

“Att växa sig stark ur svårigheter”

- En kvalitativ studie om flyktingars användning av copingresurser vid hantering av psykiska påfrestningar

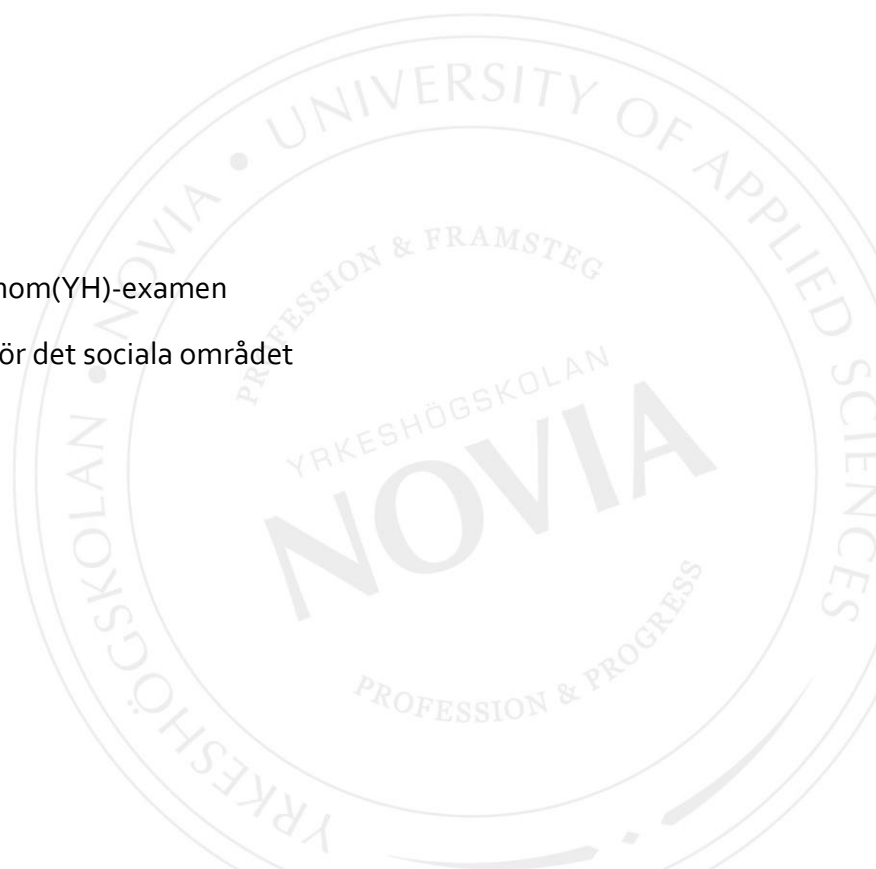
Sandra Westerlund

Sara Österlund

Examensarbete för Socionom(YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Sandra Westerlund och Sara Österlund
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning/alternativ/Fördjupning: Familjearbete och metodik
Handledare: Pia Höglund-Ingo och Ralf Lillbacka

Titel: "Att växa sig stark ur svårigheter" - En kvalitativ studie om flyktingars användning av copingresurser vid hantering av psykiska påfrestningar

Datum 19.04.2017

Sidantal 47

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur flyktingar använder sig av sina egna copingresurser och -strategier för att hantera psykisk påfrestning och för att anpassa sig till den nya livssituationen. Examensarbetets centrala frågeställningar är: 1) Hurudana copingresurser och -strategier använder flyktingar sig av för att hantera och ge mening till sina livserfarenheter? och 2) Hur hanterar flyktingar den psykiska påfrestning som flykten har fört med sig?

I den teoretiska delen definieras flyktingar och vi förklarar mera ingående om den pågående globala flyktingkrisen och allmänt om hur en asylansökan går till. Vidare i examensarbetet redogör vi för olika faktorer som påverkar psykisk hälsa, krisens olika betydelser samt beskriver olika copingresurser och -strategier som människan använder sig av.

Undersökningen utfördes genom kvalitativa intervjuer med fyra flyktingar som har anlänt till Finland under den senaste flyktingkrisen. Undersökningen visade att gemensamt för dessa flyktingar är att de bär med sig smärtsamma minnen från kriget i sina hemländer och från flykten till Europa men att de ändå har en positiv syn på framtiden. Samtliga flyktingar upplever att de försöker bearbeta de psykiska påfrestningarna med hjälp av stödet från varandra men också genom att ha meningsfulla fritidssysselsättningar.

Språk: Svenska

Nyckelord: flykting, identitet, erfarenhet, påverkan, coping

BACHELOR'S THESIS

Author: Sandra Westerlund and Sara Österlund
Degree Programme: Social welfare, Vasa
Specialization: Family welfare and methodology
Supervisors: Pia Höglund-Ingo and Ralf Lillbacka

Title: "To grow strong by difficulties" – A qualitative study about refugees usage of coping resources when dealing with psychological distress

Date 19.04.2017

Number of pages 47

Appendices 1

Summary

The purpose of our thesis is to examine how refugees are using their own coping resources and strategies in order to handle psychological distress and adjust to their new life situation. The central questions of this thesis are: 1) What kind of coping resources and strategies do refugees use to manage and give meaning to their life experiences? and 2) How are refugees managing the psychological distress that the fleeing has caused them?

The theoretical part defines refugees and we explain in a more detailed way about the current global refugee crisis and how an asylum application works. Furthermore, we represent different factors that affects the mental health, different meanings of the crisis and the various coping resources that humans use.

The study was performed through qualitative interviews with four refugees who have arrived in Finland during the latest refugee crisis. Our result from this study shows that refugees are still carrying very painful memories from the war but also from their journey to Europe. Despite this, they're still having a positive outlook on their future. All refugees are currently experiencing a time of processing the psychological distress that they have been exposed to. With the help and support from each other but also by having meaningful hobbies they are processing the traumatic experiences.

Language: Swedish

Key words: refugee, identity, experience, affect, coping

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Flyktingar i Finland	2
2.1	Flykten till Europa	3
2.2	Asylprocessen i Finland	4
2.3	Avslag på ansökan.....	5
2.4	Integrering i samhället.....	7
2.5	Social exkludering.....	8
3	Psykisk hälsa och psykisk ohälsa	9
3.1	Faktorer som påverkar psykisk hälsa	10
3.2	Skyddande faktorer	11
3.3	Riskfaktorer	12
3.4	Samhället och kulturens påverkan	13
4	Kris.....	13
4.1	Den traumatiska krisen.....	15
4.2	Posttraumatiskt stressyndrom	15
4.3	Krigets inflytande på kris	17
4.4	Krishjälp.....	17
4.5	Att bemästra krisen	18
5	Coping.....	19
5.1	Copingstrategier	21
5.2	Copingprocessen	22
5.3	Meningsskapande.....	23
6	Sammanfattning av teoridelen.....	24
7	Undersökningens genomförande.....	25
7.1	Metodval	25
7.2	Val av respondenter	26
7.3	Datainsamling.....	27
7.4	Sekreteress.....	28
7.5	Analysmetod.....	28
8	Resultatredovisning	28
8.1	Acceptera det förgångna.....	29
8.2	Att växa sig stark ur svårigheter	32
8.3	Att använda sig av coping.....	34
9	Slutdiskussion.....	38
9.1	Kritisk granskning.....	41
	Källförteckning	44

1 Inledning

Trygghet, hälsa och tak över huvudet är sådana saker som vi ofta tar för givet i dagens hektiska värld. Sällan förs tankarna på att man en dag kan förlora allt man har, inte enbart det materiella men också sina nära och kära. Faktum är att världen har drabbats av den största flyktingkrisen sedan det andra världskriget. Mer än en miljon flyktingar har flytt till Europa sedan flyktingkrisens början. Enligt UNHCR (2017) beräknas omkring 347 000 flyktingar anlant till Europa på flykt undan krig under år 2016. Största andelen flyktingar kommer från Syrien, Afghanistan och Somalia, men även en stor del flyr från Irak, Iran, Pakistan, Eritrea och Nigeria till Europa. (Migrationsverket, 2017).

Anledningen till att människor flyr från Mellanöstern och från delar av Afrika är mycket komplext och det kan finnas många bakomliggande anledningar till en flykt. Människor som tvingas fly upplever i huvudsak krig, förföljelse eller känner fruktan för sitt eget liv i sitt hemland. Vid krigshärjade områden är det vanligt att invånarna förlorar möjligheten till att leva ett normalt liv. Med ett normalt liv menas i detta avseende att man ska kunna utföra daglig livsföring såsom att studera, arbeta eller överhuvudtaget våga röra sig fritt utanför sitt hem utan att känna rädsla för att förlora sitt liv. Allt ovannämnt är enligt vår mening grundläggande faktorer för att kunna leva ett gott och meningsfullt liv.

Den globala flyktingkrisen påverkar mer eller mindre alla människor runt om i världen. Inte minst de som tvingas brytas upp från sitt hemland, sin familj och sitt liv i syftet att påbörja ett helt nytt liv i ett helt främmande land. Faktum är att massvis av människor riskerar sina liv på flykten till Europa, men att stanna är inte ett alternativ. För att kunna garantera sin egen överlevnad och framtid är de tvungna att fly. Livssituationen för en flykting innebär således en stor livsförändring som påverkar många olika plan i livet. De går utan tvivel en osäker framtid till mötes och till följd av detta kan oro och ångest uppkomma hos individen. En del människor blir tvungna att ta mer ansvar än vad de egentligen känner att de klarar av och det förekommer att flyktingar upplever både tomhet och meningslöshet. Flyktingars vardag påverkas av olika känslotillstånd, ofta i negativ utsträckning, vilket i sin tur påverkar individens inre. Kanske finns även en känsla av att allt meningsfullt har tagits ifrån dem.

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur flyktingar använder sig av sina egna copingresurser och -strategier för att hantera psykisk påfrestning och för att anpassa sig till den nya livssituationen. Undersökningen utförs genom kvalitativa intervjuer med nyanlända flyktingar.

Examensarbetets centrala frågeställning är:

1. Hurudana copingresurser och -strategier använder flyktingar sig av för att hantera och ge mening till sina livserfarenheter?
2. Hur hanterar flyktingar den psykiska påfrestning som flykten har fört med sig?

Orsaken till att vi har valt att undersöka just dessa frågor är för att vi känner att det är relevanta frågeställningar för vårt examensarbets syfte.

Åldern bland de människor som flyr till Europa är allt från nyfödda till 65 år gamla och uppåt. Enligt Eurostat (2016) är majoriteten av flyktingarna som anländer till Europa i åldern 18 - 34 år. Många av de flyktingar som kommer till Europa är alltså relativt unga. Vi har valt att inrikta oss på flyktingar i åldern 18 år och uppåt och vi kommer enbart att behandla den pågående globala flyktingkrisen.

Orsakerna till att vi har valt undersöka den globala flyktingkrisen är tack vare att det är ett tänkvärt ämne som är ett ofta förekommande tema både på sociala medier men också i allmänna diskussioner. Vi önskar att vi med hjälp av detta examensarbete kan bidra till ökad insikt om flyktingars livssituation på flera olika plan, bland annat om upplevelser och konsekvenser av påfrestningar de upplevt. I början av vårt examensarbete har vi valt att belysa både sådant som berör asylsökande i Finland men även allmänt taget om flyktingkrisen i Europa. Detta görs i avseende för att ge er läsare omfattande bakgrundinformation om den globala flyktingkrisen.

2 Flyktingar i Finland

Finland deltar i ett internationellt samarbete som berör flykting- och invandringspolitik. Således är Finland förpliktigad till att ta emot asylsökande som är i behov av internationellt skydd. Antalet asylsökande i Finland har stigit rekordhögt jämfört med tidigare år. År 2015 anlände 32 476 asylsökande till Finland. Tidigare under 2000-talet har antalet asylsökande legat på siffror mellan 1500 till 6000 i året. En stor ökning i antalet asylsökande i Finland har alltså skett under de senaste åren. (Inrikesministeriet, 2017).

Före man går desto vidare in på ämnet flyktingpolitik torde det vara väsentligt att klargöra vem som egentligen räknas som en flykting. Enligt FN:s flyktingkonvention, Genèvekonventionen, är definitionen på en flykting:

”En person som flytt sitt land med anledning av en välgrundad fruktan för förföljelse på grund av ras, religion, nationalitet, tillhörighet till en viss samhällsgrupp eller politisk uppfattning, som befinner sig utanför det land, vari han är medborgare och som på grund av tidigare nämnd fruktan inte kan eller vill återvända till det landet.”

(Förenta Nationernas regionala informationskontor för Västeuropa, 2016).

I Finland kan man få internationellt skydd vilket innefattar asyl, flyktingstatus eller alternativt skydd. En asylsökande är en individ som har sökt internationellt skydd och som söker om flyktingstatus men vars ansökan ännu inte har blivit beslutet om. Med detta menas att Migrationsverket (Migri) sköter om de asylsökandes ärenden och har rätt att fastställa om den asylsökande får flyktingstatus eller alternativt skydd när de anländer till Finland. En flykting kan få flyktingstatus beviljad om hen får asyl eller godkänns i flyktingkvoten. Enligt Inrikesministeriet (2017) är Finland inte ett särskilt attraktivt asylland med tanke på att det råder bristande sysselsättning för flyktingar och en sämre social trygghet än vad som erbjuds i många andra länder. En av dragningsfaktorerna som gör att många flyktingar ändå väljer att söka asyl i Finland är p.g.a. att Finland är ett tryggt land för alla oavsett nationalitet, religion eller kön och det är precis sådan trygghet som utsatta människor behöver i sitt liv.

2.1 Flykten till Europa

Det totala antalet flyktingar som har anlant till Europa under 2016 har fastställts vara omkring 347 000 enligt UNHCR (2017). Flyktingar fortsätter ännu idag att ta chansen att stiga ombord på osäkra och odugliga båtar som tar dem över havet, i ett desperat försök att nå Europa. De flesta flyktingar som tagit sig över till Europa har gjort det över Egeiska havet från Libyen till Italien eller från Turkiet till Grekland. Båtrutterna över Egeiska havet har visat sig vara ännu mer förödande under 2016 än under 2015. Inom loppet av 2016 ökade dödsfallen och försvunna människor över Egeiska havet med 25 procent i jämförelse med året före. Enligt UNHCR (2017) finns det flera huvudsakliga migrationsvägar över Medelhavet beroende på var på den geografiska positionen flyktingarna befinner sig. Människor från östra och nordöstra Afrika samt Mellanöstern migrerar främst genom Turkiet där majoriteten av flyktingarna finner tillfälligt skydd i Grekland, Bulgarien, Rumänien och Italien. Människor från norra Afrika tar sig vanligen över till Spaniens sydkust.

Om man tittar på de anländandes nationalitet har antalet flyktingar från Syrien, Irak och Afghanistan minskat under år 2016 medans antalet afrikanska medborgare, särskilt nigerianer och eritreaner, har ökat. En bidragande orsak till en minskning av syrianer, irakier

och afghaner är politisk. Den 18:e mars 2016 gjordes ett avtal mellan EU och Turkiet i syfte att förhindra flyktingar från att olagligt försöka ta sig in till Grekland från Turkiet. Detta avtal innebär att alla flyktingar som tagit sig över till Grekland olagligt, exempelvis genom smuggling, skickas tillbaka till Turkiet. Företräde ges till dem som tar sig till Grekland lagligt. För varje flykting som försökt ta sig in olagligt i Grekland, vidarebosätts en annan som inte försökt ta sig in illegalt. I avtalet är det bestämt att Turkiet ska vidta alla nödvändiga åtgärder för att förhindra olaglig migration till Grekland. Avtalet skapades för att förhindra illegala migrationsrutter. Efter genomförandet av EU-Turkiet avtalet har antalet människor från Syrien, Irak och Afghanistan minskat från 68,5 % till endast 41 % i slutet av december. (International Organization for Migration (IOM), 2016).

Under 2016 har sammanlagt 7509 flyktingar mist sitt liv på flykten från sitt hemland till ett nytt bosättningsland. Bara under början av 2017 har 942 dödsfall registrerats. Med rimlig sannolikhet är det många dödsfall som inte ens har blivit registrerade p.g.a. flera orsaker. Bland annat är det många människor som försvinner ur tomma intet som varken har familj eller myndigheter som söker efter dem och då kan de inte räknas till statistiken över de som mist sina liv. En annan orsak till att statistiken är lägre än vad det torde vara i verkligheten kan bero på att många dödsfall sker ute till havs. Många mister sitt liv i skepps- och båtoluckykor och ett flertal av kropparna hittas aldrig. Det kan också vara svårt att uppskatta mängden personer som har varit med under en båtfärd vilket i sin tur försvårar uppskattningen av antalet dödsfall. (International Organization for Migration (IOM), 2016).

2.2 Asylprocessen i Finland

Man kan ansöka om asyl i Finland om man har en berättigad fruktan för att bli utsatt för krig, förföljelse eller katastrof i sitt hemland eller permanenta bosättningsland. För att ansöka om asyl i Finland måste man resa till Finland och göra sin ansökan hos gränskontrollmyndigheterna eller polisen. Det är inte möjligt att ansöka om asyl utomlands. När asylansökan är gjord registrerar den myndighet som tar emot ansökningen den asylsökandes basuppgifter, gör registerkontroller samt tar fingeravtryck av den som söker asyl. Migrationsverket tar hand om ansökan och man ställs i kö. Under tiden placeras flyktingen på en förläggning i väntan på att bli kallad till ett asylsamtal. (Finska migrationsverket, 2017).

Man strävar efter att göra asylsamtalen så fort som möjligt och migrationsverket meddelar en tidpunkt för asylsamtalen. En asylutredning görs och Migri utreder den asylsökandes identitet, resrutten och om ansökan överhuvudtaget kan göras i Finland. En orsak till att asylansökan kan nekas i Finland är om man redan har uppehållstillstånd i ett annat motsvarande och säkert land eller om ett annat land ansvarar för dennes asylansökan. En person som är asylsökande kan endast söka asyl i ett land. Det betyder att första landet som personen söker asyl i är alltså dennes asylland och detta land har således ansvar över denna individs asylprocess. När det är dags för asylsamtal redogör man orsakerna till varför man söker asyl och varför man är berättigad till uppehållstillstånd. Migrationsverket bestämmer om den asylsökande får internationellt skydd eller beviljas uppehållstillstånd. När ett beslut har fattats meddelar migrationsverket eller polisen den asylsökande. Om den asylsökande beviljas uppehållstillstånd får denne en kommunplats, d.v.s. den asylsökande får en bostad i den kommun som tar emot denne. (Finska migrationsverket, 2017).

Oberoende av vilket EU-land som asylansökan görs i har landet som skyldighet att arrangera en motsvarande och rättssäker behandling av ärendet. EU har utfärdat gemensamma regler, även kallat minimiregler, om vilka standarder ett land måste leva upp till med tanke på att de asylsökandes rättigheter ska uppfyllas. Den lägsta nivån som EU upprättat ska tillgodose samtidigt som landet själv kan bestämma om de väljer att göra mer för flyktingar än den miniminivå som lagstadsats. En av de asylsökandes rättigheter är att få tillgång till ett personligt möte med beslutsfattarna, om den asylsökande så önskar. I asyllandet har alla asylsökanden rätt till sjukvård och barn har rätt till utbildning. (EU-upplysningen, 2017).

2.3 Avslag på ansökan

Migrationsverket bestämmer huruvida den asylsökande har tillräckliga skäl för att få stanna i Finland eller inte. Om den asylsökande beviljas internationellt skydd fås ett uppehållstillståndskort och man kan således ansöka om resedokument för flyktingar. Om man mot förmodan får avslag på sin asylansökan kan man antingen acceptera beslutet eller överklaga beslutet hos en förvaltningsdomstol som för ärendet vidare. Om man väljer att inte föra ärendet vidare undertecknar man en blankett som påvisar att man har accepterat beslutet och som innebär att man avsäger sig rätten till att överklaga. Om den asylsökande väljer att överklaga sitt beslut måste myndigheterna vänta på förvaltningsdomstolens utlåtande, d.v.s. myndigheter har inte rätt att avvisa en asylsökande som väntar på ett beslut från sin överklagan till förvaltningsdomstolen. Om en asylsökande får avvisning på sin asylansökan

har han 30 dagar på sig att avlägsna sig frivilligt ur Finland. Avvisningen genomförs med hjälp av polisen eller genom Gränsbevakningsväsendet. (Finska migrationsverket, 2017).

När ett beslut angående avvisning är i kraft kan man omedelbart avvisas från Finland om man uppfyller tre faktorer såsom att 1) den asylsökande kan skickas till en annan stat som enligt Dublinförordningen har ansvar för att pröva dennes asylansökan, 2) den asylsökande kan skickas till ett annat EU-land var han har fått internationellt skydd eller 3) den asylsökande har lämnat in en ny ansökan utan nya orsaker eller grunder som inte påverkar beslutet av dennes ärende. Om den asylsökande har kommit från ett säkert asylland eller om asylansökan uppfattas ha ogrundade orsaker kan man avvisas sju dagar efter att beslutet har meddelats. (Finska migrationsverket, 2017).

En asylansökan kan anses vara uppenbart ogrundad om man anses ha otillräcklig motivering i sin ansökan. Exempelvis att det framkommer i asylansökan att man varken är utsatt för förföljelse eller sådana kränkningar som innebär att de mänskliga rättigheterna inte upprätthålls. De asylsökandes påståenden om behovet av skydd bör vara trovärdiga och avsikten med asylansökan får inte missbrukas genom att man medvetet redogör för osanna eller bristande uppgifter angående de omständigheter som gäller för att bli beviljad asyl i Finland. De sista faktorerna för en ogrundad ansökan är om man uppvisar förfalskade handlingar eller om ens hemland är ett säkert land att bo i.

När en asylsökande fått veto och frivilligt väljer att lämna Finland kan han ansöka om bidrag för frivillig återresa till hemlandet. Att flytta frivilligt från Finland innebär att man återkallar alla ansökningar om asyl, uppehållstillstånd, främlingspass eller andra besvär som gäller dessa beslut. Den asylsökande kan beviljas ett bidrag för frivillig återresa till hemlandet om den asylsökande anses vara i behov av eller oförmögen att finansiera sitt återvändande. Bidraget för frivillig återresa innefattar ersättning för rese- och flyttkostnader samt bidrag för återintegration i hemlandet. Bidraget fås antingen genom betalning i kontanter eller i form av förnödenheter. Bidrag i form av förnödenheter innefattar tjänster eller varor som kan behövas vid återresande, såsom hjälp med att hitta en bostad, skaffa arbete, påbörja utbildning eller starta ett företag. Summan för kontantbetalningen varierar beroende på om det gäller vuxna eller familj med barn som återvänder men också på basis av vilket land man reser tillbaka till. Den asylsökande kan ansöka om förhöjt bidrag om denne anser sig befinna sig i en sådan situation som innebär särskilda svårigheter eller på grund av sjukdom. (Finska migrationsverket, 2017).

2.4 Integrering i samhället

Röda Korset i Finland är till stor hjälp för både myndigheter och för de asylsökande som kommer till Finland. Röda Korset upprätthåller omkring hälften av de mottagningscentraler som är utspridda runtom i Finland där asylsökande tas emot. Staten står för finansieringen av mottagningen samt ansvarar för behandlingen av asylansökningar. Asylsökande bor på mottagningscentralerna under den tid som de väntar på ett beslut på sin asylansökan. Röda Korset finns till för att hjälpa människor som befinner sig i sårbara situationer samt för att tillgodose mänskliga rättigheter och rättsskydd åt de som är utsatta. Förutom detta hjälper Röda Korset också till med att integrera de människor som kommer till mottagningscentralerna. Att vara en del av flyktingars integrering innebär att man hjälper flyktingar att sammankoppla och bli en del av det finska samhället. Integreringen genomförs till stor del av frivilliga som hjälper flyktingar och asylsökande i vardagen. Denna frivilligverksamhet arrangeras i samarbete med frivilliga och Röda Korset och tillsammans ordnas exempelvis vänverksamhet, läx- och språkkubbar samt matlagningsklubbar. (Röda Korset, 2017).

Röda Korset (2017) påpekar vikten av att asylsökande får en god integrering när de anländer till ett främmande land. Med integrering menas att människor förses med en effektiv inläring för att kunna anpassa sig till det nya landets kultur. Den asylsökande har rätt till att få de kunskaper och färdigheter som behövs i både samhällsliv och arbetsliv samtidigt som individens egna möjlighet till att bibehålla sitt språk och sin kultur finns kvar. Beroende på hur länge den asylsökande stannar kvar i det nya landet påverkas också integreringsprocessen. Integration är en lång process som i huvudsak koncentrerar sig på de människor som har för avsikt att stanna i landet under en längre tid. De som har för avsikt att stanna i landet permanent eller under en längre tid har enligt Spencer (2011, s. 209) en mer framgångsrik integration. En god integrationsprocess är uppbyggd för att pågå under en särskilt beräknad tid. Det tar tid för individen att lära sig ett helt främmande lands kultur, seder och språk. I integrationsprocessen bör även individens egna personliga resurser beaktas, därav kan integration ta olika länge beroende på person till person.

Enligt Spencer (2011, s. 204 – 205) finns det i huvudsak tre faktorer som påverkar integreringsprocessen: egna personliga attribut, samhälleliga faktorer och språk. Det finns således många faktorer som påverkar möjligheten till en god integrering. Under kategorin egna personliga attribut ingår inre faktorer. Inre faktorer kan vara orsaker till flykten, individens tidigare erfarenheter, ålder, personlighet och motivation. Alla dessa faktorer kan

påverka hur en människas integrering tar form. De inre faktorerna varierar givetvis från person till person och är svåra att påverka. Det handlar mycket om individens egna personlighet och dennes personliga syn på livet.

Förutom inre faktorer finns det också yttre faktorer som påverkar integrationsprocessen. Yttre faktorer kännetecknas av samhälleliga faktorer. I detta fall kan det utmärkas av vilken flyktingförläggning den asylsökanden bor i, hurudan kommunen är och hur det sociala nätverket ser ut. Vilken kommun man bor i spelar en stor roll för hurudan service de asylsökande har tillgång till samt hur stort eller litet arbetsutbudet är. Även om det finns arbete kanske det inte finns just det arbete som den asylsökande är behörig till eller vill arbeta med. I flertals fall finns det även de människor som är skeptiska till nyanlända asylsökanden och väljer att inte anställa dem enbart på grund av deras skepsis. Denna skepsis kan bero på att invånarna i kommunen inte har tidigare erfarenhet av asylsökande eller människor som har ett annat etniskt ursprung än det finländska. (Spencer, 2011, s. 204 – 205).

Den tredje faktorn som påverkar integrationsprocessen innefattar möjligheten till att lära sig landets språk. Det visar sig att de människor som lär sig landets modersmål har lättare att få en arbetsanställning i asyllandet. Dåliga språkkunskaper är en faktor som inte bara påverkar arbetsutbudet utan också utbildning samt möjligheten att kunna använda sig av den service som erbjuds. Att kunna göra sig förstådd genom god engelska är redan en stor fördel för de asylsökande. Språket är därav en central faktor för en god integrering. (Spencer, 2011, s. 204 – 205).

2.5 Social exkludering

Social utsatthet också benämnt social exkludering är ett fenomen som utgör att människor blir utelämnade från samhället av en eller flera orsaker. Utsattheten kan kännetecknas av att individen blir isolerad eller utstött från samhället. I synnerhet invandrare eller andra minoriteter som är av annat ursprung än det finländska har större risk att drabbas av social exkludering. (Dahlstedt, 2013, s. 230 – 231).

Dahlstedt (2013, s. 230 – 231) beskriver en teori om rasifiering som i korthet handlar om att man i vissa städer kan urskilja att stadsdelar är etniskt uppdelade. Denna s.k. rasifiering eller etnifiering är ett uttryck för institutionell diskriminering. En institutionell diskriminering kan till synes verka vara obefintlig fastän den i själva verket existerar genom statens bestyrda lagar och förordningar förklarar Dahlstedt (2013, s. 230 – 231). Antingen medveten eller

omedveten. Enkelt beskrivet kan man förklara institutionell diskriminering som att staten begränsar eller tillhandahåller människor av t.ex. annan nationalitet ojämlika möjligheter till att bli en likvärdig och jämställd medborgare. Exempelvis kan detta ske genom att kommunen endast erbjuder sämre boendialternativ där nationaliteter av utländsk härkomst är stor, till flyktingar än vad som skulle ha erbjudits till den inhemska befolkningen. (Dahlstedt, 2013, s. 230 – 231).

Social exkludering kan även synas på arbetsmarknaden. Enligt Dahlstedt (2013, s. 231) syns en ökning i antalet människor med invandrarbakgrund eller av annan etnisk minoritet kvarstannar i sådan arbetsmarknad som präglas av osäkra arbeten, korta jobbanställningar, lågavlönat arbete och onormala arbetstider. Många av dessa människor arbetar således svart och har anställningsformer som varken tryggar till sociala förmåner, pension eller arbetslöshetsunderstöd. Flyktingar som väntar på ett beslut eller som nyligen har fått medborgarskap kan lätt råka ut för orättvisa arbetsförhållanden.

Trots att många av dagens samhällen är accepterande till ett mångkulturellt samhälle existerar fortfarande social exkludering. Lalander & Svensson (2014, s. 245) menar att statens representanter förvisso utgår ifrån allas lika värde och rättigheter, men att problemet finns i den gamla synen om en stark och homogen välfärdsstat, som riksdagen trots allt anammar i en viss utsträckning ännu idag.

3 Psykisk hälsa och psykisk ohälsa

Psykisk hälsa är ett svårdefinierat begrepp med tanke på att psykisk hälsa innefattar så många olika beståndsdelar. Tidigare ansåg man att psykisk hälsa definierades av avsaknaden av sjukdom eller sjukdomssymptom. Idag finns många olika definitioner av psykisk ohälsa och det är därför svårt att hitta en entydig definition. Psykisk hälsa innebär att man som individ kan bemästra det egna livet samtidigt som man har en god självkänsla, livskraft samt förmåga att klara av normala psykiska påfrestningar (resiliens). Andra karakteristiska särdrag för en god psykisk hälsa innebär att individen utvecklas inom både det emotionella, intellektuella och de själsliga områdena samt innehar en god funktionsförmåga. (Heikanen, Salonen, Kitchener & Jorm, 2006, s. 12).

Psykisk hälsa och emotionella störningar inverkar på kvaliteten av en människas liv. När en människa har varit med om traumatiska upplevelser kan situationen gällande den psykiska hälsan vara mycket komplex. Att vara flykting kan innebära att man upplevt en del

svårigheter och det är naturligt att man tänker tillbaka på det som har hänt och det som man har varit med om. Flyktingar har förlorat stora och viktiga delar av sitt liv som tidigare har inneburit en trygghet för dem. Somliga har upplevt hot och svält medan andra kanske har mist sin familj, sin partner, sina barn eller sina föräldrar. Förutom detta har de som tvingats fly också mist sitt sociala nätverk, sitt språk och sina kulturella rötter. Allt som flyktingarna har upplevt kan ge upphov till svårigheter i den nya tillvaron och kan leda till att den psykiska hälsan får sig en stor törn som påverkar hela ens vardag. Risken finns att de förlorar både sin tilltro till både framtiden och till livets mening. (Olsson & Olsson, 2010, s. 241 – 244).

Vid diskussion om psykisk hälsa bör man komma ihåg att psykisk hälsa och psykisk ohälsa är två helt olika begrepp. Till skillnad från psykisk hälsa handlar psykisk ohälsa om psykiska problem eller avvikelser hos en individ. Psykisk ohälsa är således ett medicinskt begrepp eftersom det innefattar både diagnostisering, behandling samt olika slags former av botemedel eller alternativa utvägar för individen. (Heikanen, Salonen, Kitchener & Jorm, 2006, s. 13). I motsats till psykisk ohälsa kan man inte diagnostisera psykisk hälsa. Psykisk hälsa är en helhet som involverar både individens egna resurser men också dennes egna erfarenheter och individens egna livsåskådning. Således innebär inte psykisk hälsa endast avsaknaden av psykisk ohälsa. (Heikanen, Salonen, Kitchener & Jorm, 2006, s. 13).

3.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa

Eftersom psykisk hälsa är ett så mångfacetterat begrepp finns det också många olika faktorer som påverkar det psykiska hälsotillståndet, såsom:

- *Individuella faktorer*; arvsanlag, uppväxtförhållanden och språkliga kompetenser.
- *Social växelverkan*; samspel mellan familj och vänner, god växelverkan med andra människor samt social kompetens.
- *Strukturella samhällsfaktorer*; möjlighet till utbildning och arbete samt social status och levnadsvillkor.
- *Kulturella värden*; den allmänna synen på psykisk hälsa i ett land och människans egenvärde.

Enligt (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jormer, 2006, s. 12) är ovannämnda faktorer är i ständig påverkan med varandra och kan givetvis också vara föränderliga under livets gång.

Psykisk hälsa är således inte ett bestående tillstånd utan ändras ständigt i takt med individens livssituation och mående. Dessa faktorer är individuella och kan variera beroende på vilka länder och nationaliteter man jämför med. För att ge ett exempel, de flyktingar som kommer hit till Finland har med stor sannolikhet en annan syn på psykisk hälsa än vad vi har. Detta kan innebära att antingen den ena kulturen eller den andra har en mer tabubelagd syn på psykisk hälsa, vilket kan ge upphov till konsekvenser för de som är utsatta för psykiska påfrestningar. Konsekvenserna kan vara att man inte vågar prata ut om den stress eller de problem som man upplever och istället sluter all stress och trauma inom sig själv.

3.2 Skyddande faktorer

Skyddande faktorer är en vanlig benämning inom psykisk hälsa och detta är något som varje individ har mer eller mindre av beroende på människans egna förutsättningar i livet. Det finns två former av skyddande faktorer: inre och yttre. Skyddande faktorer balanserar upp risken för att drabbas av psykisk ohälsa under sin livstid. Ju fler skyddande faktorer en individ innehar, desto bättre förutsättning har individen för att klara av att tackla motgångar eller påfrestningar i livet utan att åsamka tyngre psykiska påfrestningar hos sig själv. Tack vare skyddande faktorer stärks individens kontroll över det egna livet samt dennes egna funktionsförmåga. (Stain, 2008, s. 91 – 92). Många flyktingar har fått utstå och uppleva en hel del traumatiska och stressande upplevelser och beroende på vilka skyddande faktorer som de innehar från tidigare, tar man itu med de psykiska påfrestningarna olika. Somliga människor väljer kanske att inte kännas vid den stress som de upplever medans andra har en god barriär av skyddsfaktorer ända från uppväxten och tacklar påfrestningar med ett positivt sinne.

Inre skyddsfaktorer kan bestå av arvsanlag och fysisk hälsa, goda relationer i ett tidigt skede, möjlighet till social växelverkan samt kapacitet till att skapa och bevara hälsosamma relationer. Även ens egen förmåga att hantera problem och att komma på lösningar, god självkänsla och känsla av meningsfullhet hör till inre skyddsfaktorer gällande psykisk hälsa. Även förmågan att kunna förverkliga sig själv räknas som en inre skyddsfaktor för den psykiska hälsan. (Stain, 2008, s. 92 – 99).

Yttre skyddsfaktorer kan bestå av sådant som i huvudsak inte grundar sig på själva individen. Sådana faktorer kan vara svåra att påverka eller helt enkelt opåverkbara eftersom de består av yttre omständigheter. Yttre skyddsfaktorer kan vara möjlighet till utbildning, arbetsutbud, tryggad inkomst samt en låg tröskel till att delta i samhällets serviceutbud. Även känslan av

att kunna påverka och göra sin röst hörd i samhället hör till de yttre skyddsfaktorerna och är viktigt för att individen ska känna sig meningsfull. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jorner, 2006, s. 12).

3.3 Riskfaktorer

Enligt Heiskanen et al. (2006, s. 13 – 14) finns riskfaktorer inom ämnet psykisk hälsa som kan innebära att man löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa om man har benägenhet för att utsättas för dessa risker. Precis som med skyddsfaktorerna finns det också inre och yttre riskfaktorer. Inre riskfaktorer kan kännetecknas av otrygga mänskliga relationer, känsla av utanförskap, dålig självkänsla, isolering från omvärlden, sexuella problem men också av biologiska faktorer. Med biologiska faktorer menas sådant som innefattar det kroppsliga, i detta fall kan det exempelvis gälla en utvecklingshämning eller sjukdom hos individen. Yttre riskfaktorer är sådana som inte kännetecknas av själva individen utan snarare av risker som finns i samhället. Yttre riskfaktorer kan vara arbetslöshet, ogynnsam livsmiljö, mobbning, övergrepp och våld, användning av droger och rusmedel, psykisk ohälsa i familjen samt marginalisering. Orsaken till marginalisering kan bero på exempelvis en individs eller familjs status eller prägel men också p.g.a. fattigdom. (Heiskanen, et al., 2006, s. 13 – 14).

En stor del av de flyktingar som kommer till Finland har växt upp i krig samtidigt som många har levt i krigsdrabbade områden under en längre period av sitt liv. Oavsett hur länge man har blivit utsatta för en krigsmiljö, kan man konstatera att det finns en risk för att dessa flyktingar kan ha drabbats hårt av både inre och yttre riskfaktorer. Riskfaktorer i krigsmiljö kan innebära allt från otrygghet, övergrepp och våld, psykisk ohälsa, ojämlikhet, ogynnsam uppväxtmiljö till fattigdom och otrygga människorelationer. Att utsättas för riskfaktorer under en längre tid kan alltså vara bidragande till att man upplever psykisk ohälsa. Givetvis är även vardagen i Finland kantad av riskfaktorer hos flyktingar. Bl.a. kan man räkna in den långa väntan på antingen positivt eller negativt svar på sin asylansökan till en riskfaktor för den psykiska hälsan. Tiden som flyktingarna bor på mottagningscentral upplevs av många vara en svår väntan med en rädsla för att avvisas ofta i kombination med sysslöshet och oro för hur framtiden kommer att se ut. Flyktingarna står ut med en svår väntan som är en stressande riskfaktor i deras vardag. (Olsson & Olsson, 2010, s. 244). Enligt forskning som har gjorts i England har man kommit underfund med att flyktingar upplever att ovissheten i att bli tvungen att vänta på ett jakande eller nekande beslut tär mycket på deras psykiska hälsa. Återkallande av traumatiska minnen och osäkerheten som följs åt i flyktingars vardag

påverkar både individens fysiska och mentala tillstånd och inverkar således väldigt negativt på deras vardag och deras allmänna tillstånd. (Procter, 2005).

3.4 Samhället och kulturens påverkan

Psykisk hälsa berörs inte enbart av individnivå utan också utav samhällsliga faktorer och av den kultur vi lever i. Samhällsliga faktorer består bl.a. av att individen har en stabil ekonomi, sysselsättning eller arbete, utbildningsmöjligheter, tillgång att använda sig av olika tjänster men också möjligheter till att både påverka och bli hörda i samhället. Den viktigaste faktorn gällande de samhällsliga faktorerna är nog de rådande attityderna i samhället angående olikheter. Hur samhället ser på människor som har psykisk ohälsa, utvecklingshämningar eller synen på de individer som hör till sexuella minoriteter eller andra minoriteter, spelar stor roll för hur den psykiska hälsan tas om hand i samhället. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jormer, 2006, s. 15).

Kulturella värderingar varierar från land till land och kan sägas bestå av medvetna och omedvetna värderingar. I huvudsak det andra begreppet. De kulturella värderingarna blir en slags avspeglning av människans egna värderingar och dessa värderingar är således bundna till kulturen. Beroende på vad de kulturella värdena är värderas saker och ting olika. I somliga kulturer anses människan endast som värdig vid hårt arbete medans andra kulturer upplever att människan i sig har ett värde oavsett om man arbetar eller inte. Samma gäller följaktligen synen på psykisk hälsa. Om psykisk ohälsa är tabubelagt är det mer sannolikt att man riskerar att bli marginaliserad i samhället p.g.a. att man uppfattas som avvikande vid psykisk sjukdom eller ohälsa. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jormer, 2006, s. 15).

4 Kris

Ur ett psykologiskt perspektiv definierar Jonsson (2005, s. 70 – 71) begreppet kris som den följd som uppstår när en människa inte är kapabel att klara av en svårhanterlig och tung situation med sina egna resurser. En kris uppstår när människans psykologiska stabilitet har rubbats och istället för att använda sig av normala försvarsmekanismer, copingresurser och copingstrategier hamnar hen i en nedåtgående spiral av stress och oro.

Falk (2005, s. 12) beskriver kris som reaktionen på förlust eller hotet om att kunna förlora något. Förlusten kan innebära både något yttre och fysiskt eller något inre och psykiskt/själsligt ting. Ofta är det en kombination av både inre och yttre faktorer som är av

betydelse för hur krisreaktioner tar form. Enligt Elmeroth & Häge (2016, s. 88) är det sambandet mellan att en människa inte besitter tillräcklig kunskap om reaktionssätt och bristen på erfarenhet som utlöser en kris. Flyktingar är utsatta för risken att drabbas utav en kris, bland annat kan förföljelse, tortyr och fängelsevistelse vara krisutlösande händelser. Under dessa omständigheter riskerar de drabbade i sin tur fysiska skador samt förlust av självständighet och socialt nätverk, vilka alla är faktorer som är påfrestande för individen.

En människa går igenom flera kriser under sin livstid vilka alla utlöser psykiska reaktioner. Processen för att bearbeta en kris kan ta allt från några timmar till flera år. Under processen handskas människan med flera krisreaktioner som kan delas in i fyra olika faser:

- *Chockfasen* är den första reaktionen då den drabbade ännu försöker förstå vad som hänt. Det känns överkligt och många reagerar genom att förneka och undvika situationen.
- *Reaktionsfasen* är den tid då människan förstår vad som hänt och reagerar genom sorg, ilska, rädsla och skuld. Under reaktionsfasen funderar den drabbade över det som hänt och känner både förnekelse och förtvivlan. Man önskar och vill tro att det inte har hänt.
- *Bearbetningsfasen* utmärks av anpassning. Människan förstår det som hänt och börjar komma in i vardagen igen. Bearbetningen gör att den drabbade kan känna skuld över sin egen överlevnad eller varför de inte förhindrade katastrofen. Bearbetningsfasen hanteras med de egna reaktionerna, om reaktionerna blir överväldigande kan personen utveckla PTSD.
- *Nyorienteringsfasen* är en tid som räcker resten av livet, då man bearbetat krisen och kan tänka tillbaka på den utan svåra känsloreaktioner. Bearbetningen och accepterande av den kris som varit kan medföra så kallad post-traumatic growth, som innebär en ökad styrka och medkänsla för andra.

(Gerge & Lander, 2012, s. 17 – 20; Lundin, 1992, s. 23 – 24).

4.1 Den traumatiska krisen

Jonsson (2005, s. 30) definierar den traumatiska krisen som...

"...en händelse som ligger utanför den mänskliga fattningsförmågan/erfarenheten och som skulle vara märkbart stressande för nära nog varje individ"

Den traumatiska krisen är överväldigande och hotar hela individens tillvaro. Det känns som om händelsen är omöjlig att påverka och den drabbade har inte tillräckligt med kunskap och reaktionssätt för att kontrollera de psykiska påfrestningarna. (Elmeroth & Häge, 2016, s. 87 – 88; Jonsson, 2005, s. 11). Författarna Elmeroth och Häge (2016) delar in de psykiska påfrestningarna i fyra olika kategorier av trauman:

- *Det fysiska traumat* som hotar individens fysiska tillvaro t.ex. genom fysiska skador.
- *Farotraumat* som innebär att individens liv hotas.
- *Förlusttraumat* drabbar människor som mist någon nära eller vittnat hur andra plågats eller dött.
- *Konflikt- eller ansvarstraumat* som uppstår efter de svåra beslut en individ behövt ta angående sitt egna eller någon annans liv. Det kan vara att ge upp under våldtäkt eller rädda sitt egna liv istället för andras.

Elmeroth och Häge (2016, s. 88) beskriver en flyktings situation som en blandning av de fyra kategorierna. Under en lång tid kan flyktingar blivit utsatta för ständiga psykiska påfrestningar vilket ofta leder till en flyktreaktion som i sin tur leder till enorma känslor av skuld och meningslöshet.

4.2 Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom (hädanefter: PTSD) är en ångeststörning som eftereffekt av en påfrestande traumatisk händelse från vilken individen inte kunnat fly eller hantera med de resurser som han besitter. På grund av de överväldigande, oändkomliga och ibland livshotande känslor som händelsen fört med sig kan man i efterhand uppleva starka känslor av ångest. PTSD är formellt benämnt en psykiatrisk funktionsnedsättning, det vill säga en

psykisk sjukdom. PTSD framstår som stressframkallande känslor i form av rädsla, skräck och hjälplöshet. (Gerge & Lander, 2012, s. 27; Jonsson, 2005, s. 11 – 12).

Orsaker till att en individ utvecklar PTSD är att personen själv har upplevt eller varit vittne till en traumatisk händelse som orsakat förödande konsekvenser såsom död, allvarlig skada eller hot mot ens egna eller andras fysiska integritet. Hotfulla situationer som krig, våldtäkt eller rån är händelser som kan leda till PTSD för de drabbade. Stressreaktionen varierar för alla människor och om den traumatiska situationen är oklar för den drabbade upplevs stressen oftast starkare. (Elmeroth & Häge, 2016, s. 94; Hanell, Hellström & Liberman, 2003, s. 35).

PTSD identifieras av många olika symptom, som kan delas in i fyra huvudsakliga kategorier;

- *Återupplevande av traumat* som gör att personen lider av traumatiska minnen så som tankar, känslor, bilder och drömmar. Personen upplever kraftigt psykiskt och fysiskt obehag vid stimuli som påminner om det som hänt. I en flyktings situation kan återupplevande utlösas av tv eller media som rapporterar om vad som skett i den drabbades hemland. Återupplevandet kan ses som fördröjd coping av det skedda, obearbetade minnen kommer tillbaka för att bearbetas i nuet.
- *Undvikande* innebär att den drabbade undviker situationer som påminner denne om den traumatiska händelsen. Personen undviker samtal, tankar och känslor. Personen tar avstånd från andra, från känslor och relationer samt från framtidsplaner och drömmar. Den drabbade isolerar sig för att inte utlösa stressreaktionen, följden blir att den drabbades personlighet, mentala funktioner samt känsloliv rubbas.
- *Negativa förändringar i kognition och sinnesstämning*. Kognitionen drabbas i form av minnessvårigheter. Personen har inte bara svårt att minnas vad som hänt utan har även svårigheter att minnas nya händelser och ta till sig ny kunskap. Sinnesstämningen rubbas och det är ofta känslor av skuld och skam som ligger bakom. Den drabbade funderar över varför just han eller hon drabbades, varför just han överlevde eller fick chansen att komma till trygghet medan andra ännu lider. En känsla av överlevnadsskuld.
- *Hyperkänslighet* visar sig som sömnsvårigheter, aggressionsproblem, koncentrationssvårigheter samt överdriven rädsla och skrämsekänslor. Hyperkänsligheten gör att den drabbade ofta är spänd och stressreaktionerna blir

starka när något påminner om det upplevda. Smällar i dörrar kan påminna en krigsdrabbad om skjutningar eller bomber vilket kan utlösa skrämsel och aggression hos personen.

(Elmeroth & Häge, 2016, s. 95 – 99; Gerge & Lander, 2012, s. 28 – 29).

4.3 Krigets inflytande på kris

Krig är en av de mest destruktiva och psykologiskt betungande stressfaktorer som en människa kan uppleva. Kriget berövar de drabbade från de viktigaste delarna av deras liv; deras trygghet, familj, hälsa och miljö. Så gott som alla som har fallit offer för krig har utsatts för psykologiska påfrestningar. Dessa påfrestningar gör individen extra utsatt för riskfaktorer som innefattar trauma, stress, PTSD och andra sjukdomar. (Jonsson, 2005, s. 43). Krigs- och flyktupplevelser påverkar människan på många sätt, bland annat moraluppfattningen påverkas negativt. Människor som har upplevt krig kan ha bevittnat hemska händelser eller till och med själva deltagit i dem. Flyktingar från krigsdrabbade områden drabbas ofta av oro och skräck och följderna av detta kan åsamka rädsla, aggressivitet samt psykiska påfrestningar. (Olsson & Olsson, 1998, s. 211).

Flykt och krig för ofta med sig förluster för den som drabbats. Det kan handla om förlusten av en nära anhörig eller en relation som inte längre existerar, eller förlusten av en plats eller ett land som den drabbade inte kan återvända till. Det kan också vara planer och drömmar som gått i kras på grund av den svåra situationen. Alla människor hanterar förluster olika, då vi alla besitter olika copingresurser. En person klarar av att hantera förlusten av någon eller något medan det för en annan människa kan innebära förlusten av meningen med livet. (Gyllenswärd, 2015, s. 11, 59).

4.4 Krishjälp

Krishjälp kan kallas för den psykiska första hjälpen för en människa som drabbats av en traumatisk kris. Hjälpen är en akut avlastning och lindring av den drabbades stressreaktioner. Krishjälp sker oftast i ett tidigt skede vilket gör att själva hjälpen är spontan, omhändertagande och deltagande för att tillgodose en omedelbar lättnad för den drabbade. (Hillgaard, Keiser & Ravn, 1984, s. 95).

Bemötandet av en människa i kris beskriver Hillgaard et al. (1984, s. 96) som naturlig. Hjälparen bör vara medveten om att en kris är en process som kan ta en lång tid och den får

inte bromsas. Om grundläggande omsorg tillgodoses såsom kläder, värme, mat och sällskap, då är redan mycket vunnet. Hjälparen är i första hand där för att följa med den drabbade genom krisförloppet och finnas där som en stödjande vän. Olsson & Olsson (1998, s. 220) beskriver hjälparens uppgift som att vandra vid sidan av den drabbade snarare än att visa honom eller henne vägen genom krisen.

4.5 Att bemästra krisen

Att uppleva en kris innebär en stor förändring för individen. Följderna av en kris kan vara både negativa och positiva på så sätt att individen riskerar att drabbas av olika fysiska eller psykiska sjukdomstillstånd. Att tvingas genomgå en kris ger även en möjlighet för värdering och förändring. På samma gång som en kris medför ångest och stress kan den också verka utvecklande. En kris behöver därför inte endast ses som något negativt utan kan också ses som något positivt som individen kan växa genom och förvärva visdom och livserfarenhet ifrån. (Falk, 2005, s.12 – 13).

Den anpassning som krävs av flyktingar som upplevt kris är mycket mer dramatiskt än den anpassning en människa upplever som flyttar inom det egna landet eller grannlandet. Flyktingen måste avstå från sin anknytning till sitt ursprungsland, investera känslomässigt i sitt nya land och bygga en psykologisk bro mellan hans eller hennes nuvarande liv och det förflutna. I början efter flykten måste personen få sörja förlusten av vänner, språk, sociala normer och kultur. Samtidigt börjar även praktiska uppgifter komma emot som att skaffa boende och arbete. Sådana uppgifter är särskilt svåra för flyktingar som inte har kompetens att fungera i och hantera det nya samhället de kommit till. (Moos, 1986, s. 261).

Begreppen liv och död, glädje och sorg är inte enskilda saker, de är varandras motsvarigheter och kan ses som två sidor av samma mynt. Upplever man inte den ena sidan förstår man inte heller den motsatta. Att uppleva båda sidorna av mynten ger en möjlighet att både kunskapsmässigt och känslomässigt utvecklas som individ. Man kommer till förståelse och klargörande av sina känslor och krisen kan således kännas lättare att finna sig i. (Lundin, 1992, s. 24 – 27).

5 Coping

Begreppet coping kan på svenska översättas till bemästring och kommer från ordet cope som betyder att klara av eller att bemästra någonting. Coping innebär förmågan att handskas med psykologiska påfrestningar och stress. Coping definieras som ständigt kognitiva och beteendemässiga insatser för att klara av och hantera de externa och interna krav som överstiger en individs resurser, samt att kunna handskas med de konflikter som kan uppkomma kraven emellan. Hantering av externa och interna krav handlar om individens sätt att ta sig igenom de egna reaktionerna samt att kunna anpassa omgivningen till situationen. Att kunna anpassa omgivningen till situationen handlar om att förändra det som orsakar en yttre stress och på så vis underlätta processen att tolka och reagera på den inre stressen. Förmågan att kunna hantera och tolerera de psykiska påfrestningarna kallas för copingförmåga. (Brattberg, 2008, s.9, 33; Hill Rice, 2000, s. 11).

Brattberg (2008, s. 34, 37) beskriver copingförmågan som något som vi utvecklar i barndomen och att den sedan stabilt följer med oss genom livet. Copingförmågan är det som gör att vi lyckas ta oss upp igen efter att vi blivit utsatta för en påfrestande händelse i livet. Hur pass utvecklad copingförmåga vi besitter är en avgörande faktor för hur mycket ens psykiska och fysiska färdigheter tål när man hamnar i en kris. En människa med välutvecklad copingförmåga har under sin livstid samlat på sig verktyg för att kunna klara av kriser och använder sig av sin verktygslåda för att ta sig igenom krisen utan desto större skador. Verktygen vi besitter är våra copingresurser, de kan vara både inre eller yttre resurser. De inre resurserna är bland annat känslor, beteenden, självkänsla, personlig kontroll och problemlösningsförmåga. De yttre resurserna kan vara familj, kultur, religion, arbete, vård och rehabilitering.

Alla människor besitter copingresurser i olika mängder och uppvisar olika nivåer av kognitiv motståndskraft (resiliens) som svar på livets motgångar. Negativa känslor som följer med motgångarna motiverar oss att använda beteendemässiga och kognitiva strategier för att bemästra svåra situationer och för att bibehålla vårt välbefinnande. Människors olika förmåga att copera har visat sig ha betydelse för hur stress kan påverka individens hälsa. I samverkan med skyddande faktorer/copingresurser som människan ofta färdigt besitter, samt skyddsmekanismer som t.ex. olika copingstrategier, kan människan skydda sig mot följderna av stress och på så sätt dämpa eller undkomma psykiska problem. (Zhang, Cui, Xiao, 2014, s. 2).

Sandström (2012, s.10 – 11) definierar resiliensbegreppet som individens förmåga att utstå kriser och förändringar utan att bryta ihop. Människans egna förmåga till resiliens kallas för resistens som innebär förmågan att tåla yttre påfrestningar. Precis som med copingresurser besitter människan olika mängder av resistens. Ju högre resistens man besitter, desto bättre klarar man av påfrestningar. När vi hamnar i kris kan vi antingen brytas ned med den eller bemästra den och göra den till ett tillfälle att utvecklas och växa som personer. De vanligaste påfrestningarna som sätter människans resistens på prov är stress, kriser och förändringar.

Moos (1986, s. 377 – 378) beskriver hur traumatiska och påträngande minnen såsom tillbakablickar, mardrömmar och återkommande tankar kring krigs- eller flykterfarenheter kan fungera som en helande process som hjälper flyktingar att få grepp om sina traumaerfarenheter och finna mening i dem. De påträngande tankarna är vad som behövs för att kunna bearbeta och förstå de traumatiska upplevelserna, medan förnekande av det skedda endast tillför tillfälligt avstånd från påfrestande minnen och tankar. Flyktingars möjlighet till anpassning och acceptans har stor grund i vilka copingresurser de besitter. Att ha tillräckliga copingresurser innebär att känslomässigt och mentalt kunna upprätthålla kontrollen trots en pågående kamp, samt att kunna acceptera istället för att låta rädslan ta över. Man måste finna ett sätt att få struktur på sina egna känslor kring flykten och finna en mening i det som hänt. Kampen och copingen ska ses som en chans att uttrycka sina känslor och få kontroll på dem, inte som en farlig utmaning som man vill skuffa undan.

Brattberg (2008, s. 40) berättar att människan använder sig av olika copingresurser (verktyg) vid olika sorters stress. Stressen kan vara fysisk, psykisk, social eller existentiell. När en person drabbas av fysisk stress är det vanligen en fysisk skada som ligger bakom stressen. Stressreaktionen hos den drabbade blir smärta för att coping med smärtan kan personen använda sig av t.ex. sjukvård och stöd från familjen som resurser. Den psykiska stressen orsakas exempelvis av hot eller förlust, stressreaktionen blir till ångest och personen använder sig av copingresurser såsom familj, vänner och professionellt stöd. Social stress kan orsakas av isolering och ensamhet är en vanlig stressreaktion i sociala fall av stress. För att coping tar den drabbade till socialt stöd, socialvård, arbete och hobbyn som resurser. Den sista stresstypen, existentiell stress, kan uppstå av en förändrad livssituation och leder till en kris för den drabbade som då använder sig av copingresurser som existentiella samtal, religion eller andra gemenskaper. Flyktingar kan uppleva kris i det egna hemlandet, på flykten men även i det nya landet och riskerar därför att drabbas av alla fyra olika stresstyper. Den fysiska och psykiska tryggheten hotas i både hemlandet och på flyktvägen medans den psykiska, sociala och existentiella tryggheten utsätts för påfrestningar efter flykten.

5.1 Copingstrategier

En copingstrategi är tillvägagångssättet man använder sig av under copingen och består av en eller flera copingmetoder. Copingstrategier är de åtgärder individen använder sig av för att bemästra situationen. Syftet med åtgärderna är att situationen ska förbättras, att individen ska få en klarare uppfattning samt kontroll både över sig själv och situationen. Det finns flera olika copingstrategier som alla är bra på olika sätt och i olika problemsituationer. Vissa strategier fungerar bäst som en långsiktig lösning medan en annan kan fungera bra kortsiktigt men bli förödande under en längre tid. Varje persons problemsituation och färdigt befintliga copingresurser är unika, vilket gör att individen använder sig av flera olika kombinationer av copingstrategier och copingmetoder för att anpassa dem till deras situation och förmåga. (Brattberg, 2008, s. 41, 45).

En copingstrategi kan innehålla många copingmetoder. Copingmetoderna kan vara kognitiva eller beteendemässiga metoder. De kognitiva metoderna innebär att man först undviker och förnekar krisen för att i passligt tempo släppa fram känslorna, tampas med dem och börja acceptera att det som hänt inte går att förändra. För att lösa problemet med kognitiva metoder analyserar man, tar beslut, lägger fram mål och gör upp en förändringsplan. Man söker mening och kunskap om sin situation för att kunna acceptera verkligheten och gå vidare. Beteendemetoder innebär att känslorna släpps ut fort, man är ilsken, skriker och gråter. Man är uppgiven och är i första skedet inte intresserad av strategier för att bemästra känslorna. För att lösa problemet söker man stöd, letar efter sätt att återfå kontrollen och skaffar kunskap om eventuella behandlingsstrategier. Problemlösningen blir ofta stöd från familj, vänner eller högre makter samt egenbehandling. (Brattberg, 2008, s. 45 – 46).

Brattberg (2008, s. 34, 41 – 42) och Moos (1986, s. 14) delar in copingstrategier i tre kategorier; problemfokuserad coping, känslufokuserad coping och undvikande-strategier. En problemfokuserad coping går ut på att identifiera problemet och att planmässigt arbeta för att förändra situationen. Konkreta åtgärder vid problemfokuserad coping kan vara att samla information, fatta beslut, planera, lösa konflikter samt ändra och anpassa omständigheterna som orsakar stressen. Den känslufokuserade copingen går ut på att lära sig hantera och styra sina känslomässiga reaktioner. Man arbetar med förståelse och förlåtelse, att acceptera det man inte kan göra någonting åt. Vid känslufokuserad coping använder man sig av konkreta åtgärder som hantering och kontrollering av känslor, ändring av reaktionsmönster, acceptans, förståelse, omtolkning och socialt stöd. Den sista strategin, den undvikande, går ut på att individen förnekar både själva situationen, problemet och sina

känslor. Personen hittar olika flyktvägar exempelvis missbruk för att undvika att ta itu med situationen. När individen handlar enligt den undvikande strategin tar han inte till åtgärder för att bemästra problemet utan tar avstånd från problemet genom att fly i arbete, alkohol, droger, läkemedel eller annat missbruk.

I en studie gjord av Schweitzer, Greenslade och Kagee (2007) undersöktes hur sudanska nyanlända flyktingar i Australien använde och använder sig av resistens och coping för att bemästra påfrestningar innan flykten, under flykten och efter flykten. Resultatet för deras undersökning visar att resurser och åtgärder som användes mest vid copingen var stöd från familjen och samhället, religion, personliga egenskaper och att jämföra och ta stöd med andra i liknande situationer. Studien visar att innan och under flykten var stödet från familj och vänner det som hjälpte mest, vissa flyr med sin familj och andra flyr för att hitta en säker plats åt sin familj. När flyktingarna anlände till det nya landet var det sociala stödet ett stort stöd för dem, eftersom många hade förlorat en stor del av sitt sociala nätverk. Många fann även stöd hos andra sudanska flyktingar i det nya landet. Vissa av flyktingarna sökte stöd hos nyfunna vänner i det nya landet, eftersom de ofta gav goda råd som hjälpte i copingprocessen, så som att följa sitt hjärta. Flyktingarna ansåg att deras religiösa tro hjälpte dem att få sociala kontakter inom kyrkan som i sin tur gav dem socialt, informativt och materiellt stöd i form av kläder och pengar. Flyktingarna berättar att de utsattes för starka påfrestningar och hot, speciellt innan och under flykten. De hade med hjälp av sina personliga egenskaper klarat av utmaningarna och kände att de växte sig starkare som personer.

5.2 Copingprocessen

Copingprocessen är något som sker i ett socialt sammanhang, eftersom den ofta inkluderar andra människor. Copingprocessen kan börja både innan och efter att en människa drabbats av en påfrestande livshändelse. Copingen kan vara förberedande, dynamisk, reaktiv eller resterande, den kan också vara en blandning av alla. Den förebyggande copingen påbörjas innan något påfrestande har hänt, det kan handla om någon oroande situation som personen har framför sig t.ex. förlossning. Den dynamiska copingen används under tiden då den påfrestande situationen pågår, t.ex. vid bråk inom familjen. Reaktiv coping äger rum direkt efter att en påfrestande händelse skett, till exempel vid en allvarlig olycka. Den resterande copingen använder man sig av när man bearbetar en påfrestande händelse under en längre tid efter att den skett, det kan vara då man mist någon närstående eller blivit utsatt för hemska övergrepp. (Brattberg, 2008, s. 52 – 53).

Copingprocessen handlar om att förändra, därför är det också en anpassningsprocess. En människa som upplevt en kris vill ibland att livet ska återgå till hur det var förut, vilket oftast inte är möjligt när något hemskt skett. På kommer livet på ett eller annat vis att förändras, antingen inom personen själv, runtomkring personen eller både och. Man anpassar sig till en ny livssituation för att kunna leva med den förändring krisen eller påfrestningen medfört. En copingprocess börjar med en förändring, mot ett utsatt mål. För att nå målet måste man ha en metod. Målet och metoden varierar beroende på hurdan situation man upplevt, vad man vill förändra och vart man vill komma. Målen och metoderna kan vara flera och de kan också ändras om personen utvecklas och får nya synsätt eller om man helt enkelt kör fast. (Brattberg, 2008, s. 53 – 56).

Hill-Rice (2000, s. 206) menar att det är en blandning av tankesätt, mål, känslor, konkreta handlingar, omgivningen och möjligheter till stöd som avgör om copingprocessen blir lyckad. Copingprocesser ska inte ses ur en ”allt eller inget” synvinkel utan som ett komplex av personens resurser och behov. Processen innebär förändring och när en person genomgår en förändring utvecklas dom, därför bör processen vara föränderlig eftersom resurser och behov kan ändras i samband med utvecklingen.

5.3 Meningsskapande

Enligt Hill-Rice (2000, s. 180) innebär mening att man känner att livet har en mening emotionellt. Att känna mening kan vara att man upplever att åtminstone några av de krav man har är värda att lägga ner energi på och att man ser dessa krav som utmaningar istället för belastningar. Mening har mycket att göra med att hantera och bemästra någonting. Om en person upplever att hen inte kan hantera en händelse är det svårare för personen att finna mening i det som hänt. Det tar tid att läka, att finna mening i en påfrestande händelse är en del av läkningen. Mening är vägen till acceptans och att kunna leva vidare trots upplevelsen av kris.

En australiensisk studie gjord av psykologistuderande undersöktes hur flyktingar utnyttjade sina copingresurser- och strategier för att finna mening i sina dåtida och nutida livserfarenheter. Enligt deras studie har osjälviska och hjälpande beteenden visat sig ha stor betydelse för att lyckas coping och ge mening till flyktingarnas erfarenheter. Undersökningens deltagare/respondenter menade att deras erfarenheter och känslan av empati och medkänsla för andra drev dem till att vilja hjälpa andra. Sambandet mellan deltagarnas socialhistoriska bakgrund, kulturella normer samt religiösa tro påverkade deras tolkning av sina erfarenheter

och motiverade dem att vilja hjälpa andra i nöd. Deltagarna av studien berättar att de använt sig mycket av sin religiösa och andliga tro för att finna mening i deras överlevnad. Genom flykten var det tron som fick dem att hålla upp hoppet och fortsätta kampen samt för att klara av den diskriminering och orättvisa de fått uppleva. Flyktingarna fick tröst och hopp från sin tro och kan nu i gengäld nå ut till och hjälpa andra utsatta människor. (Puvimanasinghe, et al., 2014, s. 313 – 321).

6 Sammanfattning av teoridelen

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur flyktingar använder sig av sina egna copingresurser och -strategier för att hantera psykisk påfrestning och för att anpassa sig till den nya livssituationen. Vi har valt att fokusera undersökningen på nyanlända flyktingar.

Teoridelen börjar med att definiera begreppet flykting. En flykting är enligt FN:s flyktingkonvention, Genèvekonventionen, en person som varit tvungen att fly sitt land på grund av en välgrundad rädsla för förföljelse till följd av personens ras, religion, nationalitet, samhällsgruppstillhörighet eller politisk uppfattning, som nu befinner sig utanför sitt medborgarland och inte kan eller vill återvända på grund av den nämnda rädslan.

Flyktingsituationen och asylprocessen i Finland beskrivs som näst. I Finland kan man få internationellt skydd vilket innefattar asyl, flyktingstatus eller alternativt skydd. Antalet flyktingar som kommit till Finland har senaste åren ökat om man jämför med tidigare år men ändå är Finland inte ett särskilt attraktivt asylland eftersom det råder bristande sysselsättning för flyktingar och en sämre social trygghet än vad som erbjuds i många andra länder.

Integrering innebär att människor förses med effektiv inlärning så att de ska kunna anpassa sig till det nya landets kultur. Enligt Röda Korset (2017) är det viktigt att flyktingar får en god integrering när de anländer till ett nytt land. I en integrationsprocess ska individens egna personliga resurser beaktas, så att den anpassas för individen. Språk är en central del i en god integrering, då det ger flyktingar bättre möjligheter till arbete, utbildning och användning av service.

Psykisk hälsa innebär att individen kan bemästra det egna livet samtidigt som man har god livskraft och förmåga att klara av normala psykiska påfrestningar. Det finns inre och yttre riskfaktorer som kan påverka den psykiska hälsan. Inre riskfaktorer kan vara känsla av utanförskap och isolering från omvärlden. Exempel på yttre riskfaktorer är arbetslöshet, övergrepp och våld och ogynnsamma livsmiljöer. Kris är en följd av att en person inte klarar

av att hantera en tung och svårhanterlig situation eller upplevelse med sina egna resurser. En traumatisk kris är överväldigande och hotar tillvaron hos en individ. Personen upplever att händelsen är omöjlig att påverka och besitter inte tillräckligt med kunskap och resurser för att hantera de psykiska påfrestningarna. Om individen utsätts för en påfrestande traumatisk händelse som hen inte kunnat fly från eller hantera med de egna personliga resurserna kan det leda till PTSD, som är en ångeststörning. Hotfulla situationer som krig, våldtäkt eller rån är händelser som kan leda till PTSD för de drabbade.

Coping innebär förmågan att handskas med psykologiska påfrestningar och stress, förmågan att kunna hantera och tolerera de psykiska påfrestningarna kallas för copingförmåga. Copingförmågan är det som gör att vi lyckas ta oss upp igen efter att vi blivit utsatta för en påfrestande händelse i livet. Alla människor besitter copingresurser i olika mängder och därför klarar vissa av livets motgångar bättre än andra. Copingresurser kan vara familj, hobbyn, socialt stöd, religion o.s.v. Copingstrategier är de åtgärder individen använder sig av för att bemästra situationen. Man använder sig av copingstrategier igenom copingprocessen, som är den process då man går mot förändring av situationen.

Mening är att uppleva att det man gör är värt att lägga energi på, att man ser sina krav som utmaningar istället för belastningar. Om en person upplever att hen inte kan hantera en händelse är det svårare för personen att finna mening i det som hänt. Det har visat sig att osjälviska och hjälpande beteenden har stor betydelse för en lyckad coping och för att kunna ge mening till sina erfarenheter som flykting.

7 Undersökningens genomförande

I det kommande kapitlet beskriver vi vilken metod vi har valt att använda oss av, urval av respondenter samt vilka tillvägagångssätt vi använt oss av för vår undersökning. Utöver detta redogör vi också för datainsamling och sekretess samt för vilken analysmetod vi valt för vår studie.

7.1 Metodval

Vi har valt en kvalitativ undersökningsmetod till vår studie om flyktingars copingresurser och upplevelser av psykisk påfrestning. Orsaken till att vi har valt den kvalitativa undersökningsmetoden beror först och främst på att vi anser den vara den som ger oss mest tillförlitliga svar till vårt syfte. Vi anser att det är viktigt för vår undersökning att få en

personlig inblick och en mer djupgående kännedom om respondenternas egna erfarenheter. Genom att sätta sig ner och prata med människor i en vardaglig ton, kan man i ett fall som detta få ut mycket mer av vår undersökning än vad som vore möjligt att göra genom att fylla i ett formulär. Man kan observera mycket i mötet med en annan människa och genom att ta sig tid att aktivt, ge akt på respondenternas mimik och kroppsspråk kan man avläsa en hel del underliggande uttryck, som inte nödvändigtvis kommer fram i ord under själva intervjun.

Några andra relevanta orsaker till att vi har valt den kvalitativa undersökningsmetoden beror på det faktum att man under en intervju i mångt och mycket kan utöva tillsyn över intervjusituationen. Vårt undersökningsområde kan vara ganska känsligt, det går in på individens personliga mående och erfarenheter. Vid undersökningar som tangerar känsliga ämnen, bör man ta i beaktan att respondenterna kan reagera defensivt när man börjar röra om i deras förflutna. Ett möjligt scenario är att respondenterna kan bli obekväma eller känsllosamma av våra intervjufrågor. Ifall om att något sådant skulle uppstå har man under en intervju möjlighet till att justera frågorna så att de passar in på den 'öppenhetsnivå' som individen befinner sig på. De ämnen som vi hanterar under våra intervjuer är ändå så pass känsliga att man bör agera med varsamhet för individens bästa. Genom en intervju kan man på så vis ha en viss insyn över hur intervjun tar sig och man kan således ha en viss kontroll över situationen.

Den kvalitativa undersökningsmetoden är också till fördel för oss som intervjuar respondenter av annan härkomst med ett helt annat språk. Eftersom att vi har skilda modersmål utförs våra intervjuer på det språk som båda parter kan hantera bäst efter vårt modersmål, vilket i detta fall är engelska. Med tanke på att intervjuerna sker på engelska och att engelska inte är vårt modersmål, är risken stor för att missförstånd kan uppstå under våra intervjuer. Vid eventuella missuppfattningar har man möjlighet till att justera och förklara mera ingående om hur man menar och man har också chansen att fråga upp saker som kunnat gå förbi en om man hade valt en annan metod.

7.2 Val av respondenter

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur flyktingar använder sig av sina egna copingresurser för att hantera psykisk påfrestning och för att anpassa sig till den nya livssituationen i Finland. Vi vill således få ökad kunskap om flyktingars egna upplevelser och för att på bästa sätt undersöka detta ämne, har vi valt att intervju flyktingar. Vid val av

respondenter har vi haft två olika kriterier: 1) respondenterna ska vara nyanlända flyktingar, d.v.s. anlänt under den senaste flyktingkrisen och att 2) respondenterna ska vara myndiga.

Urvalet av respondenter har skett genom två olika metoder. I vintras deltog vi ett välgörenhetsevenemang Wee Too See You's på Wasa teater. Vi fick kontakt med två av våra respondenter under evenemanget och frågade ifall de skulle ha lust att ställa upp på en intervju. De två andra respondenterna kom vi i kontakt med genom att de finns i vår bekantskapskrets, om mycket avlägset, från tidigare. Vi skickade ett meddelande åt dem och undrade om de var villiga att bli intervjuade, vilket de var positiva till.

Fördelen med att välja respondenter på detta sätt, via ett evenemang, är att vi gav ett ärligt intryck av oss själva. Vi träffade respondenterna personligen och diskuterade vår undersökning med dem. Ett bra och ärligt första intryck var viktigt för oss, då intervjun innebar att respondenterna skulle berätta om känslosamma erfarenheter.

7.3 Datainsamling

Till våra intervjuer hade vi fyra respondenter som hade valt att ställa upp för en intervju. Vi valde att göra par-intervjuer på grund av att respondenterna för sig var nära vänner med varandra från tidigare och därför beslutade vi oss för att par-intervjuer skulle vara en bra idé. Båda intervjuerna gjordes alltså under två tillfällen med två respondenter samtidigt. Att vi valde att göra par-intervjuer var ett taktiskt drag. Vi såg en gyllene chans till att få en mer djupgående diskussion med tanke på att respondenterna var vänner och kunde ta stöd av varandra samt kände sig trygga under intervjusituationen. Enligt våra observationer har det åtminstone endast varit till fördel för vår undersökning. Under intervjun använde vi oss av smarttelefonerna för att banda in diskussionen samtidigt som vi valde att anteckna korta ord och meningar under intervjun. Före intervjuerna bestämde vi oss för vem som tar hand om uppgiften att ställa frågorna och vem som kort skriver ned vad som sägs under diskussionen.

Vår största utmaning vid insamlingen av data är att våra intervjuer går över de kulturella gränserna. Med detta menas att vi har olika syn på värderingar samtidigt som vi har växt upp helt annorlunda och lever ett annorlunda liv till skillnad från respondenterna. Vi har försökt ta hänsyn till kulturella skillnader i vår utformning av intervjun och försökt att inte reagera med förvåning när vi har fått höra sådant som inte stämmer överens med våra egna värderingar eller uppfattningar.

Innan vi utförde våra intervjuer berättade vi ingående åt respondenterna om vad vårt examensarbets syfte är och hur vi kommer att använda intervjumaterialet i vår undersökning. Vi bestämde tid till intervjuerna via meddelande och respondenterna var förberedda på att det kan under intervjuens gång kan uppkomma känsliga frågor som de när som helst har rätt att avstå från att besvara. Alla våra intervjuer har skett på ett offentligt ställe. Orsaken till detta är för att vi inte ville åka hem till respondenterna och tränga oss på och därav blev valet en neutral plats i offentligheten.

Med tanke på att våra intervjuer berörde känsliga ämnen kände vi ändå att vi fick väldigt utförliga svar. Dock hade vi kanske förväntat oss lite mera uttömmande svar på några av frågorna, men vi har ändå med belåtenhet kunnat utföra vår undersökning i den mån som vi hade föreställt oss.

7.4 Sekretess

Före intervjuerna ägde rum gjorde vi klart för respondenterna att de kommer att hållas anonyma i vår undersökning. Efter att vi hade renskrivit intervjuerna raderade vi det bandade materialet och förstörde även de dokument som hade att göra med vårt intervjumaterial. För att skydda respondenternas identitet har vi valt att inte diskutera respondenterna med någon utomstående. Orsaken till att vi har valt att behålla våra respondenter anonyma är för att vi anser att deras härkomst eller specifika ålder inte tillför något till vår undersöknings syfte eller värde.

7.5 Analysmetod

Vi valde att analysera materialet från våra intervjuer med meningskoncentrering som analysmetod. Meningskoncentrering innebär att långa uttalanden koncentreras till kortare meningar där den huvudsakliga innebörden framkommer. Eftersom våra respondenter gav långa och omfattande svar var metoden passande då vi kunde sammanfatta deras uttalanden för att få fram det mest relevanta. (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 221).

8 Resultatredovisning

I detta kapitel redogör vi för det resultat som har framkommit från de kvalitativa intervjuerna. Vi har valt att utföra resultatredovisningen på så vis att vi har gått igenom intervjuerna en för en och analyserat allas svar enskilt. Till näst valde vi att ta fasta på

gemensamma faktorer men också olikheter i respondenternas svar. Vi har valt att ta med slagkraftiga citeringar från intervjuerna med respondenterna. De citat vi har med anser vi ge en inblick i hur det verkligen känns för individen. Vid citering använder vi oss citattecken och kursiverad stil och om personlig information av något slag uppkommer. Vi har fått ta del av fyra respondenters erfarenheter och upplevelser av psykisk påfrestning hurdana och copingstrategier och -metoder de använt och använder sig av för att ta sig igenom detta. Alla fyra har upplevt olika men också liknande erfarenheter av psykiska påfrestningar.

8.1 Acceptera det förgångna

Vi började våra intervjuer med att personerna ifråga fick berätta om sin bakgrund och sin historia och fortsatte med att ställa frågan varför de hade valt att lämna sitt hemland. Orsaken till att vi valde att sätta oss in i respondenternas bakgrund var för att vi lättare skulle kunna undersöka vilka faktorer som kan ha haft en inverkan på deras sätt att coping. Även orsaken till varför de hade flytt från sitt hemland spelar en roll när det gäller att hantera de svårigheter som kan följas åt med en flykt. I alla intervjuer fanns en gemensam faktor till varför de hade lämnat sitt land och det var känslan av otrygghet i sitt hemland. Alla respondenter hade i och för sig olika bidragande orsaker som till varför de valde att fly. Alla fyra respondenter hade också, en del mer en del mindre, fått utstå personliga hot från så kallade ligor eller rörelser i hemlandet. Respondenterna förklarade med egna ord att det är taliban- eller huliganligor. Dessa ligor hotar och trakasserar människor i avsikt att skrämja, skada eller av ren vilja att döda andra människor. Den ena respondenten förklarar att han hade blivit hotad till livet flera gånger och att det bara var en tidsfråga när någonting hemskt skulle uppstå. Personliga hot var alltså en gemensam faktor för dem alla och detta bidrog till den största otryggheten för respondenterna. Andra orsaker till att de valde att fly från sitt hemland berodde på att de inte kände sig säkra nog att utföra dagliga sysslor vilket alla nämnde i deras intervjuer. Två av respondenterna förklarade att deras hemland är sönderfallande på grund av krig och att det inte finns en chans att man ska kunna leva ett normalt liv i ett krigsdrabbat land. Den andra respondenten inflikar att det är en tidsfråga när man blir utsatt för våldsdåd eller död, att man aldrig kan veta när man blir skjuten till döds eller träffad av en granat. En av respondenterna svarar så här på frågan om varför han hade valt att lämna sitt hemland:

"The main and principal reason is just only because of my life. If I would have stayed in my country, without doubt, I would have been killed there."

Två av respondenterna ansåg att de kände att de inte längre kunde vara sig själva i sitt hemland och att de på sätt och vis hade förlorat möjligheten till att göra det man vill. Rörelser och ligor kontrollerar vem som är på regeringens sida och vem som är emot dem, vem som hör till det militära och vem som inte hör dit. Tillhörighet eller att inte höra till någon rörelse är nog orsaker till att få utstå hot och trakasserier. Den ena respondenten berättar att det fanns många bidragande faktorer till varför han blev tvungen att lämna sitt land. Han förklarar att landets allmänna tillstånd såsom säkerhet, ekonomi, samhälle och regering var en hel kompot av bidragande orsaker till att man inte kunde leva ett normalt och meningsfullt liv, därav hade han inte något annat val än att fly från sitt hemland för att kunna säkerställa en framtid för sig själv. Gemensamt för alla respondenter var att de kände att deras liv var i fara och det var huvudorsaken till deras flykt.

Följande fråga handlade om respondenterna hade upplevt någonting traumatiskt eller oroande i sitt hemland. Orsaken till att vi valde att ta med denna frågeställning var för att trauma kan återkopplas till psykiska påfrestningar som är en del av vårt syfte i examensarbetet. Alla fyra respondenter svarade jakande på frågan om de upplevt någonting traumatiskt eller oroande. Respondenterna menade att hoten och trakasserier, som de för övrigt redan kom in på i första frågan, var en del av de traumatiska upplevelser som de fått utstå. Den ena respondenten berättar ingående om hur han flera tals gånger blivit hotad av ligor med vapen och att han alltid såg sig om flera gånger när han rördes utomhus. Två av respondenterna ansåg att det var traumatiskt i sig att man aldrig kunde veta vad som skulle hända till näst och därför var de noga med att alltid pussa sin familj hej då innan de lämnade hemmet. Den ena respondenten berättar att osäkerheten med att leva i ett krigsdrabbat land var en traumatiserande upplevelse för honom som på ett vis förstelnade individen. Att aldrig veta om man ska bli hotad eller utsatt för våldsdåd påverkar en negativt som person, menar samma respondent.

En av respondenterna berättar att när hoten och trakasserier hade blivit värre ändrades hans liv helt. Han vågade inte gå ut ur sitt hus i rädsla för att träffa på ligorna som hotade honom. Han visste att han inte kunde stanna inlåst inomhus hur länge som helst, han behövde få leva ett vanligt liv, därav blev hans val att fly till Europa. Den ena respondenten förklarar att kriminella ligor eller människor överlag inte behöver stå till svars för deras onda handlingar, det finns ingen regering eller militär som rycker in för att skydda den civila befolkningen, och därför finns det alltid ett hot mot den vardagliga människan, en risk för att bli dödad. Själva risken och hoten om att bli dödad anser vi vara de mest traumatiska upplevelserna för alla respondenter. Upplevelser som dessa kan ge upphov till psykiska

påfrestningar hos individer som blivit utsatta. En av respondenterna beskriver tiden efter de första hoten och trakasserierna:

"After that day I haven't had any happy time, the threatenings had started for real. Many times they threatened me. You know killing in [country] is like drinking a glass of water, it's really easy, as easy as ABC. They don't care who you are or what you do, they just kill you if they feel like."

Vi ville veta hur det påverkar en persons identitet och inre att bli tvungen att lämna sitt hemland och börja om från en ny kula i ett helt nytt land. Alla fyra respondenter anser att det påverkar varje aspekt av ens liv. Tre respondenter nämner att de har hela sitt liv, sin familj, sina vänner i sitt hemland och att det är väldigt svårt att kunna ta ett beslut som innefattar att lämna något så viktigt bakom sig. Den ena respondenten säger att det är svårt att förklara hur allt har påverkat en som individ eftersom flytten till ett annat land har en så stor påverkan på det dagliga livet. Han menar att det givetvis påverkar en som person, men att det är svårt att säga vad som har orsakat vilket. Alla fyra respondenter förklarar att de aldrig skulle ha velat lämna sitt hemland om de inte hade blivit tvungna till det, för att det är i deras hemland som hela deras etablerade liv finns. Vi upplever att det finns en stor sorg i att lämna sitt hemland för alla respondenter. Att sörja och bearbeta det man har förlorat är väsentliga processer för att kunna ta sig vidare och se framåt i livet. En av respondenterna uttryckte sig på följande vis:

"You know when you're leaving everything, your friends and family, your own people, it's like something that no one can take. As you say, you have to start all over again, from the beginning, from zero."

Två av respondenterna berättar att det påverkar hela ens person att flytta till ett helt nytt land. De menar att det tar tid att komma till ett helt främmande land, där i princip allting är nytt och annorlunda och det är inte en lätt uppgift att försöka anpassa sig till detta när man har varit van med en helt annan kultur. Den andra respondenten menar att han är tacksam över att han har goda kunskaper i engelska. Med hjälp av engelskan kan han ta sig fram här i Finland och har möjligheten till att göra sig förstörd. Han påpekar också att språket är en del av ens egna identitet och att han känner att han inte alltid kan uttrycka sig som han skulle vilja och som han skulle ha gjort på sitt eget modersmål.

Till näst undrade vi om det är vanligt bland flyktingar att man blir tvungna att lämna eller splittras från sin familj. Två av respondenterna vidhåller att det är ovanligt att man splittras som familj i allmänhet, eftersom familjen är en av de viktigaste beståndsdelarna i ens liv, men att det är sådant som händer för de flesta när de blir tvungna att fly. Den andra respondenten menar att det tyvärr händer att man splittras antingen redan i hemlandet eller under flykten till Europa. Den ena respondenten beskriver upplevelsen av att lämna sin familj som fylld av känslan av tomhet och sorg.

Vi upplevde att respondenterna i allmänhet hade svårt att besvara denna fråga och vi tror att det beror på att alla respondenter hade lämnat sin familj, därför valde vi att inte fråga desto mera. En av respondenterna beskriver kortfattat men slagkraftigt hur det känns att lämna sin familj bakom sig:

"It was the most heartbreaking experience in my whole life when I had to leave my family."

8.2 Att växa sig stark ur svårigheter

Som följande i vår intervju frågade vi respondenterna hur deras liv hade förändrats efter att de har lämnat sitt hemland. Den ena respondenten förklarar att han har fått problem med att minnas olika ord och begrepp ända sedan han har kommit till Finland men att han inte vet vad orsakerna till detta är. Han menar också att han har svårt att prata om det som har hänt och att det var en tung tid i hans liv som han ser tillbaka på med sorg. Den andra respondenten ser det nya livet som både positivt och negativt. Han säger att han är tacksam över att han får chansen till att kunna andas ut, fri från hot och trakasserier och att han nu har en chans till att få leva i Finland, men att det också är tungt att veta att det inte finns en chans att kunna åka tillbaka. Den ena respondenten ansåg att livet hade blivit till det bättre på vissa plan såsom att man inte längre behövde vara rädda för sitt liv, men att traumat har satt spår i identiteten som enligt respondenten var svårt och tar tid att läka. Gemensamt för alla respondenter är att de upplevde sig vara tacksamma över att ha fått chansen att komma till Finland, men att deras liv hade förändrats i både negativ och positiv utsträckning. Den ena respondenten beskriver livet som sådant:

"The most important change that happened to me is that I get the opportunity to breathe again. I was in that kind of condition that every second I felt threatened and as I told you, I grew up in war, but I didn't

leave my country just because of war. (...) Thank God I'm saved and thanks to the people in Finland."

Att se tillbaka på sina upplevelser och att kunna acceptera det faktum att det här har hänt var något som vi tycker är väldigt viktigt att ta upp när det gäller att ge mening till deras upplevelser. Vi frågade respondenterna om de har accepterat det faktum att de tvingats fly från sitt hemland till ett helt nytt land. Den ena respondenten förklarar att han har accepterat att han har tvingats lämna sitt hemland. Det fanns helt enkelt inget annat sätt för honom om han skulle ha möjligheten till en framtid. Han förklarar att kärleken till sitt hemland aldrig försvinner och att där du har växt upp har ett stort värde för själva människan men också för dennes identitet. De två andra respondenterna berättar att det är något man kommer att acceptera med tiden, men att det fortfarande känns tungt att inse och förstå. Den fjärde respondenten beskriver som så att man måste försöka gå vidare i livet för att helt enkelt kunna leva det liv som han är värd att leva, men att hemlandet alltid finns i ens hjärta. Alla fyra respondenter nämner kärleken till hemlandet när vi ställde denna fråga och det kopplas starkt till ens egna identitet. Den ena respondenten beskriver situationen som så:

"It's that kind of thing that I have to accept, because there was no other way for me. You know, every person love his or her country, the homeland is like your mother, you love your mother, you love the place where you were born."

Eftersom att vi antog att respondenterna har varit med om hel del psykiskt påfrestande upplevelser, ville vi ta reda på om det känns som att de har vuxit som personer som ett resultat av deras upplevelser. Alla fyra respondenter vidkänner att de har vuxit som individer. Den ena respondenter förklarar att det var en tuff tid i ens liv att bli tvungen att fly i så ung ålder och att ge upp allt man har. Den andre respondenten håller med och säger att det känns som att man har växt med tjugo år i sinnet. Den tredje respondenten förklarar att man har växt otroligt mycket med tanke på att man har blivit tvungen att själv klura ut hur man ska göra och hur man ska gå till väga. Han fortsätter med att det finns ingen där som kunde hjälpa en och tack vare det har han blivit tvungen att ta ansvar för sig själv och kanske även fått växa upp för fort, i jämförelse med män i samma ålder. Den fjärde respondenten säger att man har sett mer än vad någon skulle behöva se och att det förstås gör en till en människa med mycket erfarenheter samtidigt som det också bidrar till ett tungt hjärta. Alla respondenter är medvetna om att de har vuxit som personer men också att det har tårt på dem som personer. Den ena respondenten säger:

"I feel like I have grown twenty years. Really. When we're alone we must think what to do, everything by yourself you must, you must, you must. You can see I already start to have grey hair."

8.3 Att använda sig av coping

Följande del av vår intervju handlar om att hantera, copiera och ta sig igenom de tunga upplevelser och känslor som flykten har fört med sig. I kapitel 5 som handlar om coping, kan man läsa att socialt stöd inklusive vården är en väsentlig yttre resurs för en lyckad coping. Vi frågar respondenterna vad dom anser är det bästa sättet för det nya landet att hjälpa en flykting som upplevt kris i sitt hemland eller som är på väg till det nya landet. Vi syftar här på hjälp från både medmänniskor och professionella. Gemensamt för alla respondenter är att de betonar vikten av att genuint lyssna, ställa frågor och verkligen försöka förstå dem och deras situation. Den ena respondenten nämner att språket kan vara en bidragande orsak som försvårar situationen. Han menar att de ofta får massvis med papper från Migri på svår engelska, och att om de inte skulle kunna prata så bra engelska som de gör, skulle de hamna i en väldigt osäker och otrygg situation i en redan främmande situation. Den andra respondenten inflikar att även han tycker att det är viktigt att få prata sitt egna språk med hjälp av tolk när det gäller pappersarbete, det är väldigt oroande att inte förstå vad alla diskussioner och papper i ens ärende betyder. En annan respondent berättar att deras situation är omöjlig för en utomstående att förstå, för om de inte själva upplevt känslorna och situationen kommer de aldrig att kunna förstå flyktingars läge fullt ut. Han menar att det bästa man kan göra är att verkligen försöka förstå och lägga sig in i situationen. Samma respondent tycker att den personal som jobbar med flyktingar borde i förväg få ordentligt med förberedande material och information om flyktingar överlag. Han betonar att den kulturella skillnaden är rätt stor och att det därför är viktigt med förhandsinformation om flyktingarnas kultur och beteende för att kunna arbeta med och förstå dem. Den sista respondenten säger att han önskar att de från Migri skulle forma frågorna i egenskap till själva individen, han har upplevt att han blir förhörd som om det vore ett polisförhör och menar att de kunde försöka lära känna personen och på så sätt kunna hjälpa på ett djupare plan. Ena respondenten berättar att Röda Korset är det bästa stället att ta modell av, de erbjuder allt, ett ställe att sova och omvårdnad.

Vi ställer dem frågan om det finns något som de själva har saknat när de anlät till Finland. Alla respondenter nämner liknande önskningar, ett normalt liv utan väntan. Med ett normalt

liv menar respondenterna i huvudsak att de ska ha vardagliga sysslor att utföra, arbete eller arbetspraktik. Alla respondenter säger att de gärna skulle arbeta gratis några dagar i veckan, bara för att de skulle få känna sig till nytta och att de får ha en värdefull sysselsättning. Samtliga respondenter vidhåller att de har allt för lite sysselsättning på dagarna och det resulterar i att väntan på svar från myndigheterna bli ännu tyngre. Två av respondenterna önskar att de skulle ha tagits emot som arbetskraft hos någon företagare eller åtminstone få hjälpa till med något i samhället. De berättar att det är den långa väntan som gör att de aldrig kan slappna av och att de ständigt har en oro för om beslutet för att få stanna kommer att vara positivt eller negativt. Den ena respondenten besvarar frågan som följande:

"Quite hard because we almost got everything. Only, there's just one thing, the normal life. You know if you want to kill someone, just give them food, water and then tell them to wait. I think I made my interview in last of May, and I am still waiting."

En annan förklarar situationen så här:

"I think that if you want to help a refugee, you simply tell them "I'll accept you" don't let them just wait. It's tearing people apart to just wait and wait and wait."

Vi spinner vidare på diskussionen och frågar respondenterna vilket sätt de tycker är bäst att hjälpa sig själv på efter upplevelsen av kris. Två av respondenterna svarar att man kan hjälpa sig själv genom att följa lagarna, att man ska hålla sig undan från trubbel. De berättar att många flyktingar kommer från städer var det inte har funnits några lagar. Detta har varit möjligt eftersom statsledningen är korrupt och man kan bryta lagarna genom att muta ledningen. Han förklarar att det kan vara svårt att anpassa sig till ett nytt samhälle med många lagar som är viktiga att man följer. Han förklarar så här:

"But we all grew up with a very hard childhood. The children, they have no schools, no parents to watch for them and a lot of things. So many of them came here to Finland, and they have a hard time changing because you are used to no rules, that's what I mean."

Respondenterna berättar att de har stött på många fördomar gällande flyktingar och dom själva tror att det kan bero på att somliga flyktingar inte förstår att respektera Finlands lagar, vilket gör att andra flyktingar framstår i dåligt lager. Den ena tillägger att man lyfter fram sig själv som person genom att följa landets lagar och genom att försöka vara en produktiv

medborgare. Den ena respondenten avslutar med att säga att det förstås finns goda och onda människor från alla delar av världen, men att det han ville få fram var att det kan vara en utmaning för människor att anpassa sig till ett samhälle fullt av lagar och regler, när man har växt upp i ett land där man fått göra som man vill utan desto vidare konsekvenser. Två av respondenter säger att de önskar att folk kommer ihåg att se dem som skilda individer med särskilda känslor och behov istället för att se dem som en stor grupp med samma behov.

Den tredje respondenten berättar att han hjälper sig själv och sin läkningsprocess genom att läsa och skriva. Genom att läsa får han kunskap vilket gör honom säkrare som människa och medborgare. Han skriver för att få utlopp för sina känslor, speciellt hans dagbok är viktig för honom för där skriver han ner sina tankar och kan fundera över dem vartefter. Han skriver ner sina känslor och tankar med avsikt att få förståelse och för att ge dem mening. Den fjärde respondenten berättar att det som hjälpt honom mest är att inte låsa in sina känslor i sig själv, utan att han vågat prata om dem. Vi frågar honom vem han pratat med och om det var svårt att hitta någon att lita på. Respondenten berättar att han främst har pratat med män i samma situation som han träffat på boendet och då har de kunnat ta del av varandras historier och upplevelser samt stötta och ge råd till varandra. Han har även haft kontakt med nya finlandssvenska vänner och säger att det har varit väldigt givande eftersom de har gett honom nya infallsvinklar på hans frågor.

Arbete, hobbyn och gemenskaper resurser man kan ta till för att copera med stressreaktioner (Se ovan, kap.7). Den ena respondenten berättar att ha en hobby eller ett program att följa gör att man har något annat att fokusera på och tar tankarna bort från det betungande en stund. Han menar att för att må bra ska man ändra sig själv och inte själva tillståndet. Han vet dock att detta är svårt eftersom vi oftast försöker ändra på tillståndet och omgivningen så att den ska passa oss, istället för att själva utvecklas och anpassa oss till omgivningen. Han förklarar det på följande sätt:

“Wherever we go, we want to make change to everything, we don't want to put ourself in the condition, we want to change the condition. But if you change yourself it will be better than changing all the other things. And first you have to start from changing yourself, then the condition will be the way that you want.”

Två av respondenterna säger att deras bästa samtalsstöd har varit deras nära vänner som bor på samma ställe, alla är väldigt öppna och ärliga med varandra. De säger att de har varandra

och att det räcker till. Vi frågar dem då att om en flykting kommer helt ensam och inte har någon nära att prata med, har de då en aning om vart de ska vända sig. Respondenterna säger att de inte kan svara på det eftersom de själva inte varit med om det, men att de antar att personalen på boendet eller inneboenden kan hjälpa till i sådana fall. Så här svarar en av respondenterna:

“The Middle eastern people in general, they like to make friends and they like to talk so if you came alone you will meet a lot of other middle eastern people, and also they will share everything with each other, we leave no one alone.”

Vi undrar om respondenterna brukar försöka se sina erfarenheter som flykting ur ett annat perspektiv än det negativa, i avsikt för att göra bilden mera positiv eller i en ny infallsvinkel. En respondent säger att det är så svårt att svara på eftersom livet i hemlandet och livet här skiljer sig så mycket från varandra. Vissa delar av livet hemma i hemlandet var bättre medan andra delar av livet är bättre här i Finland. Han ser med positivt sinne tillbaka på när han fick jobba som tolk, eftersom det arbetet fick honom att känna meningsfullhet i vardagen. I dagens läge har han inget jobb och det gör att han aldrig får känna sig produktiv och meningsfull. En annan respondent säger att det är svårt att se positivt på flykten eftersom han varje dag blir påmind om hur läget är i hemlandet. Han känner skuld för att många fortfarande tvingas leva kvar i ett otryggt land. Det ända positiva han ser är att han själv är säker, men det betyder inte så mycket för honom då många av hans nära inte är i trygghet.

De två andra respondenterna berättar att de försöker se det positiva i vad som hänt den. En av respondenterna berättar att även om många upplevelser har varit negativa försöker han ändå förstå dem och ge dem mening, bland annat genom att skriva ned dem och analysera dem som han också berättade i en tidigare fråga. Han säger att man inte behöver göra upplevelserna positivare, men att man kan lära sig att leva med dem och ta styrka från dem om man accepterat det som hänt.

Slutligen frågade vi respondenterna om de någon gång blir upprörda över sina erfarenheter, sitt hemland och sina anhöriga och vad de i sådana fall gör för att hantera känslorna. En respondent säger att han ofta är upprörd över alla saker vi nämnde och att det viktigaste för honom är att inte stänga alla känslor inne. Han berättar att det är okej att vara ledsen och att gråta utan att bli dömd, det är snarare starkt att våga ta itu med sina känslor. För att lugna

ned sig brukar han gå ut på en promenad med musik i öronen som är det mest lugnande han vet.

"If I'm upset I just take my headphones, put some good music on and go for a long walk, that's all a person really need to deal with the disturbing thoughts in your head."

En annan respondent säger att han varje dag tänker på vad som händer i hans hemland där han fortfarande har flera anhöriga, han oroar sig ofta över dem. Det finns inte direkt något sätt att få oron att försvinna, den kommer alltid finnas där så länge landet är otryggt. Om oron och tankarna blir för mycket är det bästa sättet att ta ut sig riktigt ordentligt på ett gympass, att få avreagera sig på någonting. Den tredje respondenten säger att han ofta blir upprörd, främst för att det händer så många förödande saker i Mellanöstern varje dag men att ingenting uppmärksammas ute i världen. Om något terrordåd sker i Europa får det enorm uppmärksamhet, medans människor i hans hemland dör varje dag utan att det syns destomera. Den sista respondenten håller med honom, de försöker sprida medvetenhet om läget i deras land och har också hållit föreläsningar för att nå ut till folk. En av respondenterna berättar att när han känner att oron blir för mycket så slappnar han av genom att spela tv-spel. När man spelar kommer man till en annan värld och får ta paus från verkligheten en stund.

"When my thoughts are going round and around in my head, gaming really helps me, I can just flee from reality for a moment and live in another world."

9 Slutdiskussion

I kommande kapitel kommer vi att föra en diskussion över om vi har fått svar på våra ledande frågeställningar som utgjort syftet för vårt examensarbete. Vidare i kapitlet kommer vi att återkoppla resultatet med den teori vi har behandlat i vårt examensarbete, i syfte att ta reda på om det finns något samband mellan resultatet och teorin. Syftet med vårt examensarbete har varit att undersöka huruvida flyktingar använder sig av sina egna copingresurser- och strategier för att hantera psykisk påfrestning och för att anpassa sig till den nya livssituationen. Våra centrala frågeställningar har varit hurudana copingresurser- och strategier använder flyktingar sig av och hur hanterar flyktingar de psykiska påfrestningar som flykten fört med sig. Vi är medvetna om att våra frågeställningar ger utrymme för

väldigt individuella svar, med tanke på att varje individ hanterar svårigheter olika - om man ens medvetet försöker hantera de svårigheter man har upplevt.

Vi har kommit till insikt om att respondenternas upplevelser och erfarenheter har varit väldigt individuella samtidigt som vi också har hittat många gemensamma faktorer som har fört alla flyktingar tillsammans. De faktorer som vi upplever att flyktingarna har haft gemensamt är sorgen över att lämna sitt hemland, att splittras från familj och vänner, att känna sig missplacerad, bli utsatta för hot och trakasserier samt en känsla av nedstämdhet och sorg över sin livssituation. Utöver detta upplever vi att var och en av respondenterna har olika sätt att hantera denna psykiska påfrestning och beroende på vad man har i bakfickan från tidigare eller hur man är som person, påverkades även respondenternas copingresurser. Vi konstaterade snabbt att sorg tränger igenom vårt ämne och vårt examensarbets resultat. Trots att det inte alltid sades rent ut att man har känt sig nedstämd, orolig eller upprörd över sin situation, kunde man ändå avläsa den förtvivlan som en flykting bär med sig. Vi kan med säkerhet av denna undersökning redogöra att psykiska påfrestningar förekommer bland flyktingar, i både större och mindre utsträckning. Vår ena respondent berättade utförligt att han ofta sitter uppe hela nätterna och funderar tillbaka på allt som hänt och gråter, vilket tyder på en pågående men smärtsam sorgprocess. Samma respondent menar också att han ofta har återkommande mardrömmar på nätterna och med tanke på detta kopplar vi ihop det med PTSD som vi har beskrivit närmare i kapitel 4.1.

Tidigare i examensarbetet behandlade vi ämnet psykisk hälsa och redogjorde bl.a. för vilka riskfaktorer som är särskilt vanliga bland flyktingar. Resultatet pekar på att flyktingars psykiska hälsa har påverkats i negativ utsträckning sedan flykten. Vi har fått den uppfattningen om att ovissheten i att vänta på ett jakande eller nekande svar har varit en process som har tårt mest på flyktingarnas psykiska hälsa. Alla respondenter har under intervjuerna berättat ingående om deras upplevelser av att vänta på svar och att det förstör en som person att leva i en sådan ovisshet. Vi har således tolkat ovissheten om deras framtid och överlevnad vara den mest psykiskt påfrestande upplevelsen hos flyktingar. I resultatet framkom också att flyktingarna inte känner sig trygga med tanke på att deras framtid är oviss men även att deras väntan blir ännu svårare och tyngre när man inte känner en grundtrygghet i vardagen. Enligt Olsson & Olsson (2010, s. 244) behövs en trygg miljö hos flyktingar för att de överhuvudtaget ska kunna bearbeta de upplevelser de har varit med om men också för att kunna planera ens tillvaro. Vi fick uppfattningen om att de flyktingar som vi har intervjuat, ännu inte har kunnat ge mening till sina erfarenheter men att de mer eller mindre försöker bearbeta sina upplevelser till viss mån. Orsaken till att bearbetningen hos

flyktingarna kanske inte har tagit fart ännu kan bero på det faktum att ingen av flyktingarna hade fått ett svar på sin asylansökan. Detta har lett till känslor av otrygghet hos flyktingarna. Om man utgår från Olsson & Olsson's (2010, s. 244) teori om att grundtrygghet och bearbetning av erfarenheter är sammankopplade, innebär det att vårt resultat är ett bevis för att teorin överensstämmer i det verkliga livet.

"En copingstrategi kan innehålla många copingmetoder. Copingmetoderna kan vara kognitiva eller beteendemässiga metoder. De kognitiva metoderna innebär att man först undviker och förnekar krisen för att i passligt tempo släppa fram känslorna, tampas med dem och börja acceptera att det som hänt inte går att förändra." i kapitel 5 skriver vi om detta och vid tolkning av våra respondenters svar kan vi konstatera att det är detta stadiet de befinner sig i nu. De berättar att deras erfarenhet och upplevelser fortfarande känns tunga att inse och förstå, men att det är något man börjar acceptera med tiden. De vill kunna gå vidare i livet för att kunna leva ett meningsfullt liv. Vi tolkar det som att respondenterna har börjat finna och känna acceptans till det som hänt och att de vågar börja släppa fram sina känslor. Under tolkningen av vårt resultat anar vi att de flyktingar som vi har intervjuat inte ännu har känt sig redo för att ge mening till sina erfarenheter, men att det kanske kommer med tiden. Att ge mening till sina erfarenheter är ett steg som oftast kommer efter att man funnit acceptans. Att sörja är en viktig process som tar en lång tid.

Det vi har fått fram från våra intervjuer är att flyktingar använder sig av känslufokuserad coping som innebär att man hanterar och styr de känslomässiga reaktionerna. Vid känslufokuserad coping använder man sig av bl.a. hantering och kontrollering av känslor, ändring av reaktionsmönster, acceptans, förståelse, omtolkning och socialt stöd, som vi kan läsa om i kapitel 5.1. Våra respondenter gav oss olika svar på hur de hanterade sina känslor. En skriver ned sina tankar och känslor i en dagbok och kunde på så vis få en bättre förståelse för dem. En annan flyr sin oro genom tv-spel, han vet att det hjälper honom att slappna av, vilket också är ett sätt att kontrollera sina känslor. En respondent berättar att han hanterar sina känslor genom att gå ut på en lång promenad och lyssna på musik. En annan respondent säger att han får utlopp för sina känslor genom att ta ut sig ordentligt på gymmet. Alla flyktingarna nämner alltså vid flera tillfällen olika saker de gör för att hantera känslor, slippa jobbiga tankar och hjälpa sig själv. Gemensamt här är att alla nämnda åtgärder de tar till för att hantera känslorna är att det är någon form av hobby. Även om deras hobbyn är olika så resulterar de alla i att respondenten hanterar och kontrollerar känslorna via dem.

Kapitel 5.3 Meningsskapande redogör att mening innebär att man som individ känner att något man gör, eller något man upplever är meningsfullt. Mening och hantering hör ihop, det kan vara svårt att finna mening i något man inte klarar av att hantera. Att finna mening är också vägen till att känna acceptans och kunna leva vidare trots att man upplevt psykiska påfrestningar eller kris. Ett sätt att coping har visat sig vara osjälviska och hjälpsamma beteenden, på så sätt kan man ge mening till sina erfarenheter och känner att det man gör är meningsfullt.

Av respondenternas svar har vi fått fram att flyktingar ofta tar stöd av varandra, genom att prata om känslor, ta del av varandras erfarenheter och ge råd till varandra. Vi kan koppla deras svar till teorin om att coping och finna mening genom hjälpsamma beteenden. Vi frågade respondenterna om de har accepterat det som hänt, sina upplevelser och själv faktumet att de tvingats fly. Det framkommer att de alla är i olika stadier gällande acceptans, någon säger att det är något som kommer med tiden, medan någon annan menar att han nog har accepterat det som hänt. Att kunna se tillbaka på sina upplevelser och berätta för någon annan om dem betyder nog ändå att man kommit en bra bit i att acceptera det som skett.

9.1 Kritisk granskning

Vi upplevde att det var ganska svårt att hitta passande respondenter till vår undersökning. Vi visste inte riktigt hur vi skulle få kontakt med flyktingar eller någon som överhuvudtaget skulle vara villig att berätta om sina upplevelser och dela med sig om ett så pass känslösamt ämne. Det löste sig då vi fick nys om två nyanlända flyktingar som skulle hålla en föreläsning om situationen i deras hemland, vi såg vår chans att hitta flyktingar som är villiga att dela med sig om sina upplevelser. Vi hade gärna inkluderat flera respondenter i vårt examensarbete men det var som sagt inte så lätt att hitta flyktingar att ställa upp. En av dem som blev tillfrågade tackade artigt nej och berättade att han inte kände sig bekväm för att delta i en intervju och en annan berättade att han verkligen inte vill dra upp gammalt stoff när han äntligen har gått vidare.

Orsaken till att vi endast har intervjuat män har varit slumpartad och har mer eller mindre berott på att vi hade manliga kontakter bland flyktingar från tidigare. Hade vi haft en jämn könsfördelning på två män och två kvinnor kanske resultatet hade blivit ett annat, men det är svårt att spekulera vidare i detta. En vanlig stereotypi är att män har svårare att prata om känslor än vad kvinnor har, så det kan ju hända att vi hade fått ännu mer utförligare svar om vi hade inkluderat kvinnor i vår undersökning. Om vi skulle ha inkluderat kvinnor i vår

intervju hade vi troligtvis också blivit tvungna att ordna fram en tolk, eftersom många av de kvinnor som kommer från krigsdrabbade områden inte kan prata engelska.

En annan aspekt som vi anser vara väsentlig att ta upp gällande vår undersökning är att våra intervjuer med flyktingarna har utspelat sig på engelska. I planeringsstadiet funderade vi först ut våra frågor på svenska som senare översattes till engelska inför våra intervjuer. Intervjuerna sköttes helt på engelska och vi antecknade även på engelska för att inte gå miste om eller missuppfatta respondenternas meningar. Avslutningsvis översatte vi det engelska intervjumaterialet till svenska. Enligt Kvale (1997, s. 214) kan översättning från språk till skriftspråk vara komplicerat och kan i sin tur leda till att man själva oavsiktligt ändrar på textens egentliga mening, så även det faktum att vi har bandat in och skrivit ned intervjuerna från språk till skriftspråk kan ha gjort en mindre förvridning av materialet.

Kvale (1997, s. 214) menar att vid tolkning av resultatet bör man fundera över hur pass giltiga frågorna är och om svarens tolkning är logisk. Jag tror att man nog behöver lägga ner ganska mycket tid på tolkningen av svaren för vår undersökning och att försöka undvika att manipulera resultatet. Det är nämligen ganska lätt hänt att resultatet blir snedvridet när man översätter från ett språk till ett annat och det är svårt att vara riktigt ordagrann eftersom vissa ord endast existerar på det ena språket.

Vi upplevde att det var svårt att få fram exakt vad det var som vi ville veta i våra intervjuer. Framst på grund av att vi i vår undersökning har använt oss av ganska svåra ord och uttryck och detta ledde till att språket försvårades. Under intervjutillfällena fick vi slopa användningen av begreppen coping, copingresurser och copingstrategier eftersom våra respondenter inte visste vad dessa begrepp innebar. Som ni ser i bilaga 1 valde vi därför att formulera frågorna på ett mer lättförståeligt sätt, genom att fråga om hur man kan hjälpa sig själv, om de har accepterat det som hänt, vad de gör när det känns jobbigt o.s.v.

Ett problem som vi stötte på var att vi ibland fick rätt flummiga svar som svävade ut och kringgick syftet med vår fråga. Vi märkte också att det var vanligt att frågorna ibland gick in i varandra. Något vi kunde gjort annorlunda är att ägna mer tid åt intervjufrågorna och att vi hade formulerat dem till lättförståelig engelska. Vi hade många frågor och flera av frågorna ledde till någorlunda liknande svar. För att få mera variation i våra svar kunde vi istället ha slått ihop frågorna och haft ett mindre antal frågor fast med mera innehåll. Å ena sidan önskar vi att vi kunde ställt frågorna mera 'rakt på sak' för att få tydligare svar, men med tanke på att det är ett känsligt ämne kände vi ändå att vi behövde ställa frågorna med

varsamhet. Nu i efterhand har vi ändå känt oss nöjda över att frågorna som vi ställde hölls öppna för tolkning. Det gav rum åt våra respondenter att självständigt och öppet berätta om sina upplevelser utan att vi var med och styrde deras svar. Vi anser att vi fick svar på det mesta som vi ville få fram även om vi fick lägga ned mycket tid på att koncentrera ihop alla uttalanden.

Under arbetets gång kom vi underfund med att vi hade valt ett väldigt svårt ämne att skriva om. Att hitta information var inte ett problem, men att hitta pålitliga och utförande källor om vårt ämne var desto svårare. Ämnet har blivit mer omtalat från och med den senaste flyktingkrisen och därför hade vi svårt att hitta källor. Vi har varit tvungna att leta länge för att hitta bra och informativa källor. Nu känner vi oss ändå nöjda med både teoridelen och undersökningen, även om det var en lång och svår undersökning. Vi är tacksamma att vi fått ta del av våra respondenters upplevelser, vi önskar att ämnet om flyktingars livssituation får mer uppmärksamhet och hoppas att se mer av undersökningar likt vår egna.

Källförteckning

Brattberg, G., 2008. *Att hantera det ohanterbara – Om coping*. Stockholm: Värkstaden.

Dahlstedt, M., & Neergard, A., 2013. *Migrationens och etnicitetens epok. Kritiska perspektiv i etnicitets- och migrationsstudier*. Stockholm: Liber AB.

Elmeroth, E. & Häge, J., 2016. *Flyktens barn - medkänsla, migration och mänskliga rättigheter*. Lund: Studentlitteratur AB.

Eurostat – statistics explained. *Asylum statistics*. [Online]

http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Asylum_statistics [hämtat: 22.3.2017].

Falk, B., 2005. *Att vara där du är – samtal med människor i kris*. Stockholm: Verbum Förlag AB.

Finlands Röda Kors, 2017. *Rasism föds ur fördomar och rädsla*. [Online]

<http://www.motrasism.fi/node/5214> [hämtat: 2.2.2017].

Finlands Röda Kors, 2017. *Stöd i integreringen*. [Online]

<https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/integrering> [hämtat: 3.1.2017].

Finska migrationsverket, 2017. *Ansökan om asyl*. [Online]

http://www.migri.fi/asyl_i_finland/ansokan_om_asyl [hämtat: 4.1.2017].

Finska migrationsverket, 2017. *Statistik över asyl och flyktingar*. [Online]

http://migri.fi/download/65772_asylsokande_2016.pdf?229d8571c55bd488 [hämtat: 22.3.2017].

Förenta Nationernas regionala informationskontor för Västeuropa, 2016. *FN:s flyktingkommissarie (UNHCR)*. [Online]

<http://www.unric.org/sv/component/content/article/16-humanitarian/25742-fns-flyktingkommissarie> [hämtat: 7.1.2017].

Gerge, A. & Lander, K., 2012. *PTSD. En handbok för dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen*. Stockholm: Insidan förlag.

Gyllensvärd, G., 2015. *En bro till framtiden – om förlust, sorg och bearbetning*. Örebro: Libris förlag.

- Hanell, Å., Hellström, K. & Liberman, L., 2003. *Rädd Räddare Ångest, när barn och ungdomar mår dåligt*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A., 2006. *Handbok i psykiska första hjälpen*. Vasa: Ykkös-Offset Oy.
- Hill Race, V., 2000. *Handbook of Stress, Coping and Health – Implications for Nursing, Research, Theory and Practice*. California: Sage Publications, Inc.
- Hillgaard, L., Keiser, L. & Ravn, L., 1984. *Sorg och kris*. Stockholm: Liber AB.
- Inrikesministeriet, 2017. *Antalet asylsökande ökar i snabb takt*. [Online]
http://www.intermin.fi/sv/migration/flyktingar_och_asylsokande [hämtat: 4.1.2017].
- International Organization for Migration (IOM), 2017. *Mediterranean Routes Report*. [Online]
http://migration.iom.int/docs/Analysis_Flow_Monitoring_Surveys_in_the_Mediterranean_and_Beyond_8_December_2016.pdf [hämtat: 8.1.2017].
- International organization for migrants, 2017. *Migrations flows to europe – the mediterranean digest*. [Online]
http://migration.iom.int/docs/Med_Digest_3_15_December_2016.pdf [hämtat: 8.1.2017].
- International organization for migration (IOM), 2017. *Mixed Migration Flows in the Mediterranean and Beyond*. [Online]
http://migration.iom.int/docs/2016_Flows_to_Europe_Overview.pdf [hämtat: 8.1.2017].
- Jonsson, P., 2005. *Stress vid kriser*. Stockholm: Nätnavet AB.
- Kvale, S. & Brinkmann, S., 2009. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lundin, T., 1992. *Traumatisk stress och personlig förlust*. Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Moos, R., 1986. *Coping with life crises – An integrated approach*. New York: Plenum Press.
- Olsson, B-I. & Olsson, K., 1998. *Människor i behov av stöd*. Stockholm: Liber AB.

- Procter, N., 2005. Providing emergency mental health care to asylum seekers at a time when claims for permanent protection have been rejected. *International Journal of Mental Health Nursing*, 14, 2–6, s. 2 – 5.
- Puvimanasinghe, T., Denson, L., Augoustinos, M. & Somasundaram, D., 2014. 'Giving Back to Society What Society Gave Us': Altruism, Coping, and Meaning Making by Two Refugee Communities in South Australia. *Australian Psychologist*, 49(5), s. 313 - 321.
- Spencer, S., 2011. *The migration debate*. Great Britain: The policy press.
- Sveriges riksdag EU-upplysningen, 2016. *EU:s flykting- och asylpolitik*. [Online] <http://www.eu-upplysningen.se/Om-EU/Vad-EU-gor/Asyl/> [hämtat: 27.12.2016].
- Schweitzer, R., Greenslade, J. & Kagee, A. 2007. Coping and resilience in refugees from the Sudan: a narrative account. *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 41(3), s.282-288.
- UNHCR – The UN refugee agency, 2017. Regional refugee and migrant response plan for Europe. [Online] [http://reporting.unhcr.org/sites/default/files/2017%20Regional%20Refugee%20&%20Migrant%20Response%20Plan%20for%20Europe%20-%20Jan-Dec%202017%20\(December%202016\).pdf?v=2](http://reporting.unhcr.org/sites/default/files/2017%20Regional%20Refugee%20&%20Migrant%20Response%20Plan%20for%20Europe%20-%20Jan-Dec%202017%20(December%202016).pdf?v=2) [hämtat: 22.3.2017].
- UNHCR – The UN refugee agency, 2017. *The sea route to Europe: The Mediterranean passage in the age of refugees*. [Online] <http://www.unhcr.org/protection/operations/5592bd059/sea-route-europe-mediterranean-passage-age-refugees.html> [hämtat: 10.1.2017].
- Zhang, J., Cui, M., Xiao, W., et al., 2014. The Coexistence of Coping Resources and Specific Coping Styles in Stress: Evidence from Full Information Item Bifactor Analysis. *PLoS ONE*, 9(5), s.1-11.

Finlands Författningssamling

Utlänningslag 30.4.2014/301. www.finlex.fi [hämtat: 4.1.2017].

Intervjufrågor

1. Tell us about your story, what made you decide to leave your country?
2. Have you experienced any kind of disturbing actions in your home country that you feel traumatized by? If not, do you know anyone who has?
3. How do you think it affects one who has to leave his country, not feeling safe and having to start all over in a new country? Is it mentally hard?
4. Is it common that refugees have to split/leave their families?
5. How did your life change after the war/having to leave?
6. Do you feel like you have accepted the fact that you have had to move from your home country to a completely new state?
7. Do you feel like you have grown as a person as a result of the whole experience? How come?
8. What do you think is the best way to help a refugee that has experienced crisis in the home country or on his/her way to the new country?
9. ...And what do you think is the best way for a refugee to help himself after a crisis?
10. Do you think having a hobby, work or other activities helps for a person who has experienced fleeing/displacement?
11. Do you think refugees get enough sympathy and understanding from the society?
12. Do you think refugees in general have somebody to talk to, get advice from and discuss their feelings with? Like talking about their current life situation and so on. Professional or friend?
13. Do you ever try to see your experience as a refugee in a different light? To make it seem more positive or so.
14. Do you ever get upset about what has happened to your country and close ones? What do you do if that happens?