

Innhold

Innledning	14
Kapittel 1	
Migrasjonsprosesser	17
ASTRID CHRISTENSEN	
Vi er alle afrikanere	18
Migrasjon og flukt	19
Migrasjon og motiver	19
Flukthistorier – fakta fra utsiden og erfaringer fra innsiden	21
Nordmenn som flyktninger under 2. verdenskrig	21
Ungarere på flukt under opprør i Ungarn i 1956	23
Uforutsigbarhet og midlertidig bosetting i flyktningleir	24
Å komme til Norge som flyktning	24
Å søke asyl	25
Ventetid i asylmottak og rettshjelp	25
Familier som splittes	26
Utfordrende omstillinger for familielivet	27
Oppsummering	28
Kapittel 2	
Historisk overblikk på flyktninger og psykisk helse i Norge	30
SVERRE VARVIN	
Innledning	30
Utvikling av flyktningretten	33
Folkeforbundets høykommissær for flyktninger	34
Innvandring og flyktninger til Europa	35
«Illegale» flyktninger	37
Fremveksten av fremmedfiendtlighet og anti-islamske	

holdninger i Europa	38
Strukturell vold	40
Oppsummering.	41

Kapittel 3

Etikk og menneskerettigheter i psykososialt arbeid

med flyktninger	44
----------------------------------	-----------

MARIT CHRISTINE BORCHGREVINK, NORA SVEAASS, BIRGIT LIE OG

RAGNHILD DYBDAHL

Innledning	45
Menneskerettigheter	45
Profesjonsbestemte etiske retningslinjer.	46
Internasjonale forpliktelser og anbefalinger	47
Profesjonelle roller og fagetikk.	49
Asylsak versus sosial- og helsehjelp	49
Kultur, kunnskap og sensitivitet	50
Makt og informert samtykke.	51
Plikt til å si fra om menneskerettighetsbrudd.	51
Dilemmaer i psykisk helsehjelp og behandling	52
Dokumentasjon og erklæringer	53
Nøytralitet eller meningsbærer?	54
Profesjonalitet, integritet og troverdighet i utlendingsfeltet	55
Samarbeid med frivillige	56
Etiske og menneskerettslige retningslinjer	57
Oppsummering.	57

Kapittel 4

Seksuell helse og mental helse i et innvandrerperspektiv	60
---	-----------

BERIT AUSTVEG

Innledning	60
Glemmer vi at seksualitet og mental helse henger sammen?.	60
Hva er seksuell helse?	62
Om kulturforskjeller	62
Kulturer endrer seg – også norsk kultur.	64
Endringer tar tid og kan være smertefulle	65
Migrasjon og seksualitet	66
Seksuell helse hos migranter – mye erfaring men lite systematisert	68
Spesielle problemstillinger.	68
Om likestilling	70
Om onani	71
Homofili, seksuelt mangfold	71
Salg av sex	72

Kvinnehelse.	72
Oppsummering.	74

Kapittel 5

Kjønnslemlestelse	77
------------------------------------	----

GRETHE SAVOSNICK

Ulike begreper på kjønnslemlestelse	78
Kulturell, ikke religiøs handling.	80
Foreldre ser ikke på kjønnslemlestelse som et overgrep	80
Helsekonsekvenser etter kjønnslemlestelse.	81
Hjelp å få	81
Lovverket	82
Praktisering av kjønnslemlestelse i Somalia	82
Erfaringer fra samtalegruppe med somaliske kvinner.	83
Tema i samtalegruppen	83
Gruppemøte med tema «kvinner helse, spesielt kvinnens underliv».	84
Holdningsendringer som skjedde i gruppen	85
Endringer som oppsto.	86
«Fra stolthet til skam»	87

Kapittel 6

Kjønnsbasert vold i krig og psykisk helse	90
--	----

ELISABETH NG LANGDAL, NORA SVEAASS OG RAGNHILD DYBDAHL

Hva er seksualisert vold i krig?.	91
En menneskerettighetsbasert tilnærming til arbeidet med voldtatte kvinner i krig	92
Hvor forekommer kjønnsbasert vold?	93
En psykologisk forståelse av alvorlige belastninger og de konsekvensene disse kan ha	94
Behov for hjelp og støtte: Utvikling av en håndbok.	96
Hvordan er håndboken bygget opp?	97
Gjennomgang av «verktøy»	98
Veien videre.	102
Håndboken som ressurs også i arbeid med flyktninger i Norge	102
Oppsummering.	103

Kapittel 7

Psykososiale perspektiver i arbeid med flyktningbarn	105
---	-----

MARIT CHRISTINE BORCHGREVINK, HELEN JOHNSEN CHRISTIE OG

RAGNHILD DYBDAHL

Innledning	105
Hvem er de?	106

Hvordan er flyktningbarns situasjon i Norge?	106
Enslige mindreårige	109
Andre utfordringer	111
Flyktningbarn, helse og psykososial utvikling – hva vet vi?	112
Hva trenger barn og unge for å mestre eksiltilværelsen?	114
Forebyggende tiltak og psykososialt arbeid	116
Oppsummering.	119
Kapittel 8	
Med traumer i bagasjen	121
MARIANNE OPAAS	
En studie om voksne, traumatiserte flyktninger	122
Ankomst	123
Ny i Norge	124
Posttraumatiske plager	125
Liten tue kan velte stort lass	126
Enslig, ensom og sårbar	127
Forholdet til andre mennesker	128
Ensomhet	129
Traumatiserte foreldre	130
Varselsignaler	131
Norsk kurs, skole og utdanning	131
Arbeid	132
Forståelse av vårt velferdssamfunn	134
Arbeidsledighet, uførhet og dårlig økonomi	135
Likeverdige helsetjenester	135
Å snakke om det vonde	136
Hvordan gikk det med deltagerne i studien?	138
Oppsummering.	139
Kapittel 9	
Veien fra ankomst til bosatt	144
ANE-MARTHE SOLHEIM SKAR, TINE K. JENSEN OG KEERTHTHANAN SELVANAYAGAM	
Innledning	144
En barndom fylt av både glede og frykt	145
Erfaringer med vold	147
Vennskap og kontakt med voksne omsorgspersoner: Viktigheten av at noen bryr seg	148
Ungdommenes psykiske helse og behandlingsbehov over tid	151
Tanker og håp for fremtiden	152

Hvordan identifisere og hjelpe barn med traumer og psykiske lidelser?	153
Oppsummering.	153

Kapittel 10

Organisering, beboermedvirkning og frivillighet i asylmottak.	157
--	------------

OLAV CALIDONIO STRAND OG IRMA H. JULARDZIJA

Innledning	157
Organisering av asylmottakene	158
Beboermedvirkning og -involvering	161
Frivilliges medvirkning	163

Kapittel 11

Helsefremmende arbeid i asylmottak.	166
--	------------

GUDRUN NORDMO, GRETHE SAVOSNICK OG LEOUL MEKONEN

De mottaksansatte og deres situasjon.	167
Hva kjennetegner asylsøkeres situasjon?	169
Kompetanseheving og veiledning	172
Teoretisk perspektiv på veiledning.	172
Hva er målet og hensikten med veiledning?	172
Gruppeveiledning i asylmottak	173
Hvordan kan ansatte bidra til at ventetiden i asylmottak blir meningsfull?	178

Kapittel 12

Sårbare og særlig hjelpetrengende asylsøkere i mottak.	182
---	------------

OLAV CALIDONIO STRAND

Innledning	182
Etablering av tilrettelagte avdelinger (TA) i asylmottak	183
Tidlig avdekking av uro og bekymring	187
TA – et differensiert tilbud med mange hjelpere	188
TAs organisering	189
Miljøarbeid i tilrettelagt avdeling.	190
Bosetting av sårbare personer.	195
Retur av sårbare personer	197
Hovedprinsipper for arbeidet med sårbare beboere i mottak	202

Kapittel 13

Samtaler med familier som gjenforenes i eksil.	204
---	------------

NORA SVEAASS, SISSEL REICHELT OG BERIT BERG

Betydning av familie og nettverk for mestring	205
Hva er familiegjenforening?	206
Hva vet vi om familiegjenforening blant flyktninger?	207

Utfordringer for familier som gjenforenes i eksil	208
Tiltak for familier som gjenforenes i eksil	210
Tilnæringsmåter som kan være nyttige for nylig gjenforente familier	212
Hva er familiesamtaler?	214
Hvordan gjennomføre familiesamtaler?	215
Bruk av tolk	217
Organisering av frivillige og forebyggende samtaler med familier gjenforent i eksil	218
Relevant informasjon	220

Kapittel 14

Tips om kommunikasjon og selvhjelpsmetoder til

mennesker i krise	224
------------------------------------	------------

HEIDI WITTRUP DJUP OG ÅSHILD BERLE FUGLESTAD

De vanskelige følelsene	224
Noen vil ha behov for profesjonell hjelp og behandling	225
Det første møtet: å skape kontakt og tillit	226
En usikker tenåring	226
Grounding-teknikker i samtalen: å gjenskape ro og trygghet	228
Selvhjelpsmetoder og egenomsorg	229
Påtrengende bilder og minner	230
Ro og avspenning	231
Eksponeringstrening	231
Søvn og egenomsorg	232
Oppsummering	233

Kapittel 15

Bruk av tolk i samtale	234
---	------------

ÅSHILD BERLE FUGLESTAD OG HEIDI WITTRUP DJUP

Innledning	234
Bruk av tolk i kommunikasjonen	235
Et underforbruk av tolketjenester	235
Gjensidig påvirkning i kommunikasjonen	236
Tolken som kommunikasjonshjelpemiddel	237
Forberedelse og informasjon	237
Oppklaringer i etterkant av samtalene	238
Relasjonens betydning: dynamikken mellom tolk og tolkebruker	239
Forholdet mellom klient og tolk	239
Tolkebrukerens ansvar for å tilrettelegge for god kommunikasjon	240
Ulike måter å bruke tolk på	241

Om bruk av tolk i undervisning og grupper	242
Oppsummering.	243
Kapittel 16	
Undervisning og gruppetilbud i kommunen.	245
HEIDI WITTRUP DJUP OG ÅSHILD BERLE FUGLESTAD	
Innledning	245
Flyktningers psykiske helse	246
Kommunens rolle i det forebyggende arbeidet.	246
Forebyggende arbeid i kommunen	247
Utviklingen av de forebyggende tiltakene	247
Hvordan gjennomføre forebyggingstiltakene.	248
Normalisering av psykiske plager.	249
Hjernens fungering.	249
Flashbacks og traumatiske påminnere	250
Alle trenger en pause.	252
Nye utfordringer og mestringserfaringer	252
Oppfølging av behovet for ytterligere hjelp	253
Informasjon om søvn	254
Råd knyttet til aktivitet og rutiner.	255
Grubletid, bekymring og visuell forestilling.	256
Mareritt	256
Erfaringer fra undervisningen	257
Rekruttering til gruppene	258
Informasjon til deltagerne	258
Gjennomføring av gruppesamlingene	259
Erfaringer med selvhjelpsgruppene	260
Oppsummering.	260
Kapittel 17	
En fastleges erfaringer med fremmedspråklige pasienter	263
TRYGVE KONGSHAVN	
Innledning	263
Litt om Fjell	263
Barrierer	264
Likeverdige helsetjenester	265
Språk.	266
Oppsummering.	270

Kapittel 18**Ruslidelse blant pasienter med migrasjonsbakgrunn 271**

SHAHRAM SHAYGANI

Forståelse av immigrasjon fra et tilknytningsperspektiv	272
Migrasjon som destabiliserende indre prosess	273
Uunngåelig tilknytningsbelastning	274
Ruslidelse som tilknytningsforstyrrelse	274
Komplisert sorgprosess	275
Transittland og opphold på mottak	277
Frihet på godt og vondt.	278
Kulturell og religiøs betydning av rusbruk.	279
Hvordan arbeide med de kulturelle og religiøse faktorene?	280
Spørsmålet om Gud og tro	281
Språkbarriere.	282
Oppsummering.	284

Kapittel 19**Vanlige symptomer og lidelser hos flyktninger 285**

SVERRE VARVIN OG LARS LIEN

Innledning	285
Stressreaksjon og posttraumatisk lidelse.	285
Flyktninger og resiliens	292

Kapittel 20**Psykisk helse og smerter. 296**

TRYGVE FREDRIK MOE

Innledning	296
Forståelse av psykiske lidelser og smerte.	297
Smerte.	297
Kultur	298
Behandling	298
Pasientens rolle i behandlingen	299
Familiens rolle i pasientbehandlingen	299
Språk er en viktig faktor	299
Den biologiske behandlingen	300
Psykologiske tiltak understøtter rehabiliteringen	300
Rehabiliteringsprosessen må kulturelt tilpasses	301

Kapittel 21**Erfaringer fra Helseneteret for papirløse migranter. 302**

SONJA BJAALAND, LINNEA NÄSHOLM OG TRINE MYHRVOLD

Innledning	302
Papirløse migranternes livsbetingelser	304

Psykisk helsearbeid som bidrar til mestring og resiliens	306
Et humanitært (puste)rom.	307
Gode møter.	307
Sosial støtte og tilhørighet.	308
Kunnskap	311
Deltagelse i frivillig arbeid og andre aktiviteter	312
Oppsummering.	313
Presentasjon av bidragsyterne	316
Register	319