flyktningen i sin private verden!

Av: Marie Goretti Uwimana



Illustrasjon: Robert Mageza

Bakgrunn

I Oktober 2000 gav jeg ut et informasjonshefte “Flyktninger og nervøs depresjon” med den hensikt å opplyse de som omgås flyktninger om noen reaksjoner som kan observeres hos flyktninger. Disse reaksjonene kan skyldes en psykisk tilstand, som mange som ikke kjenner kulturen og bakgrunnen til flyktningene ikke forstår eller kan mistolke.

Dessuten ville jeg hjelpe flyktningene selv å være klare over disse reaksjonene, som er helt normale for de som har opplevd traumatiske situasjoner, og å ta dem på alvor, søke hjelp og gjøre noe selv for å gjenvinne krefter, ferdigheter og selvtillit for å takle livets utfordringer.

Sosial og Helsedirektoratet har vurdert heftet og de ønsket at jeg reviderer det slik at det blir konsekvent hvilke målgruppe det henvender seg til og at det skisserer hvilke hjelpetiltak tjenesteapparatene kan stille opp med.

Også Sosial og Helsedirektoratet syntes i deres brev den 20.02.01 at det er rimelig å tro at et slikt hefte i sin naturlige form kan kommunisere bedre og være mer troverdig for mange hjelpe-trengende mennesker enn faglig mer oppdaterte publikasjoner. De synes at heftet bør distribueres i kommuner, helsestasjoner og sosialkontor, m.m.

For å gjøre det reviderte heftet tilgjengelig har Sosial og Helsedirektoratet innstilt en viktig økonomisk støtte. For å redigere heftet med tanke på å rette opp de forholdene som nevnt ovenfor, fikk jeg en faglig støtte fra Psykososialt Team for Flyktninger i Nord-Norge.

For å kunne gi mer opplysninger om flyktnings situasjon i det reviderte heftet, fikk jeg støtte av Alstahaug Kommune i Nordland for å reise til Kenya og treffe flyktninger i flyktningeleir, hvor jeg selv har bodd med familien min før jeg kom til Norge i Desember 1997.

I samtalen med disse flyktningene fra forskjellige land i Afrika traff jeg en gutt fra Rwanda, Robert Mageza (19 år) og jeg har valgt å bruke hans opplevelser i tegningen på forsiden. Fra den tegningen fikk jeg inspirasjon, og bestemte meg for å gi det reviderte heftet tittelen: “Flyktningen i sin private verden”.

Herved takker jeg Sosial og Helsedirektoratet, Alstahaug kommune og Psykososialt Team for flyktninger i Nord-Norge, som har bidratt med en utmerket engasjement for revisjonen av heftet “Flyktninger og nervøs depresjon”.

Jeg takker spesielt de som har samarbeidet med meg i månedsvis for deres innsats, tålmodighet og forståelse. Her tenker jeg på Sigrid Tonstad, førstekonsulent og ergoterapeut i Psykososialt Team for flyktninger i Nord-Norge.

Jeg takker personlig: Alstahaug kommune, Robert Mageza, Bashaer Khalaf, Nelly Mukamurenzi og mine venner for deres omsorg, særlig da, to uker etter turen min fra Kenya (august 2001), min mor døde før jeg fikk sjansen til å besøke henne og si et siste farvel før hun forlot verden. Deres omtanke gav meg mot til å gå videre med revidering av heftet.

Jeg takker en gang til Røde Kors besøketjeneste i Sandnessjøen for deres bidrag i det første heftets utgivelse og alle som har samarbeidet i redigering.

Til slutt, min takknemlighet og kjærlighet går til mine barn: Angélique, Françoise, Daniella, Patrick, Victoria og Nelly for deres omtanke, ømhet og oppmuntring som har bidratt til å gi meg inspirasjon.

Marie Goretti Uwimana.

© Marie Goretti Uwimana

ISBN 978-82-996402-2-9 (Trykk)

ISBN-978-82-996402-8-2 (PDF)

Rev. utgave 2006.

Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverksloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Forord

Psykososialt team for flyktninger i Nord-Norge arbeider for at flyktninger i landsdelen skal få kvalifisert hjelp, slik at de kan mestre psykiske vansker, spesielt slike som er knyttet til traumer, flukt og eksil. Teamet arbeider for at personer som arbeider med flyktninger, først og fremst helse- og sosialfaglig personell, skal få økt kompetanse. Vi legger vekt på både forebyggende arbeid og behandling.

Psykososialt team for flyktninger har hatt et positivt samarbeid med Maria Goretti Uwimana om denne reviderte utgaven av heftet. Vi støttet henne til å gjennomføre prosjektet, og bidratt med vår faglige kompetanse.

Å kunne snakke om det vanskelige er viktig for mange. I den forbindelse ønsker vi å minne om hvor viktig det er at det skjer i trygge rammer, der den som hører på er i stand til å håndtere det som kommer fram på en slik måte at flyktningen får hjelp til å komme videre.

Selv om ikke alle som har kontakt med flyktninger skal være opptatt av å snakke om det traumatiske, kan alle gjøre mye for å gi støtte til å “komme i gang igjen”; ved for eksempel at noen hjelper en med å bli kjent i det nye lokalsamfunnet, og/eller introduserer en til ulike aktiviteter.

Å mestre hverdagen og de daglige gjøremål, som for eksempel aktiviteter knyttet til egenomsorg, hjemmet, skole, arbeid og fritid, er helt grunnleggende for å kunne få/ta tilbake kontroll over livet sitt, få tilbake selvtillit og for å ha god helse, generelt.

Vi ønsker Marie Goretti Uwimanas initiativ velkommen, og synes det er spesielt betydningsfullt at heftet er laget av mennesker som selv har opplevd krig, flukt og et liv i eksil. Vi tror at den levende, billedlige framstillingen gjennom tegninger og dialog, gjør innholdet tilgjengelig for mange. Vi ser heftet som et nyttig bidrag til å gjøre kjent og å normalisere psykososiale problemer etter traumatiske opplevelser.

Tromsø, 21/12-01

Sigrid Tonstad
Førstekonsulent/ergoterapeut
Psykososialt team for flyktninger i Nord-Norge

Samarbeidsgruppen: Psykososialt team for flyktninger i Nord-Norge.
Anne-Marith Rasmaussen, (Konsulent),
Marit C. Borchgrevink, (Spesial psykolog/leder),
Sigrid Tonstad, (Førstekonsulent/ergoterapeut),
Marie-Christine Merametdjian, (Spesial psykolog.)

Innholdsfortegnelse

Side:

Bakgrunn	3
Forord	5
Innledning	7
Traumatiske opplevelser	8
Å kjenne til symptomer og reaksjoner på psykiske problemer etter traumatiske opplevelser.....	13
Familie	30
Å være både ung og flyktning	33
Å bearbeide depresjonen hos flyktningen	35
I møte med flyktninger	36
Opp til deg selv!	46
Avslutning: Brev til flyktningen	49

Innledning

Flyktninger har opplevd store tap; blant annet har de mistet sitt hjemland, familie, venner og arbeid. Mange har i tillegg vært utsatt for alvorlige, traumatiske opplevelser, som for eksempel krig, tortur, organisert vold, voldtekt og fengsling. Lengsel, tap og sorg er noe flyktninger i eksil har til felles.

Å leve i et nytt, fremmed land kan i seg selv være en stor utfordring med nye vanskeligheter.

Jeg har laget dette heftet i håp om å kunne hjelpe andre flyktninger i denne vanskelige prosessen. Jeg forteller om meg selv, om familien min og andre flyktninger som jeg treffer daglig. Jeg ønsker at heftet skal være et bidrag til at flyktningen selv skal forstå at en kan få psykiske reaksjoner etter det en har opplevd. Jeg beskriver symptomer og reaksjoner slik at flyktningen skal kunne gjenkjenne dem. I andre del av heftet ønsker jeg å peke på ulike muligheter, både for å søke hjelp, men også å hjelpe seg selv til å få et bedre liv. Jeg vil synliggjøre det den enkelte kan gjøre og hvor avgjørende det kan være å ha noen som er villige til å være til stede og høre på.

Videre har jeg et ønske om at de som har omgang med flyktninger skal få økt forståelse for flyktnings situasjon og reaksjoner.

Heftet er tenkt brukt i skole, (over barneskoletrinnet), flyktningekontor, asylmottak, helsesenter, sosialkontor og andre steder der hjelpeapparatet møter flyktninger. Målgrupper for heftet er både flyktningsene selv og de som arbeider med flyktninger.

Dette reviderte heftet ble illustrert av en ung flyktning, Robert Mageza, 19 år gammel, fra Rwanda, som har opplevd krig, tortur, sult og det vanskelige liv på flukt i den tette urskogen i Kongo i tre år. Det som foregår i tankene til den unge mannen er illustrert i tegninger i heftet. Robert bor fremdeles i eksil i Kenya med sin mor og de søskene som overlevde krigen i Rwanda og Kongo. Jeg var heldig å treffe ham i Kenya i august 2001.

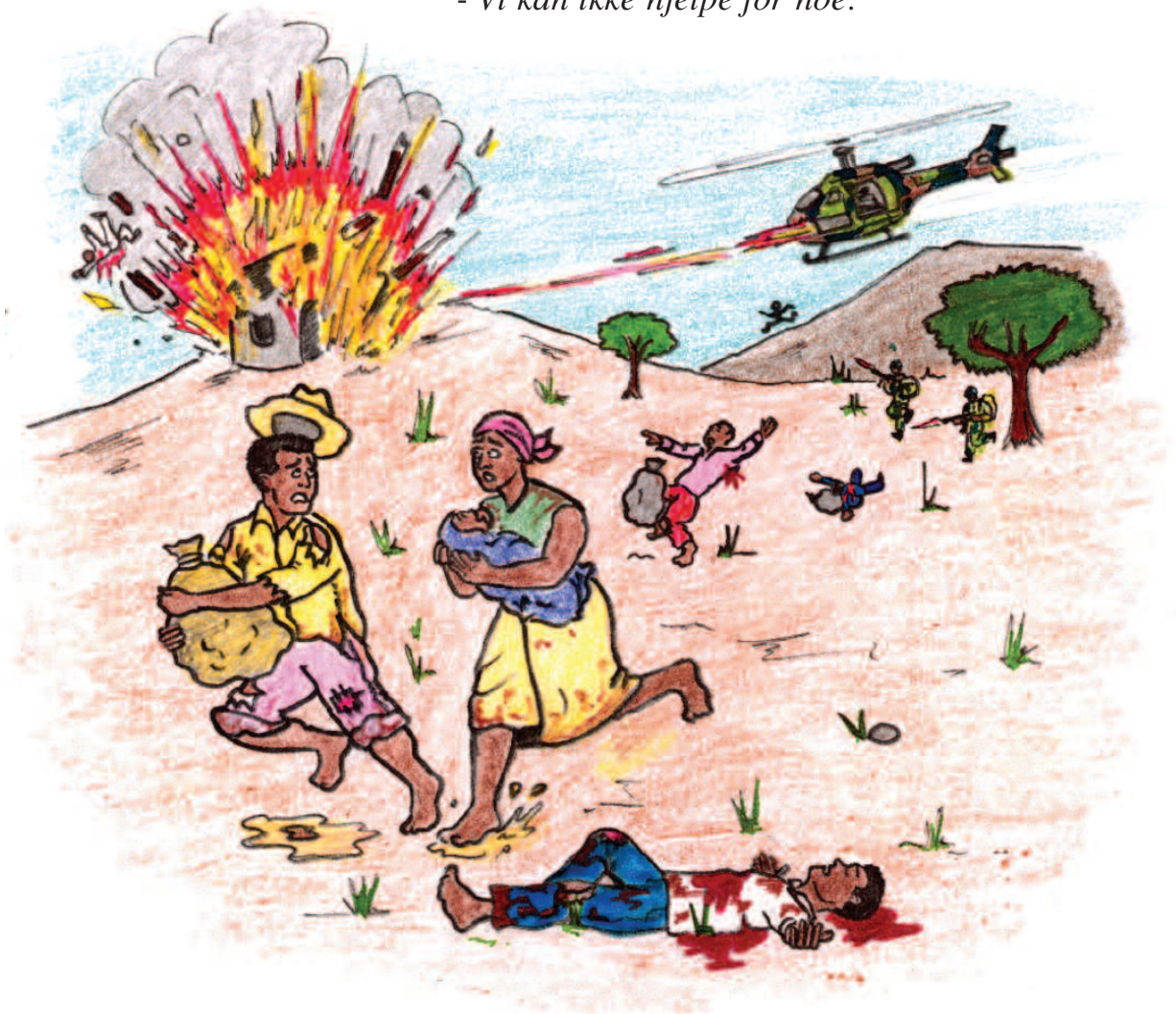
Traumatiske opplevelser



FORTELLER:

- Forferdelig! Det er slike traumatiske opplevelser som fører flyktninger til depresjonen.

- *Skynd deg! Skynd deg!*
- *Ai, ai! De dreper dem!*
- *Vi kan ikke hjelpe for noe.*





FORTELLER:

- Panikk
- Sorg
- Sinne
- Skyldfølelse
- Forvirring
- Benektelse
- Ensomhet
- Hjelpløshet
- Fortvilelse

...er ofte de første følelsene i voldsomme situasjoner.

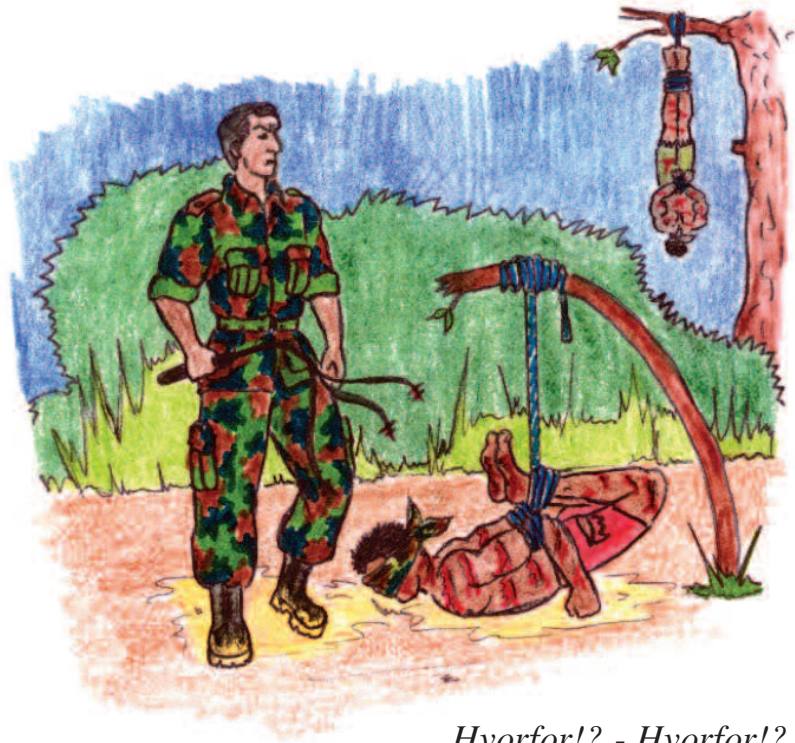
*Mitt land er ødelagt. Min far, min mor, mine søsken, naboer og venner er drept!
Nei, nei,... det kan ikke være sant! Jo, de er døde!
Hvorfor har jeg overlevd? Hvorfor gjorde jeg ikke noe for å beskytte dem?!
Det er min skyld! Ja, det er min skyld! Hvem kan tørke bort tårene mine da?
Ingen, ingen!*



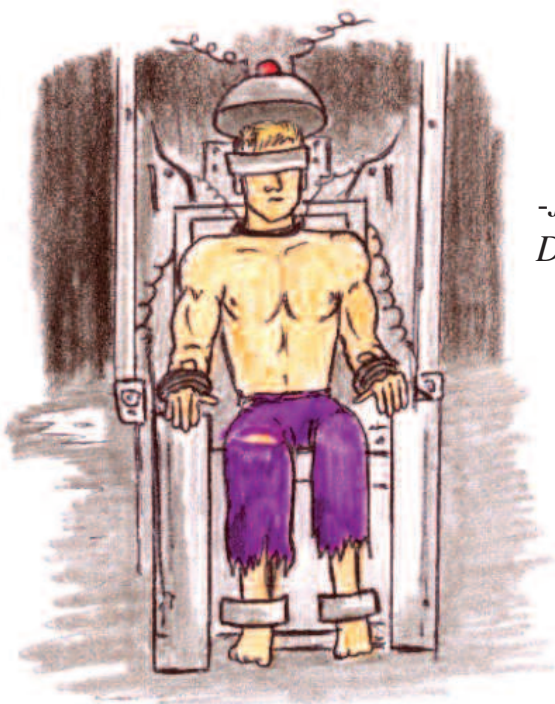


FORTELLER:

Av de som ikke ble drept, opplevde noen av dem urettferdig fengsel og tortur. Først er det sinne som er den dominerende følelse og etterpå utvikles det hat mot seg selv og mot andre.



Hvorfor!?! - Hvorfor!?!



*-Jeg vil ikke overleve!
Det er bedre at jeg dør!*



FORTELLER:

Mødre og døtre ble voldtatt. Ofte ble familien vitne til ugjerningene, og måtte leve med skammen for evig.

Mistillit, irritasjon, redsel, angst, avsky til livet er noen av reaksjonene som følger voldtekt opplevelse.





FORTELLER:

De blir tvunget til å flykte fra et land i ødeleggelse med lite bagasje, men de har det tungt på hjertet.

De går, går og går.De har ingen bestemmelsested.

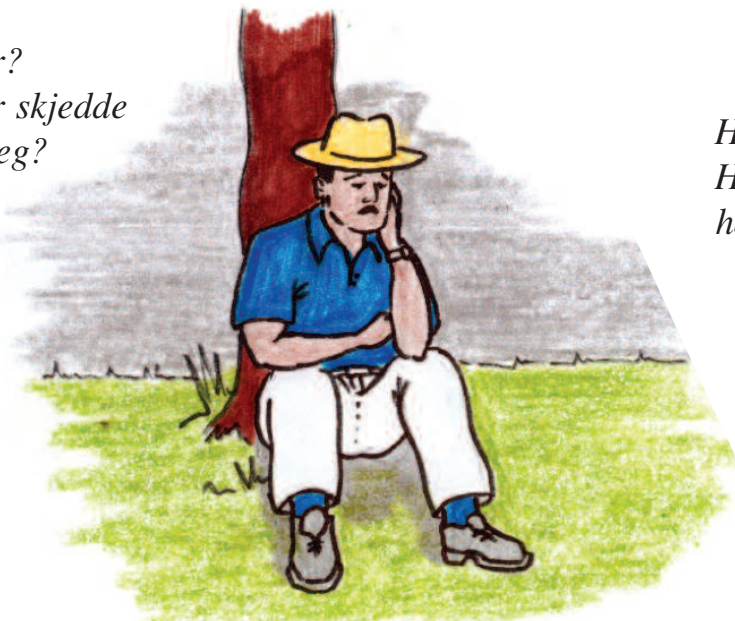
Det viktigste er å redde deres liv for de som fremdeles har mot til å leve videre. De er trøtte, triste, hjelpeløse og forvirret.



Å kjenne til symptomer og reaksjoner på psykiske problemer etter traumatiske opplevelser



*Hvorfor?
Hvorfor skjedde
dette meg?*



*Hvem er han?
Hva gjør
han der alene?!*



FORTELLER:

Han er en flyktning. Å sitte alene, å være trist og føle håpløshet, er ikke noe nytt for de som har opplevd vonde og voldsomme situasjoner.

Når han trekker seg unna de andre, vil slike bilder legge beslag på tankene hans, oppta ham mange ganger om dagen og særlig om natten. (Krigen, de døde, familien, grusomhetene og ikke minst hjemlandet)





FORTELLER:

Disse tankene sliter denne personen (fysisk og psykisk). Det blir tøft og slitsomt, og ofte fører det til reaksjoner, som er symptomer på psykiske plager: dårlig søvn og mareritt.



Hjelp! Hjelp! De dreper meg!!





FORTELLER:

De våkner mange ganger om natten, får panikk og skriker. Ofte blir det vanskelig å få sove igjen etterpå.

Noen kan stå opp og gå omkring, nærmest som en søvngjenger. Når noen roper ut til dem, våkner de, men...

Hei! Hei! Hvor skal du midt på natten?



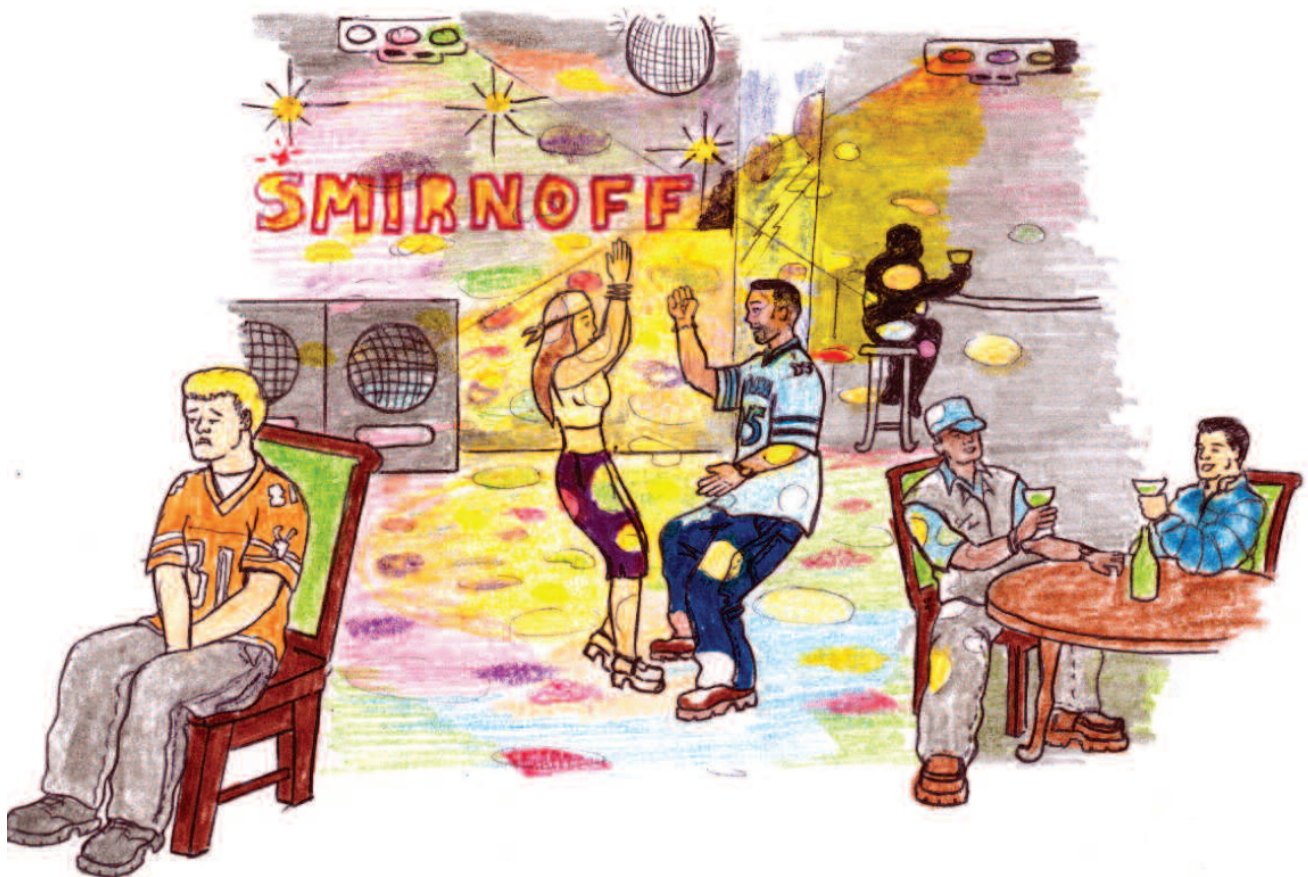
*Det er bedre å gå ute enn å bli i sengen og ha grusomme mareritt.
(Flyktingens tanker.)*



FORTELLER:

De taper interessen for fritidsaktiviteter og gleden i livet. De synes at det blir dumt å more seg. Og mens de andre har det morsomt, trekker de seg tilbake og blir alene.

Har jeg en grunn til å være glad i dette meningsløse livet?! - En hjemløs, en statløs...hvordan kan verden være så urettferdig?! Hvem er jeg i dag?!



**FORTELLER:**

Noen prøver ikke i det hele tatt å gå ut og treffe folk. De isolerer seg selv på rommet og sitter i ensomhet. De synes at det er bedre å være alene og finne de gode unnskyldninger.

Jeg har ikke fått søvn på mange netter. Jeg er så sliten og trist at jeg ikke orker å gå på festen. Jeg skammer meg hver gang jeg treffer folk. Jeg tror alle syns at jeg er unormal.





FORTELLER:

De fleste får dårlig konsentrasjon og har problemer med hukommelsen.

Dette øker frustrasjonen, opprør over seg selv, angst, redsel, skam ...

*Herregud! Jeg har igjen glemt at jeg har vakt i dag! Hva skal jeg gjøre?!
Jeg kommer til å miste jobben min!*



FORTELLER:

Noen andre kan virke umotivert.

*Det er nok for i dag! Hvorfor må jeg jobbe så
mye?! Hele livet i mitt eget land jobbet jeg, og
til slutt mistet jeg alt!*



*Eh! Han slutter
tidlig på jobben?!*





FORTELLER:

Det kan skje at noen opplever uro og frykt uten grunn. De føler mye sinne, mister kontrollen over seg selv. De hører ingenting rundt seg ,og kan sette seg selv og andre i fare!



Grrrrr....Hvorfor? Hvorfor?!

Tut! Tut!



PANG!!





FORTELLER:

Ofrene av ekstrem vold, tortur, voldtekt og andre mishandlinger, krigsfanger, ... får reaksjoner på forskjellige faser med akutte stressreaksjoner.

- De vil ikke innse at det har skjedd dem.
- De vil aldri snakke om det til noen og prøver å fortrenge alle følelser i seg selv.

Men de dominerende følelser er der: skam, sinne, skyldfølelse og fortvilelse.

Det var min skyld!



Jeg har fått nok av livet mitt!



**FORTELLER:**

I noen andre tilfeller kan de få en hyperirritasjon, bli aggressive og voldsomme. De kan av og til skade andre i familien og i samfunnet (venner, kamarater, naboer). De kan sette seg selv i sosial tilbaketrekning, og forverrer situasjonen med at angst og fortvilelsen blir større.

Depresjon kan også føre til negative endringer i adferden.

Hører du hvor høyt naboen spiller musikken?!

-Nei da! Det er ikke så høyt.



Vet du hva?!

Det må være noe galt med meg! Jeg blir lett irritert. Jeg tolerer ikke lyd og støy omkring meg, og beskylder mine naboer for å skape uro. Noe annet er at jeg blir mistenksom, stoler ikke på mine venner. Jeg synes at alle er imot meg, at de ikke er ærlige mot meg!

FORTELLER:

Det er normale reaksjoner for en som har vært offer for vold. Det vil ta tid før de klarer å stole på andre mennesker. Lyd og støy kan vekke opp de traumatiske opplevelser de ble utsatt for tidligere.



FORTELLER:

Depresjonen kan redusere seksuell lyst. Dette kan føre til dårlig forhold i samlivet: (krangel, vold ...) og kanskje til skilsmisse hvis ekteparet ikke snakker åpent til hverandre om det som skjer med dem.

Har han ikke lyst på meg?!



Hun forstår meg ikke!



FORTELLER:

Reaksjoner etter traumatiske opplevelser varierer fra person til person. De blir ikke utsatt for samme plager, heller ikke samme alvorlighetsgrad.

Noen drikker for mye for:

- å glemme deres problemer
- å drukne minner av tøffe opplevelser
- å flykte fra seg selv.



FORTELLER:

Alkoholen kan da bli et stort problem.

Det kan føre til:

- å miste jobben
- å ødelegge familielivet
- forstyrre sosiale forhold

Etter hvert kan personen bli avhengig av alkoholen og blir alkoholiker med alle dårlige konsekvenser.

-Nå har vi ikke penger til mat, ungene skriker av sult vi kan ikke betale regninger...

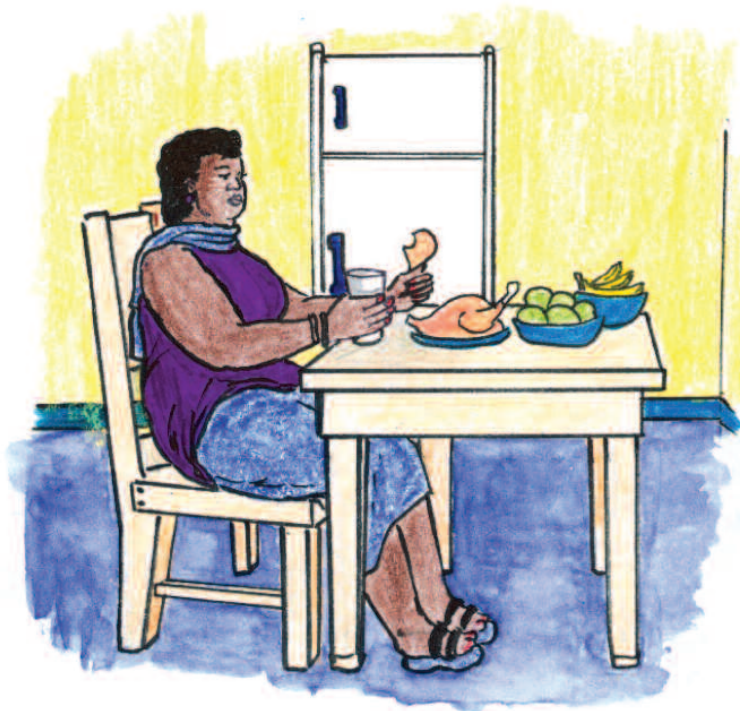
-Jeg er arbeidsløs! Det er det samme for meg. I allefall må jeg skaffe meg noe å drikke ellers blir jeg deprimert.





FORTELLER:

Noen andre trøstespiser, de spiser og spiser. Det blir automatisk en måte å trøste seg selv på, for å erstatte noe eller noen som de har mistet og savner (eiendom, familie, kjærlighet, ømhet). Å spise på den måten uten kontroll fører til at vedkommende går forferdelig mye opp i vekt.



FORTELLER:

På den annen side har noen andre ikke matlyst. De spiser sjelden og for lite. De setter helsen i fare. Det er en reaksjon mot angst, redsel, savn, sorg, ensomhet,...





FORTELLER:

Alt blir til kaos i hodet. Forvirringen blir stor! Et meningsløst liv, fullt av frustrasjon fra vonde opplevelser, særlig hos dem som ble ofre for vold og voldtekt. Dette kan føre til et dårlig selvbildet. Man har ingen lyst til å rengjøre eller å pynte seg.





FORTELLER:

Fysiske plager er et naturlig følge av mange depresjonstilfeller; fysisk tretthet fører til nedsatt arbeidskapasitet.

*Nei! Jeg orker ikke mer!
Likevel, klokken er bare 10!*

*Det er for tungt! Det er
ikke normalt at en ung
mann som meg ikke klarer
å utføre en så lett jobb!
For en skam!*

*Jeg har aldri følt
meg så trøtt!*





FORTELLER:

Mindre innsats koster mye energi, til og med det å gå korte avstander. Alle belastninger tynger kroppen.

Huff, huff, huff!





FORTELLER:

Mange flyktninger vil etter traumatiske opplevelser bli så anspente at de får fysiske plager, og blir regelmessig syke. De vanligste plagene er: hodepine, hypertensjon, muskelsmerter, tretthet, ryggsmarter, hjertebank, skjelvinger, halsbrann, uregelmessig menstruasjon, kvalme, diaré, dårlig syn, tørre lepper, ...

Siden jeg flyktet har jeg hatt vondt i magen, hjertet mitt banker så fort...

Jeg klarer ikke å stå opp. Jeg har bestandig hodepine, til og med om morgenen, og smertestillende virker ikke lenger!



Jeg skjelver og klarer ikke å holde krykkene når jeg går.



Familie

Barn 1:

Mamma, var det soldater som drepte storebroren og onkelen min på den forferdelige måten?
-Jeg liker ikke soldater.



Mor:
Hold kjeft!
Jeg vil ikke høre mer.

Barn 2:

Ble de begravet?
Jeg så en hund som spiste en død mann!
Kanskje det var...

Far:
Det må du ikke snakke om.
Det var da, nå er det ferdig
og du må ikke snakke om det lenger.



FORTELLER:

Slik skjer det i mange familier som har opplevd tragedier. Barna er en spesielt utsatt flyktningegruppe, blant annet fordi de ofte har mindre mulighet til å bearbeide de vonde opplevelsene. Det er lett å undervurdere hvordan de har det. Og voksne vil gjerne tro at barna lett kan glemme det de har opplevd, men det gjør de ikke.

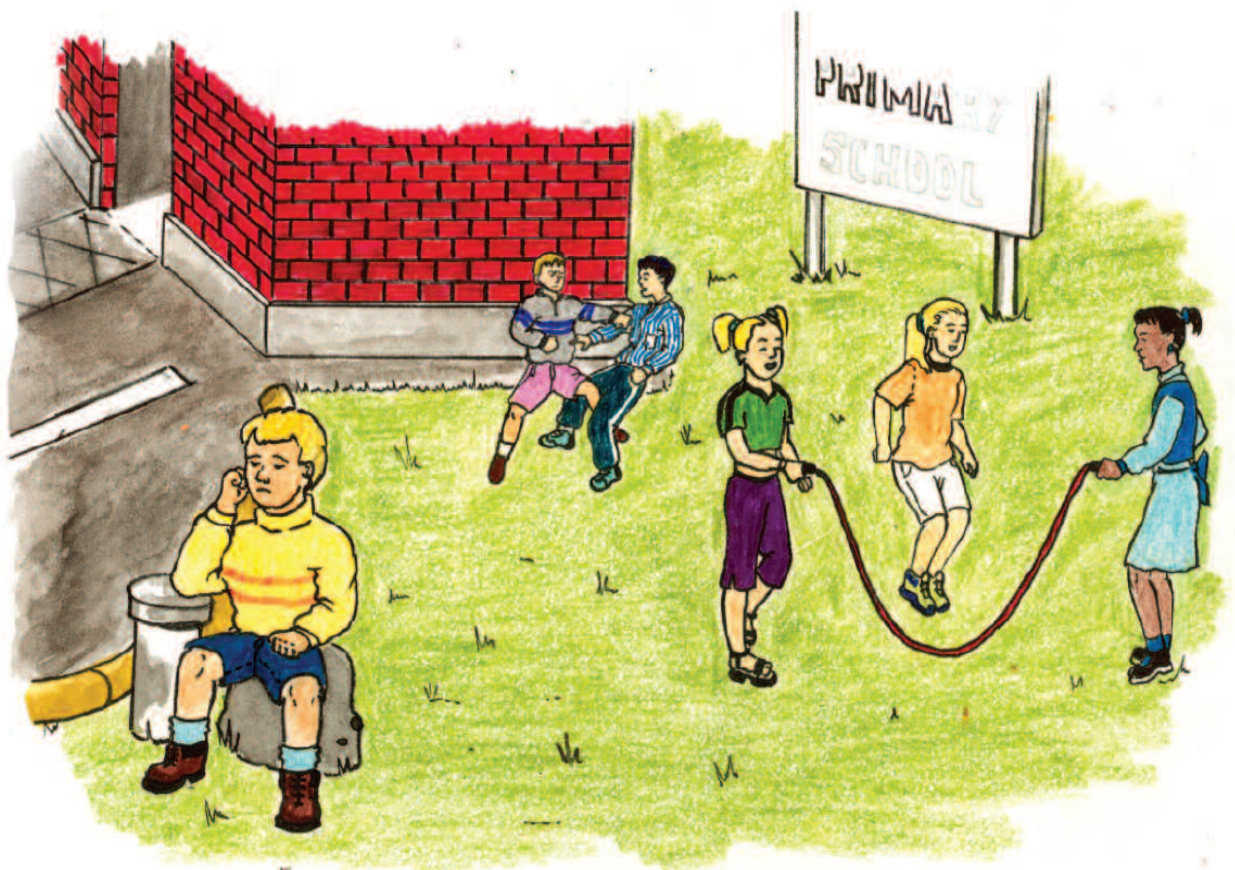
Derfor unngår mange foreldre å prate med barna om deres traumatiske erfaringer. De tar feil. Barna trenger voksne å prate med og det beste er om det kan være foreldrene. De trenger mer oppmerksomhet.

Når de har det vondt og ikke får snakke om det, får de samme reaksjonene som skyldes traumatiske opplevelser. De er ofte syke, virker trøtte, sinte, triste, voldsomme og skriker tilsynelatende uten grunn.



FORTELLER:

De har også en tendens til å isolere seg fra skolekameratene og deltar ikke aktivt i leken. Noen blir umotivert for skolegang. Og når de er på skolen, dreier leken seg om vold, eller de blir aggressive og slåss med andre barn.





FORTELLER:

Foreldrene og særlig alene mødre (enker) eller fedre (enke-menn) som ikke forstår barnas reaksjoner som normale etter traumatiske opplevelser, beskylder dem for å være ansvarlige for alle deres problemer og kan bruke fysisk straff.

Å straffe traumatiserte barn øker deres frustrasjon, sinne, tristhet, skyldfølelsen, voldsomme reaksjoner blant andre barn.

Dette skaper mistillit mot moren eller faren.

-Slutt å skrike! Jeg har fått nok av dere! Tror dere ikke jeg har nok å tenke på? Se! Du tisser på deg! Storebroren din tisser fortsatt i sengen som 12 åring. Siden deres far døde har dere vært årsaken til mitt stress.

-Jeg fikk ikke sove før langt på natt, og når jeg til slutt sovnet fikk jeg mareritt, og ble redd og...

Oi! Oi! Oi!



Å være både ung og flyktning

- Jeg er 17 år gammel og flyktet da jeg var 12 år, med mor, far og søskene mine. I krigen ble jeg tvunget til å slutte meg til hæren for 3 år. Jeg ble vitne til tortur, voldtekt, drap, ... Disse bilder defilerer i tanken mine i dag, i tillegg til alle problemer som jeg har med foreldrene mine som ikke kan språket og derfor ikke kan få en jobb å gå til. Derfor går jeg ikke på skole, jeg må jobbe og forsørge hele familien.

- Du er heldig som har familien og kan dele din sorg med. Tenk at siden jeg var 14, har familien min vært savnet, og jeg har flyktet hele veien alene. Du aner ikke hvor tøft det var. Alene som jente ble jeg utsatt for mange vanskelige situasjoner. Nå er jeg 19 og bor alene. Jeg har ingen informasjon om familien min og av og til føles det så tungt at jeg ønsker å dø.

- Jeg skulle heller bo alene enn å bo hos foreldrene mine som tvinger meg til å fortsette å praktisere noen tradisjoner i vår kultur. Mens flertallet i verden betrakter dem som umenneskelige og mot menneskerettighetene. De forstår ikke at i det moderne samfunnet er det skammelig og frustrerende å ikke oppføre seg, kle på seg som andre unge.

- I det minste har du foreldre! Mine døde i krigen, min yngste bror og søster er savnet. Nå orker jeg ikke å gå på skolen mer, det er ikke en dag som går uten at jeg tenker på dem. Jeg slapper ikke av, og ringer overalt i verden til kjente folk for å høre om de skulle ha sett søskene mine. Av og til mangler jeg penger til mat fordi jeg bruker dem på telefonen.





FORTELLER:

Denne gruppen er sårbar og i noen tilfeller kan disse utfordringene føre dem til:

- Rusmidlersbruk (alkohol, narkotika, hasj,...)
- Frustrasjon og agressivitet
- Dårlig selvbilde
- Nedsatt arbeidsevne
- Sosial tilbaketrekning
- Fortvilelse, skyldfølelse og selvmord i ekstreme tilfeller.

Å være ung og flyktning er en utfordring. Mens unge ennå kjemper for å skape seg sin egen identitet (en naturlig prosess), blir de utsatt for mange forskjellige påkjenninger. Noen får en voksen rolle i familien fordi de voksne ikke klarer mer. Noen andre har i tillegg til identitetskrise, konflikter med konservative foreldre som vil at alle i familien holder seg til hjemlandskulturen i et helt forskjellig samfunn. Andre har en sorg som forstyrrer deres liv, utvikling og integrering for å kunne sikre sin framtid.

Å bearbeide depresjonen hos flyktingen



FORTELLER:

Hittil har jeg vært opptatt av å forklare symptomer og reaksjoner til depresjonen hos flyktinger etter traumatiske opplevelser. Nå vil jeg snakke litt om hva offentlige etater, frivillige organisasjoner, venner, etc kan gjøre for at det blir lettere for flyktinger å bearbeide psykiske problemer og hindre nye traumatiske situasjoner.

Mye kan gjøres:

1. Å miste identitet og å være “en statsløs” er frustrerende og ydmykende. Staten kan redusere ventetiden for å få statsborgerskap for flyktinger som har klart å integrere seg i samfunnet uten kriminelle handlinger.
2. En kortere ventetid for å få oppholdstillatelse for asylsøkere kan være med på å minske faren for en forverring av den psykiske tilstand for de fleste.
3. Å komme til et nytt land med en annen kultur er i seg selv en utfordring. Å ikke få riktig og viktig informasjon kan skape enda mer forvirring. Derfor er det viktig at flyktinger får klar informasjon om hvilke rettigheter de har, og hvem de kan henvende seg til i forhold til ulike behov.
4. Et samarbeid mellom offentlige etater og de frivillige organisasjoner som arbeider med flyktinger er viktig, og kommunene bør koordinere alle tiltakene.



I møte med flyktninger



FORTELLER:

Å jobbe med flyktninger kan være en utfordring på mange og ulike måter:

1. Å møte flere ukjente kulturer samtidig.
2. Å ikke kunne skille reaksjoner som skyldes kulturen, eller dårlig psykisk tilstand.
3. Å ha lite kunnskap om hver enkelt sin bakgrunn for å kunne tolke reaksjonene rett.

En gang sa en flyktning til meg: *“En flyktning er en ting”*. Han mente at de behandler oss ikke som mennesker, vi er en ting, en stor belastning.

Det er mulig å unngå nye vonde opplevelser.

Flyktningkonsulent:

Gå tilbake på skolen, ellers trekker jeg pengene (sosialstønad) fra deg.





FORTELLER:

De som jobber med flyktninger må prøve å finne ut: Hvorfor flyktingen ikke vil gå på skolen eller jobben. Dette istedet for å tvinge dem eller straffe dem med å redusere sosialstøtten. Ingen må tro at flyktingene har det 100% bra fordi de får penger.

De trenger også forståelse, oppmuntring, veiledning
Å ikke gå på skolen kan være en måte å uttrykke uttrykkheten og forvirringen de føler ved mangelen på informasjon. Det kan også skyldes depresjon, angst, dårlig konsentrasjon, fortvilelse og frustrasjon.

Å mishandle dem kan bare bidra til å øke deres depresjon.

Derfor må man i jobben med flyktninger ha to personligheter:

“Man må være Rambo og Mor Theresa” (Sitat fra Father Eugene Birrer som har jobbet med flyktninger i mange år og har vært sjefen min i Kenya.)

-Å være Rambo:

I filmen “Rambo”, er han en maktperson. Han bruker makten sin for å forsvare de svake og beskytter deres rettigheter. Men på den andre side er han streng mot de som er feilaktige.

Hva kan de som engasjerer seg og jobber med flyktninger lære fra Rambo?

- Flyktninger ser dem som maktpersoner og forventer å få alt mulig fra dem som skal være nyttig i integreringsfasen og senere i livet, for å kunne leve selvstendig.
 - De stoler på dem som et sikkerhetsnett.
 - Derfor er det avgjørende for ansatte som jobber med flyktninger å arbeide med å skape tillit mellom dem og flyktninger.
- Her er en fast informasjon og kommunikasjon bygd på ærlighet veldig viktig.

-Å være Mor Theresa medfører:

- Som Mor Theresa; å jobbe med og for mennesker, særlig de svakeste:
 - man må ha evnen til medfølelse og kjærlighet
 - man må være tålmodig og ha omtanke for dem
 - man må utnytte alle muligheter for å dekke deres vesentligste behov i egenskap av mennesker.





FORTELLER:

Mye kan gjøres for å bearbeide traumaer og lindre plagene. Samtalegrupper kan arrangeres av flyktningekontoret eller asylmottaksledelsen i samarbeid med helsepersonell.

Målet skal være:

Å oppmuntre flyktninger å snakke om deres traumatiske plager og dele deres opplevelser med andre.

Først og fremst må flyktninger selv, familie og venner være klare over reaksjoner og symptomer til en depresjon som skyldes traumatiske opplevelser. En informasjonskonferanse kan være mer aktuell enn brosjyrer som distribueres. En lege, helsesøster, psykolog eller terapeut som driver den konferansen skal normalisere disse reaksjoner og fortelle om muligheter til å bearbeide dem.

Gruppesamtaler kan være viktige og nyttige. Men i noen kulturer blir det ikke enkelt å uttrykke sine vonde følelser til andre, derfor må ansatter ved flyktningekontoret og helsepersonalet begrunne tiltakene, og prøve å gjenvinne deres tillit for å kunne føre dem til å delta usjenert. Det må skapes en avslappet atmosfære. Dette skal bidra til en riktig vurdering av behovene og planleggingen av riktige tiltak.



**FORTELLER:**

Men mange vil i tillegg til terapien i gruppesamtaler, ha behov for profesjonell hjelp for å kunne bearbeide og leve med de traumatiske opplevelsene. Ideelt sett burde alle få tilbud om å snakke med helsepersonell. Legen i primærtjenesten som har flyktninger som pasienter vil vurdere behov og bestemme over tiltakene. I noen tilfeller vil det være nødvendig med hjelp av psykiatrisk ekspertise.

Flyktningen fra... plages av mange fysiske problemer fra en viss periode. Medikamenter gir ingen effekt. I samtalen forstår jeg at han/hun har opplevd mye vondt i sitt hjemland. Det kan kanskje hjelpe å referere han/hun hos en psykolog og kombinere behandlingen med psykoterapi.



PSYKIATRISK POLIKLINIKK

*Takk for
hjelpen,
vi snakkes
neste måned!*

*Legen sendte meg hit!
Betyr det at jeg er gal?*



FORTELLER:

Nei, nei! En depresjon, til en viss grad, er ikke en mental sykdom. Men den må bearbejdes på riktig tid for å unngå mental sykdom. Ved psykiatrisk poliklinikk eller hos Barn-Ungdom psykologen hjelper de normale folk som etter unormale situasjoner, får normale reaksjoner. Dette har jeg erfart selv. Du går gjennom samtaler, det blir en lang prosess, for å lede deg til å utvikle egne evner til å mestre traumatiske følelser som forstyrrer deg (som de ble beskrevet tidligere i heftet). Etter hvert vil du innse positive forandringer i din oppførsel, følelser og helse generelt. Dette krever innsats fra deg, aktiv deltagelse og samarbeid med terapeuten din.



FORTELLER:

Flyktninger må være flinke til å ta initiativen som kan hjelpe å lindre deres plager.

Jeg føler meg ensom, jeg synes at det er kjedelig å leve uten venner. Jeg kjenner ingen her som jeg kan prate med! Det er for lite aktiviteter.

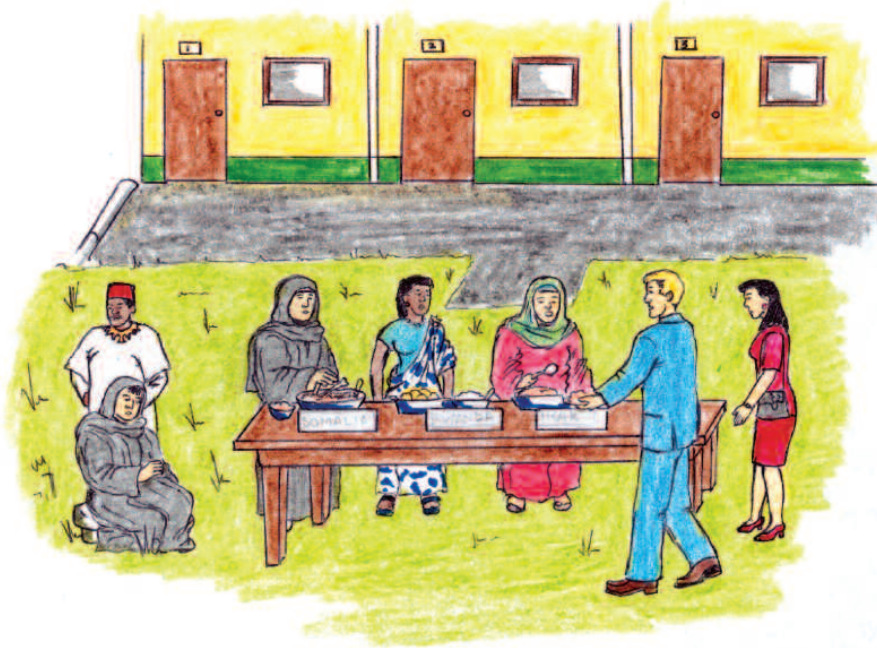
Du har det rett. Vi kan ha møte med flyktningers representanter og tenke over hva som kan gjøres for at ensomheten ikke rammer flere.





FORTELLER:

Et åpen-dør arrangement: Flyktninger/asylsøkere inviterer lokale innbyggere. De lager mat fra oppskrifter fra hjemlandet sitt, og de viser tradisjonelle danser. De tar sjansen på å prate med gjestene. Dette vil "bryte isen" mellom dem og lokalbefolkningen. Det vil igjen skape forståelse og vennskap.



Neste dag skal de som var på åpen-dør arrangement ikke gå forbi noen som sitter isolert og trist. De vil bry seg og hjelpe.

Jeg vil ikke snakke med noen. De kan ikke forstå meg.

*Ingen kan hjelpe meg!
Det finnes ikke håp i livet mitt.*



*Hvorfor sitter de alene?
Hva kan vi gjøre for dem?
-Hei! Trenger dere hjelp?*

FORTELLER:

(Til de nye vennene): Ikke gi opp! Sett dere ned ved dem, og legg hånden på skulderen deres. Dette gir trygghet og det vil sikkert hjelpe.



FORTELLER:

Frivillige organisasjoner, forretninger og lag kan bidra til at flyktingers integrering blir lettere, og som kan lindre plager. Deres innsats kan øke forståelsen mellom forskjellige kulturer og skape vennskap, slik at flyktingene føler seg velkommen og ivaretatt av lokal-befolkningen.

Det finnes mange ideer: For eks.: Fadder ordning, flyktninge-
guider for å introdusere flyktinger til den lokale kulturen, ulike instanser og organisasjoner, til muligheter for fritidsaktiviteter. De kan åpne et flerkulturelt møtested, for en utveksling av forskjellige kulturer og for å bli bedre kjent med- og forenkle arbeidet med å skape vennskap.





FORTELLER:

Venner er viktige i flyktningsens liv. De kan oppmuntre flyktningen som slites med depresjon til å arbeide og være mer aktiv. Dette er den beste måten å bearbeide de traumatiske opplevelser som hindrer flyktningen i å ta initiativer, og å være glad i livet, ...

Jeg har tenkt å hjelpe deg med å jobbe i hagen i dag.

-Nei, jeg er sliten! Jeg har ikke krefter til å gjøre noe.



Vi kan prøve! Og du kan gjøre det du kan i dag, og neste gang gjør vi resten.

-Ja, vi kan prøve.



FORTELLER:

Som jeg har forklart, slites barn med traumatiske opplevelser som voksne. De reagerer på deres måte. Selv om foreldrene sliter med det samme; skal de ikke og kan ikke erstattes. De bør gis støtte til å tørre å stole på seg selv som foreldre, også i det fremmede samfunnet. Dette er et viktig perspektiv både i skolen og når barn går til trauma-behandling.

Skolen og behandlings personalet (helsesøster, B.U. psykologen) bør aktivt samarbeide med og trekke inn foreldre. Dette er for at de kan få muligheten til å følge barna sine i utviklingen og tilpassningen, men også for å kunne hjelpe barna til å formidle det de ønsker å si. Som oftest er det vanskelig å beskrive sin bakgrunn til personer som ikke har noe kjennskap til opplevelsene.

*Hva kan jeg gjøre med sønnen min? Han liker ikke skolen. Istedenfor å gå på skolen leker han på veien hele dagen.
-Hvor høyt er fraværet hans til nå?*



-Han ble borte i mange dager. Vi må samarbeide og oppmuntre ham til å få tilbake interessen for skolen. Det er forståelig; han har ikke fått venner i klassen ennå. Enkelte mobber ham, eller unngår å snakke med ham. De trenger tid til å bli kjent. Skolen har startet flere aktiviteter og alle barn skal delta aktivt for å venne seg til hverandre. Vi ønsker at foreldrene oppmuntrer barna til å delta.

Opp til deg selv!



FORTELLER:

Offentlige etater, frivillige organisasjoner og vennene dine kan gjøre, og gjør mye for å hjelpe deg til å samle kreftene igjen. Dette for at du skal kunne takle dagliglivets påkjenninger, å føle trivsel og gjenvinne god helse. Men det er **OPP TIL DEG SELV** å finne ut hva som er viktig og verdifullt for deg.

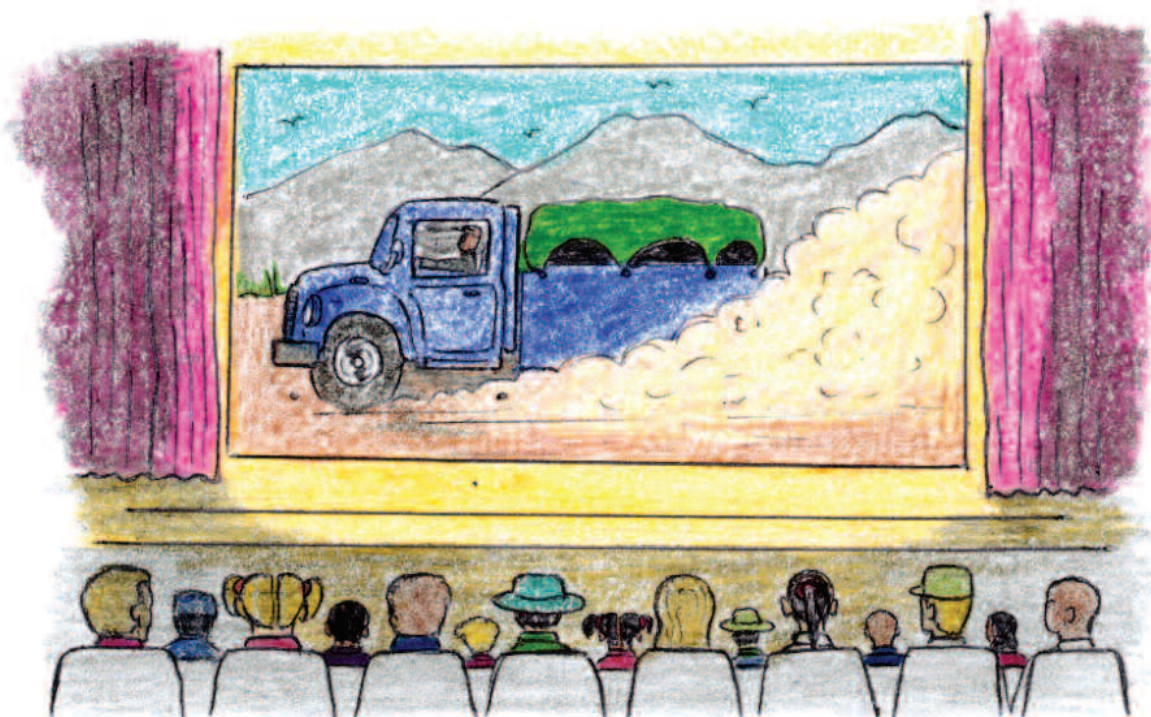
- Bruk tid og ro til å tenke gjennom tilværelsen:
 - Hvordan ønsker du å leve?
 - Hvordan kan du utvikle deg med dine evner og dyktighet?
- Som foreldre:
 - Skap en god og avslappet atmosfære i familien.
 - Husk at det finnes ingen bedre terapeut enn familien.
 - Barn/unge tilpasser seg fort, gi dem mulighet til å treffe og leke med andre.
 - Søk om hjelp hos de som bryr seg om deg og familien din.

Unge som voksne som sliter med trauma trenger noen å være sammen med, og å gjøre ting sammen. Å delta i noen fritidsaktiviteter er svært viktig for å kunne gjenvinne selvtilliten, tro på seg selv og for å kunne finne sin plass i det nye samfunnet.



Tenk på å utvikle gode sosiale forhold:

- Ha en åpen holdning til andre mennesker
- Vis andre tillit og respekt
- Ta initiativ til å gjøre noe hyggelig sammen
- Inviter noen hjem
- Gå på tur, kino, kafeén sammen med noen.



Ta vare på din psykiske helse:

- Mosjon og trening er bra. Du vil føle deg bedre og trives bedre med deg selv og kroppen din.



- Mosjon og aktiviteter gir bedre søvn. Det er viktig å hvile og sove for å samle nye krefter og bli kjent med deg selv, og føle nærhet til deg selv. Slik innsats vil forbedre forholdet ditt til andre mennesker. Du vil føle deg sterkere enn før til å utføre arbeidet og de daglige aktiviteter. Du vil få et meningsfylt liv som gir tilfredstillelse, trivsel og glede.



Nå klarer du å se fremtiden med håp og mot.

LIVET ER SÅ HERLIG!



Avslutning:

Brev til flyktingen

-Åpne deg, og kom fram fra din private verden.

“Mine vanskeligheter er min private verden”. Slik tenker mange flyktinger. Tenker du slik, tar du feil. Det usagte ødelegger menneskets helhet, forstyrrer livsførsel og øker misforståelser i familier og samfunnet. Ingen kan gjette hva som foregår i din indre verden, bare du selv kan bestemme og endre det usagte til det sagte. Dette vil reparere skader og tilfredstille livet ditt.

Åpne denne verden full av tragedier, la vennene dine, faggrupper innen helse- og sosialvesen, frivillige organisasjoner ta del i situasjonen og oppmuntre deg til å komme ut av den.

Dette har jeg forstått, og etter mange måneder i profesjonell terapiamtale har jeg gjenvunnet selvtillit og fått mot til å skrive dette heftet. I juli og august 2001, traff jeg flyktinger i en leir i Kenya og vi har støttet hverandre til å åpne vår private verden. Jeg skal lage en dokumentarfilm om dette for å bevise at det er lett å endre “det usagte” til “det sagte”, hvis man vil, for å lindre plager, både fysisk og psykisk. Jeg håper at heftet og filmen (som vitnesbyrd) vil bidra til å øke kunnskapen og forståelsen om flyktingers psykiske tilstand, og de reaksjonene som er normale etter vonde opplevelser.

Jeg tror at det vil gjøre det lettere for ansatte som omgås flyktinger daglig å tilpasse deres tiltak til flyktingenes virkelige behov. Jeg vil gjerne treffe dere (flyktinger og faggrupper som omgås dem) for å dele våre erfaringer. Kampen er lang, situasjonen er likevel ikke håpløs, det finnes et lys på veien og en venn som gir deg:

- *en hånd for å reise deg opp*
- *en hatt for å beskytte deg underveis*
- *tid for å følge deg i hele kampen*

Ta den sjansen og lykke til!

Hilsen
Marie Goretti Uwimana.

Marie Goretti Uwimana, født i 1951,
mor til seks barn og bestemor.
Utdannet som lærer i Rwanda og som
hjelpepleier i Norge.
Opplæring i “Basic Counselling skills
for Dealing with TRAUMA,
Peace Building and Reconciliation”,
og Neuro-linguistic-hypnosis i Kenya.

Marie Goretti kan kontaktes på:
gorettishangazi@yahoo.com
Mobil: 995 55 265

Jeg dediserer dette heftet til min mor som
døde som flyktning, til mine barn:
Angélique, Françoise, Daniella, Patrick,
Victoria, Nelly og til mine barnebarn.



Foto: Privat.

**Utgitt med støtte fra
Sosial- og Helsedirektoratet og RVTS Nord**

ISBN 978-82-996402-2-9 (Trykk)
ISBN-978-82-996402-8-2 (PDF)