

”Man må jo bare akseptere det. Hvis ikke klarer man ikke å gå videre.”

Om enslige mindreåriges opplevelser av sorg.

Sara Bjørkås Tølforsby



Masteroppgave

UNIVERSITETET I OSLO

April 2016.

”Man må jo bare akseptere det. Hvis ikke klarer man ikke å gå videre.”

*Om enslige mindreårige flyktningers
opplevelser av sorg.*

Copyright Sara Bjørkås Tølsby

2016

”Man må jo bare akseptere det. Hvis ikke klarer man ikke å gå videre.” Om enslige mindreåriges opplevelser av sorg.

Forfatter: Sara Bjørkås Tølsby

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Det kommer stadig flere barn og unge uten foreldre som flyktninger til Norge. Denne undersøkelsen tar sikte på å finne ut mer om hvordan tap og sorg oppleves av disse ungdommene. Barn som flykter alene har ofte opplevd mange potensielt traumatiske hendelser både i hjemlandet før flukten, og underveis, og mange har opplevd traumatiske tap. Ved slike tap blandes stressreaksjoner fra de traumatiske hendelsene sammen med sorgreaksjonene og kompliserer disse. Gjennom intervjuer med fire ungdommer har jeg forsøkt å få svar på hvordan de opplever at sorg påvirker dem i hverdagen, og hvordan de håndterer dette.

Ungdommene forteller at sorg og savn er noe de alltid bærer med seg, og det påvirker dem i stor grad. De beskriver problemer med å sove og konsentrere seg, og forteller om mye smerte. Samtidig ser det ut til at det viktigste for ungdommene er å få fram hvilke strategier de bruker for å håndtere disse utfordringene. De beskriver at de bestemmer seg for å se framover og jobbe hardt, og at de må legge bort de vanskelige tankene og følelsene. De er svært målrettede i dette, samtidig som det ser ut til å være en krevende og til en viss grad umulig øvelse.

Jeg har brukt Stroebe og Schuts toprosessmodell som utgangspunkt for å forstå ungdommenes fortellinger. Ungdommene er i stor grad opptatt av å håndtere alle endringer som følger med tapet, altså gjenoppretingsorienterte prosesser, og bruker mye energi på å unngå tapsorienterte prosesser som sorg, lengting og dveling ved minner. Det ser ut til at dette kan være et resultat av traumatiske stressreaksjoner som forstyrrer sorgbearbeiding, samtidig som det også er mange kontekstuelle faktorer som forsterker en slik ubalanse. Ungdommene står uten nære omsorgspersoner til å ivareta dem og hjelpe dem med å bearbeide sorgen, samtidig som de skal håndtere overveldende endringer og omfattende krav på kort tid.

Forord

Først og fremst vil jeg takke ungdommene. Alle de barn og unge som har kommet som flyktninger til Norge uten foreldre som jeg har fått bli kjent med gjennom jobben min over flere år. Dere fortsetter å imponere meg med deres tålmodighet, pågangsmot og utholdenhet, og dere har vært inspirasjonen i dette arbeidet. Jeg er takknemlig for å ha fått lov til å bli kjent med dere og for det dere deler. Og en særlig takk til ungdommene som har deltatt i denne studien, som har sluppet meg inn i sorg og smerte og vonde minner. Tusen takk for hjelpa! Uten dere hadde ikke dette latt seg gjøre, og jeg håper at dere opplever at det var nyttig.

Selvfølgelig også takk til veileder Pål Kristensen og til min fine familie, dere har betydd mye i denne prosessen. Men mest av alt: for noen fantastiske ungdommer vi har fått til låns! La oss ta godt vare på dem.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	1
1.1 Problemformulering	2
1.2 Avgrensing og presiseringer	2
1.3 Tap og sorg	3
1.3.1 Tap	3
1.3.2 Sorg	4
1.3.3 Sorg som traumatisk stress	5
1.4 Kort om historiske perspektiver på sorg	6
1.5 Enslige mindreårige flyktninger	6
1.6 Enslige mindreåriges psykiske helse	8
2 Teori	10
2.1 Stroebe og Schuts toprosessmodell	10
2.2 Tvetydige tap. Å ikke vite hva som har skjedd	12
2.3 Sorg hos flyktninger	13
2.4 Vanlige sorguttrykk hos ungdommer	14
2.4.1 Tap i pubertetsalderen medfører større sårbarhet	14
2.4.2 Ungdommer liker ikke å snakke om sorg	15
2.4.3 Nettverksstøtte	15
2.4.4 Tap og traumer får følger for konsentrasjon og skoleprestasjoner	16
2.4.5 Skyldfølelse	17
2.4.6 Savn og lengsel	17
2.5 Betydningen av voksenstøtte	17
2.6 Følelsesregulering	18
2.6.1 Unngåelse	19
2.7 Kulturelle forhold	20
2.7.1 Kultur	20
2.7.2 Å skape mening i verden	20
2.7.3 Ritualer	21
3 Metode	23
3.1 Valg av metode	23
3.2 Forforståelse	23
3.3 Utvalg	24
3.4 Intervjuguide	25
3.5 Gjennomføring av intervjuene	26
3.6 Transkribering	27
3.7 Analysemodell	28
3.8 Etske vurderinger	28
3.8.1 Forskning på sårbare grupper	29
3.8.2 Etske utfordringer med å intervju ungdommer jeg kjenner	29
3.8.3 Anonymisering	30
3.8.4 Konsekvenser av forskningen	31
3.9 Gyldighet og pålitelighet	31
3.9.1 Gyldighet	31
3.9.2 Pålitelighet	32

4	Funn og analyser	34
4.1	Ungdommenes beskrivelser av sorgen	35
4.1.1	Savn. "Når du har mista familien din føler du at livet betyr ingenting."	35
4.1.2	Gråt. "Det kommer bare en liten ting, så kan du begynne å gråte."	36
4.1.3	Skyldfølelse. "Skulle jeg gått tilbake i tida, da ville jeg nok gjort litt mer, men det ville kanskje ødelagt for framtida mi."	37
4.1.4	Følelsen av å stå alene. "Det er bare mine egne tanker som kan løse det."	38
4.1.5	Søvn og konsentrasjon. "Så konsentrerer jeg meg så det ikke skal skje igjen."	38
4.2	Ungdommenes strategier for å håndtere sorgen.....	39
4.2.1	Å ikke vise smerten. "De tankene liker jeg ikke å snakke om."	40
4.2.2	Å ikke tenke på framtida. "Ja, selvfølgelig kan du bare drømme så mye du vil, men du får jo ikke noe ut av det."	41
4.2.3	Viljestyring av tanker og følelser. "Så langt har jeg kommet at jeg forstår at man må stå på og jobbe selv."	41
4.2.4	Aktiviteter. "Jeg må finne på noe, ikke bare sitte og tenke på det."	43
4.2.5	Nettverk. "Kamerater kan noen ganger hjelpe veldig mye, hvis du velger riktig."	44
4.3	Forklaringsmodeller.....	44
4.3.1	Kulturforskjeller. "Det har vi ikke i kulturen vår."	45
4.3.2	Skjebnetro. "Det er en mening med at ting skjer."	46
5	Diskusjon	47
5.1	Tapsorienterte eller gjenopprettingsorienterte prosesser først?.....	47
5.1.1	Traumatiske erfaringer fører til unngåelse av tapsorientering.....	48
5.1.2	Tvetydige tap.....	50
5.2	Kan toprosessmodellen brukes for å forstå kontekstuelle forholds innvirkning på sorg?.....	51
5.2.1	Kulturelle forhold som forsterker fokus på gjenopprettende prosesser.....	51
5.2.2	Ungdommene må håndtere voldsomme endringer på kort tid.....	52
5.2.3	Ungdommene må håndtere tapene uten støtte fra nære omsorgspersoner.....	54
5.3	Oppsummering og implikasjoner	55
6	Avslutning.....	59
	Litteraturliste.....	60
	Vedlegg.....	72

1 Innledning

Det siste året har nyhetene vært fylt av historier om mennesker som forlater sine hjemland på flukt fra krig og forfølgelse, eller på jakt etter et liv uten fattigdom og nød. I 2014 måtte i gjennomsnitt 42.500 personer flykte fra hjemmene sine hver dag, til sammen over 15 millioner mennesker (UNHCR, 2015). Over halvparten av disse var barn (UNHCR, 2015). Jeg er så heldig å få bruke arbeidstida mi sammen med noen av dem, i en bolig for enslige mindreårige flyktninger. Dette er barn som planlagt eller plutselig har forlatt familien og alt de kjenner for å gi seg ut på en lang og farefull reise til et nytt land, et nytt liv og nye muligheter. Vi vet lite om bakgrunnen deres. Vi kan tenke oss til en del av det de har vært gjennom, men vi kan vanskelig forstå omfanget av den frykt og smerte de har vært utsatt for.

Det finnes mye forskning som viser hvordan kropp og sinn preges og plages av traumatiske stressreaksjoner etter slike opplevelser (Opaas & Varvin, 2015). Samtidig viser undersøkelser der både enslige mindreårige selv og voksenpersoner rundt dem har blitt spurt om psykisk helse og hverdagsfungering at det er et misforhold mellom ungdommenes egne beskrivelser og det de voksne rapporterer (Bean, Eurelings-Bontekoe & Spinhoven, 2007). Dette kan tyde på at vi voksne som er rundt disse ungdommene ikke ser problemene godt nok, av ulike årsaker. Ungdommene er ofte målrettet og har høye ambisjoner, samtidig som de bruker innkapsling og taushet som en strategi for å holde det vonde på avstand (Chase, 2010, Kohli, 2006, Oppedal, Seglem & Jensen, 2009, Schancke 1995).

Det ungdommene beskriver som mest vondt er savnet av og bekymring for familien, og uvissheten om hvorvidt de er i live eller ikke (Oppedal et al., 2009, Schancke, 1995). ”Jeg forstår alt når læreren forklarer, men når jeg bøyer meg over boka og skal skrive, kommer mamma i veien og alt blir borte” sa en ungdom en gang. Med dette beskrev han en smerte jeg har sett hos mange. De strever med vonde byrder av sorg, savn og tap. Dette er en sorg så tung at det er umulig å sove, lære eller glede seg. Samtidig er disse ungdommene så utrolig ressurssterke og motiverte. De kjemper og jobber og presterer, mot målet om et godt liv i Norge.

Dersom barn ikke får hjelp til å håndtere sorgen kan de bære den med seg som smerte og problemer gjennom resten av livet, og det kan få konsekvenser for deres selvutvikling og identitetsfølelse (Ekvik, 2010). Wordens undersøkelser (1996) viste at ungdommer som

mistet foreldrene hadde flere helseproblemer og søvnproblemer enn andre ungdommer, og uttrykte dårligere selvbilde og mindre opplevd kontroll over eget liv. På bakgrunn av dette ønsker jeg med denne undersøkelsen å få fram ungdommenes egne fortellinger om sorg og hvordan de håndterer den, for å få et grunnlag for å forstå mer om hvordan vi kan være til støtte og hjelp.

1.1 Problemformulering

Forskningsspørsmålet jeg ønsker å finne svar på er: *hvordan opplever enslige mindreårige flyktninger at sorg påvirker dem i hverdagen, og hvordan håndterer de dette?*

For å finne svar på dette har jeg intervjuet fire ungdommer og hørt deres personlige fortellinger om temaet.

1.2 Avgrensing og presiseringer

Innledningsvis vil jeg presentere sentrale begreper som ligger til grunn for undersøkelsen, og si noe om gruppa vi kaller enslige mindreårige. Jeg vil gi en kort beskrivelse av forskning på enslige mindreåriges psykiske helse, og vise at det er forskningsmessig belegg for å si at sorg kan være et problem, og at vi trenger å vite mer om dette. I kapittel 2 vil jeg presentere den teorien jeg har valgt som utgangspunkt for analysene, Stroebe og Shuts toprosessmodell (1999) og sentrale kontekstuelle faktorer. Jeg vil så redegjøre for den metodiske gjennomføringa av undersøkelsen, og de etiske vurderinger jeg har gjort gjennom hele prosessen. Deretter beskriver jeg hovedfunnene og analyserer og diskuterer disse.

Jeg har valgt å bruke betegnelsen "ungdommene" i stedet for "intervjuobjekt", "forskningsdeltaker" eller lignende. Dette er bevisste valg. Jeg ønsker å få fram at dette er unge mennesker som har deltatt aktivt og selvstendig, og som har delt av sine innerste tanker og følelser. Jeg er takknemlig for deres bidrag til denne forskningen. På samme måte velger jeg å omtale meg selv som et aktivt subjekt i første person, for å tydeliggjøre at min bakgrunn og forståelse har preget de valg og vurderinger jeg har gjort. Disse må jeg selv ta ansvar for.

Enslige mindreårige flyktninger er barn. Jeg bruker likevel mest betegnelsen ungdommer, fordi de fleste som kommer til Norge er over 15 år, og flere av dem jeg har snakket med i denne undersøkelsen er også over 18 år. Mange av ungdommene selv har kommentert at de

syns det var utfordrende å komme til Norge og bli behandlet som barn, når de har hatt ansvar og plikter som voksne i mange år i hjemlandet, og klart seg alene gjennom en lang flukt. Betegnelsen ungdommer rommer begge disse perspektivene.

Selv om jeg forsker på enslige mindreårige som en gruppe, har jeg snakket med fire ulike personer, hver med sine individuelle opplevelser og erfaringer de har valgt å formidle. Det er viktig å anerkjenne ungdommenes ønske om å bli sett på som personlige individer og ikke som asylsøkere eller flyktninger som automatisk har mange fellestrekk (Chase, 2010). I noen sammenhenger er det likevel enklest å bruke samlebetegnelsen enslige mindreårige, men jeg vil minne om at mange ungdommer som kan plasseres i samme gruppe vil ha helt andre historier og kanskje ikke kjenne seg igjen i det som er fortalt her.

Når vi skal forstå ungdommenes utfordringer knyttet til de tapsopplevelsene de har, er det viktig å forstå omfanget av alt de har mistet. De har opplevd ekstreme tap, både av kultur, språk, identitet, røtter, nettverk og tilhørighet, og ikke minst tap av potensiale (Lane & Tribe, 2014, Olliff, 2014). I denne undersøkelsen ser jeg på hvordan ungdommene opplever tap av familien og nære omsorgspersoner. Det er likevel viktig å understreke at helheten har stor betydning for ungdommenes erfaring og muligheter til å bearbeide opplevelsene (Varvin, 2008).

1.3 Tap og sorg

1.3.1 Tap

I forbindelse med sorg beskrives tap som å miste ”noe eller noen som hadde stor betydning for opprettholdelse av verden som stabil og meningsfull og ens eget stabile selvverd” (Bugge, Eriksen & Sandvik, 2003, s. 16). Å miste sine nære omsorgspersoner, enten det er ved død eller at de bare blir borte for deg, medfører at verden blir fullstendig endret, og følelsen av mening og sammenheng mellom fortid, nåtid og framtid blir brutt (Weiss, 2008). Dette er særlig dramatisk for barn og ungdom. Slike endringer kan føre til alvorlig psykisk og sosialt stress, spesielt dersom de kommer plutselig. Dette øker igjen risikoen for psykiske problemer både i barne- og voksenalder (Weiss, 2008). Imidlertid er det viktig å understreke at de fleste som erfarer tap av nære personer lever vanlige liv og fungerer godt i ettertid (Bonanno, Boerner & Wortman, 2008).

Tvetydige tap – ambiguous loss

Enslige mindreårige er i en spesiell situasjon når det gjelder tap. De har tapet ved å reise. Noen har opplevd dødsfall hos nære familiemedlemmer i hjemlandet, som kanskje resulterte i en plutselig flukt, og andre har i ettertid fått vite at familiemedlemmer er døde. Men for mange består tapet i at de har mistet kontakten, og de vet ikke om de skal sørge over noen som er døde eller om de kan håpe på å se dem igjen. Tapet er ikke avklart og dette har store implikasjoner på mulighetene til å sørge (Lane & Tribe, 2014). Denne type tvetydige tap vil kanskje aldri få en avklaring. Sorgen vil aldri kunne avsluttes, og det viktigste blir derfor å finne måter å håndtere tapet og den evige sorgen på (Boss & Carnes, 2012). Også de som fortsatt har noe kontakt med familien har vært gjennom store og sorgfulle tap, opplevelser som ofte blir mer kompliserte av forholdene rundt avreisen og flukten.

1.3.2 Sorg

Sorg kan beskrives som de følelsesmessige reaksjoner en person opplever etter tapet av en kjær ved død. Dette innebærer både kognitive og fysiske uttrykk som varierer for hver person og over tid, og disse uttrykkene er også formet av normer og verdier i kulturen (Stroebe, Hansson, Schut & Stroebe, 2008). Sorg hos ungdom kan ta svært lang tid, og fordi de ofte skyver sorgen unna i større grad den første tiden etter tapet, kan vi se sterkere uttrykk etter som tiden går (Dyregrov, A, 2004).

Ikke-anerkjent sorg – disenfranchised grief

Når ingen rundt deg kjenner eller vet om den du har mistet, vil det kunne oppleves som om sorguttrykkene går ut i et tomrom, og man kan begynne å holde dem tilbake (Pine, 1989, Varvin, 2003). Et viktig uttrykk i denne sammenheng er 'ikke-anerkjent sorg'. Dette beskriver den sorgen som følger tapet av en meningsfull og viktig tilknytningsfigur, men som ikke blir allment anerkjent og sosialt akseptert (Doka, 1989, Livingston, 2010). Vi kan si at den sørgende ikke har en sosialt akseptert rett, rolle eller kapasitet til å sørge, eller at tapet er av en slik art at sorgen ikke anerkjennes (Doka, 2008). Dette er et viktig aspekt ved enslige mindreåriges sorg.

1.3.3 Sorg som traumatisk stress

Traumatisering kan beskrives som at det skjer noe forferdelig, og at personen i denne situasjonen opplever overveldende følelser av fare og hjelpeløshet (Spencer & Pynoos, 1994). Denne erfaringa fester seg så i kroppen og hukommelsen som et skjema som styrer hvordan personen forstår lignende situasjoner i framtida. Når hjernen opplever at det er fare overtar det traumatiske minneskjemaet og organiserer hvordan personen oppfatter og fortolker situasjonen (Varvin, 2008). Vi kan si at traumatisering skaper sår på det psykiske vevet slik at man kan bli skvetten og irritabel, plages av gjenopplevelser, påtrengende minner og mareritt og strever med konsentrasjonsvansker (Spencer & Pynoos, 1994, Varvin, 2013).

Personer utsatt for traumatisk stress vil kunne utvikle beredskapsmekanismer for å oppdage og unngå fare. Under flukten har denne vaktsonheten vært nødvendig konstant, slik at den har festet seg i kroppen som endrede fysiologiske spor (Kirkengen, 2011). De tap ungdommene i denne studien har opplevd har kommet som følge av potensielt traumatiske hendelser som krig og flukt, og vi kan beskrive dem som traumatiske tap (Neria & Litz, 2004). Ved traumatiske tap blandes stressreaksjoner fra de traumatiske hendelsene sammen med sorgreaksjonene og kompliserer disse (Nickerson et al., 2014). Barn og unges sorgreaksjoner påvirkes også av barnets tidligere traumatiske opplevelser, graden av traumer i selve tapsopplevelsen, og i tillegg i hvilken grad viktige voksenpersoner rundt er utsatt for og tolererer traumatisk stress (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, Tribe, 2004). Traumatiske stressreaksjoner vil da kunne forstyrre vanlig sorgbearbeiding ved at tanker og følelser rundt den døde og dødsfallet fungerer som påminnere om traumet og man vil bevisst og ubevisst forsøke å unngå dette (Neria & Litz, 2004). Hvis påtrengende minner og gjenopplevelser er så ubehagelige at de fører til sterk unngåelsesatferd vil dette kunne føre til problemer med en normal bearbeiding av sorgen, der nettopp det å tenke på og minnes den døde er en viktig del av prosessen (Cohen et al., 2002). Dette kalles også på fagspråket for traumatisk sorg.

Fordi traumatiske stressreaksjoner og alvorlige sorgreaksjoner kan være vanskelige å skille, er det viktig å høre ungdommenes historier og hvordan de selv oppfatter årsaker og sammenhenger, slik at vi kan gi best mulig hjelp og støtte i de utfordringer de opplever (Cohen et al., 2002).

1.4 Kort om historiske perspektiver på sorg

Mennesker har alltid forsøkt å sette ord på og forstå hvordan sorg preger oss. Darwin tok i 1872 utgangspunkt i dyrs primalskrik, og mente at mennesker også har et tilsvarende ”sorgskrik”, og at dette kunne knyttes til en egen sorgmuskel (Weiss, 2008). Freuds teorier har også vært sentrale for hvordan vi har forstått sorg, og la grunnlag for uttrykket ”sorgarbeid”, som har vært mye brukt i ettertiden (Worden, 2014). Freud var opptatt av at den sørgende måtte bryte de følelsesmessige båndene til den døde, fordi vi bare har en begrenset mengde livsenergi som må fordeles jevnt ut (Archer, 2008). Bowlbys arbeider har påvirket vår forståelse av sorg som tilknytningsreaksjon (Weiss, 2008). Han beskrev en prosess kalt konstruering av den døde, der barnet utvikler en indre representasjon av den døde forelder som gjør det mulig å opprettholde en form for relasjon videre (Wilkinson, 2008). Gjennom å bearbeide tapet og smerten vil barnet utvikle en måte å ta med seg minnet om den døde som en ressurs og støtte videre i livet. Faseteoriene til Elisabeth Kubler-Ross og andre fikk stor gjennomslagskraft fra sekstitallet¹. Mange forholder seg fortsatt til disse, selv om forskere mener at en slik stasjonær og trinnsvis forståelse av sorg er feil (Weiss, 2008). William Worden mener at barn i sorg må løse fire utfordringer, men har i senere tid presisert at rekkefølgen på disse ikke er bestemt (Worden, 2014). Han sier at barnet må akseptere at tapet er virkelig, kjenne på smerten i tapet, og tilpasse seg de nye omgivelser og identiteten uten den døde. Deretter må de omforme relasjonen til den døde fra en virkelig til en minnebasert relasjon. Gjennom dette kan man oppleve en fortsatt støttende voksen tilstedeværelse (Worden, 1996). I dag er Stroebe og Schuts toprosessmodell sentral for hvordan man ser på sorg. Denne teorien vil jeg beskrive mer utfyllende i kapittel 2.

1.5 Enslige mindreårige flyktninger

Enslige mindreårige asylsøkere er en betegnelse vi bruker om barn og ungdom som har kommet til Norge uten følge av foreldre eller andre med foreldreansvar, og som søker asyl her (Dittmann & Jensen, 2010). Dersom de får oppholdstillatelse sier man enslige mindreårige flyktninger, eller bare enslige mindreårige. Mange har opplevd krig, tap og brudd før flukten, og de aller fleste har opplevd skremmende og farlige hendelser underveis (Boland, 2010, Eide & Broch, 2010, UNHCR, 2010). Mange har vært med på avgjørelsen om

¹ Imidlertid ble teoriene brukt noe annerledes enn Kubler-Ross i utgangspunktet tenkte. Hun utviklet teoriene med utgangspunkt i intervjuer av døende om deres sorg, og mente ikke at disse direkte kunne overføres til teorier om etterlattes sorg, slik det i stor grad er gjort (Worden, 2014).

å flykte alene, noen har kommet bort fra familien underveis, og for andre har det vært voksne omsorgspersoner som har besluttet at de skulle reise, uten at de visste noe på forhånd (Boland, 2010, Engebriksen, 2002). Felles for de fleste er at flukten gjennomføres ved hjelp av agenter eller menneskesmuglere, og at de ikke har visst noe om hvordan reisen ville foregå eller hvor de ville ende (Chase, 2010, UNHCR, 2010, Øien, 2010). Reisen tar vanligvis fra noen måneder til et år eller mer, og de utsettes for farefulle og til tider livstruende forhold underveis. Både smuglere og politi/grensevakter behandler flyktingene dårlig, og vold og overgrep er vanlig. De kan bli fengslet uten dom eller innelåst på ubestemt tid, får lite mat og søvn, og er både vitne til og utsatt for mange typer overgrep (UNHCR, 2010). Ungdommene i disse rapportene forteller at de ofte opparbeider seg mye gjeld fra flukten, og de lærer at de ikke kan stole på noen. De beskriver at de har vært svært redde underveis, at de ofte har trodd de kom til å dø og at de har vært nær ved å gi opp flere ganger. De fleste sier at de holder disse opplevelsene skjult for familien i hjemlandet, og sjelden snakker om dem i ettertid (Boland, 2010²).

I 2015 kom det til sammen 5297 enslige mindreårige asylsøkere til Norge (UDI, 2016). Hele 3424 av disse var fra Afghanistan, 717 fra Eritrea og 537 fra Syria (UDI, 2016). Dette var et år med spesielt mange asylsøkere over hele Europa. Til sammenligning kom det i 2014 kun 814 barn som søkte asyl uten følge av foreldrene sine (UDI, 2015a). Omtrent 80 % av de enslige mindreårige er gutter (Eide, 2012, UDI, 2015b). Blant de som har fått oppholdstillatelse og blitt bosatt de siste årene ser vi at rundt 20% er under 15 år (Imdi, 2013).

Enslige mindreårige beskrives som den mest sårbare innvandrergруппa, både som følge av at de har vært utsatt for mange potensielt traumatiserende hendelser i forkant av og underveis i flukten, samtidig som de har flere langvarige belastninger etter bosetting (SCEP, 2004). Det er spesielt utfordrende at disse opplevelsene kommer mens ungdommene er i en utviklingsmessig sensitiv fase (Eide & Broch, 2010, Varvin, 2003). På tross av dette er det viktig å understreke at mange av ungdommene er både ressurssterke og svært motiverte til å skape seg et godt liv i Norge (Aadnanes & Pastoor, 2013). Denne dobbeltheten er sentral for å forstå ungdommens opplevelser av sorg og hvordan de håndterer dette i hverdagen.

² Både UNICEF og Bolands rapporter beskriver reisen fra Afghanistan. Min personlige erfaring er at beskrivelsene av lengde og forhold på flukten også gjelder de som reiser fra land i Afrika og Midt-Østen, der de vanligste fluktrutene nå går gjennom Libya.

1.6 Enslige mindreåriges psykiske helse

Jeg har gjort omfattende søk i flere sentrale databaser hvor jeg har brukt søkeordstammer som dekker de vanligste begrepene for enslige mindreårige og sorg og tap, og funnet få artikler som redegjør for enslige mindreåriges opplevelse av sorg. Under vil jeg presentere hovedtrekk fra den forskningen som finnes om enslige mindreårige, med fokus på det som er relevant for denne undersøkelsens forskningsspørsmål.

Det finnes mye forskning som fokuserer på enslige mindreåriges psykiske helse og sosiale fungering, og det er dokumentert at denne gruppa har dårligere psykisk helse enn gjennomsnittet, både i forhold til "normalbefolkningen" og sammenlignet med andre flyktningbarn som kommer sammen med foreldrene (Bean et al., 2007, Chase, 2010, Eide & Broch, 2010, Schanche, 1995). Det viser seg også at de barna og ungdommene som ikke har annen nær familie i landet har flere plager enn dem som har familie her (Bean et al., 2007, Jensen, Skårdalsmo & Fjermestad, 2014).

Folkehelseinstituttet gjennomførte over flere år en stor norsk undersøkelse av enslige mindreårige flyktningers helse og trivsel, som en del av prosjektet Ungdom, Kultur og Mestring (UngKul). Disse undersøkelsene dokumenterer betydelig høyere grad av psykiske plager sammenlignet med andre ungdommer både med og uten innvandrerbakgrunn (Oppedal et al., 2009, Oppedal, Jensen, Seglem & Haukedal, 2011). UngKul-rapportene viser at 75 % av ungdommene har opplevd krig på nært hold, og 66% av alle ungdommene rapporterer at de plages av påtrengende minner fra slike opplevelser. 52 % av guttene og 60 % av jentene oppgir så mange depressive plager at de vurderes å være i behov av hjelpetiltak, og 36 % av alle deltakerne beskriver både depressive plager i stort omfang og symptomer på posttraumatiske stressreaksjoner. En nederlandsk studie fant i følge Eide og Broch (2010) at 56 % av de enslige mindreårige oppfylte kriterier for en PTSD-diagnose. Imidlertid viser undersøkelser at et fåtall av ungdommene selv oppgir at traumatiske hendelser plager dem i så stor grad at det hindrer dem fra å leke eller gjøre skolearbeid (Dittman & Jensen, 2010). Det er indikasjoner på at sosioøkonomiske forhold har betydning for ungdommenes mentale helse (Seglem, Oppedal & Raeder, 2011).

Omtrent 70 % av alle ungdommene i UngKuls undersøkelser forteller at de er ensomme, og savn og ensomhet vurderes av de fleste som hovedproblemet (Oppedal et al., 2009, Oppedal

et al., 2011). Schancke (1995) beskriver at de enslige mindreårige hans team snakket med tenker på familien hver natt slik at de ikke får sove, og hvordan sorg, savn og bekymringer for familiens situasjon er det som opptar dem mest, i en slik grad at det går ut over hverdagsfungering. Kohli (2006) beskriver en intens tristhet som ungdommene bare viser etter lang tid med tillitsfulle relasjoner. Den forskningen som finnes beskrives av Eide og Broch (2010) som entydig på at fravær av familie er en av hovedårsakene til den høye andelen psykiske plager hos enslige mindreårige. Jeg har imidlertid funnet få forskningsartikler som utforsker skillene mellom ensomhet, bekymring og savn. Det ser ut til å ha vært lite fokus på nettopp tap og sorg, og de spesielle prosesser flyktninger går gjennom i forhold til dette.

Et sentralt poeng som trekkes fram av mange forskere er tausheten disse ungdommene ofte omgir seg med. De gjemmer smerten godt, trenger ofte lang tid for å stole på noen og tørre å åpne seg, og forteller lite om bakgrunn og historie (Kohli, 2006). Dette beskrives som en strategi for å beskytte seg fra å si noe feil i forhold til søknad om oppholdstillatelse og eventuell senere familiejenforening (Engebriksen, 2002, Øien, 2010). Det er også viktig for å opprettholde en følelse av kontroll og klare å mestre sterke følelser av tap, sorg og savn (Chase, 2010, Kohli, 2006, Schancke 1995). Studier viser at enslige mindreårige har høyere nivåer emosjonelt stress før de ber om hjelp eller behandling sammenlignet med andre ungdommer (Dittman & Jensen, 2010, Kohli, 2006).

Eide og Brochs kunnskapsstatus fra 2010 konkluderer med at det er behov for mer forskning som får fram de enslige mindreåriges egne oppfatninger og opplevelser av hverdagen før flukten, årsakene til at de måtte bryte opp, og selve flukten³. De ønsker også mer forskning på ungdommenes psykiske helse og traumeeksponering. Også Øien (2010) påpeker i sin konklusjon at det er behov for flere studier av enslige mindreåriges egne opplevelser og erfaringer av flukten og hvordan denne påvirker livet deres, og at slike studier bør ha et design og metodisk rammeverk som ivaretar barneperspektivet. Hvordan ungdommene opplever sorg og hvordan dette påvirker dem i hverdagen anser jeg også for å være et sentralt spørsmål i denne sammenheng.

³ Det har kommet en del FN-rapporter basert på intervjuer som beskriver mer av opplevelsene i hjemlandet og underveis etter at Eide og Broch gjorde sin oppsummering, men det er fortsatt ikke mange, og en overvekt av dem beskriver forholdene for enslige mindreårige fra Afghanistan.

2 Teori

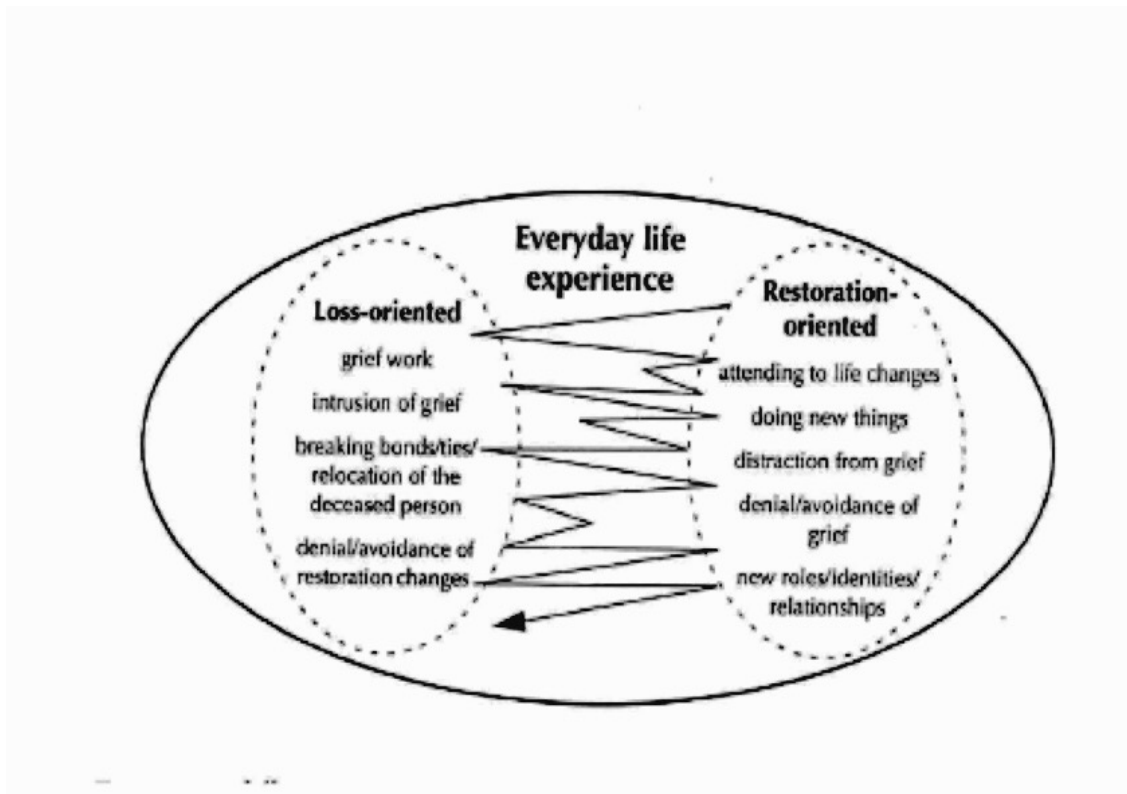
2.1 Stroebe og Schuts toprosessmodell

Toprosessmodellen eller "The Dual Process Model of Coping with Bereavement" (Stroebe & Schut, 1999) er i dag en av de mest anerkjente modellene for å forstå sorg⁴. Stroebe og Schut (1999, 2010) tar utgangspunkt i at sorg er en stressreaksjon, der stress defineres som en opplevelse av at krav og forventninger i en spesiell situasjon overgår de tilgjengelige ressurser man har, og at dette oppleves som en trussel mot helse og velvære. De beskriver teorien som en stress-spesifikk modell for å håndtere sorg, og er opptatt av håndteringen mer enn resultatene. Modellen understreker at det å håndtere sorg handler om både gjenoppretting og tap, og at vekslinga mellom disse er sentral. Gjenoppretting handler om alle de sider av livet som endres etter et tap og som personen må fokusere på for å gjenskape balanse og mening (Stroebe & Schut, 2015).

Den avgjørende faktoren for vellykket bearbeiding av tapet er evnen til å veksle mellom de ulike prosessene på en konstruktiv måte. Stroebe og Schut kritiserer de gamle sorgarbeidhypotesene for å ha for ensidig fokus på de følelsesmessige aspektene ved sorgen, og mener at man ikke kan skille sørging og det å gå videre. Begge deler må skje parallelt, men man går fram og tilbake mellom dem etter behov og nytte. En nær persons død innebærer mye mer enn at denne personen blir borte, det betyr også at man må tilpasse seg livet på nytt. Hvis ektefellen dør mister du ikke bare han, men inntekten hans, den som skifter dekk på bilen, turkameraten hver søndag, barnepass når du skal på trening onsdagskveldene, oversikt over forsikringer, identiteten som kjæreste, osv. Alle disse faktorene er også stressorer som må tas med i beregning når man skal forstå sorgprosessene.

Tapsorienteringa dreier seg om fokus på, håndtering og bearbeiding av aspekter ved selve tapet, spesielt personen som er borte. Lengting, grubling rundt dødsfallet og hvordan livet kunne vært, gråt og dveling ved minner, ting og bilder kategoriseres her. Det rommer mange ulike følelser, fra sterk sorg, desperasjon og fortvilelse til glede over gode minner. Vanligvis vil det være slik at den første tida er preget av mest vonde følelser, mens de positive overtar etter hvert og spiller en viktig rolle i helingsprosessen.

⁴ For å presentere modellen tar jeg utgangspunkt i Stroebe og Schuts artikler fra 1999 og 2010.



Fra Stroebe & Schut (1999).

Gjenopprettingsorienteringa dreier seg ikke om et resultat, men om sekundære kilder til stress og hvordan man håndterer disse. Mange tap medfører endringer i en persons hverdagsliv som påfører særlig mye stress og i stor grad øker byrden av engstelse og opprørthet. Faktorer her er blant annet alle oppgaver man nå må klare på egen hånd, praktiske endringer som må gjennomføres som følge av tapet, og utvikling av ny identitet. En mengde følelsesmessige reaksjoner følger av dette, fra håpløshet og fortvilelse over det som er vanskelig til stolthet over å ha klart noe.

Hovedpoenget ved Stroebe og Schuts modell er imidlertid den gjentatte vekslinga mellom de to delene. De er opptatt av evnen til stadig å skifte mellom konfrontasjon og unngåelse av de ulike stressorene. Denne vekslinga er avgjørende for god mental og fysisk helse, fordi den sikrer adekvat tilpasning over tid. Benekting og unngåelse av tapet vurderes dermed å tidvis være nyttig og viktig, dersom den ikke er ekstrem og/eller vedvarende. Igjen understrekes evnen til å velge dette i riktig situasjon for så å kunne veksle når det er hensiktsmessig.

Vanligvis vil man i den første tida etter tapet fokusere mest på selve dødsfallet, mens man etter noe tid vil bli mer opptatt av håndtering av endringer og å forme sin nye identitet.

Modellen er også god for å forstå komplisert sorg. Dersom man er i en av prosessene i for stor grad, og ikke evner å veksle mellom dem kan dette medføre problemer. Etter traumatiske tap kan vi se på det traumatiske stresset som forstyrrelser i den nødvendige vekslinga. Påtrengende minner fra tapet er i mindre grad under bevisst kontroll, de er voldsomme og skremmende og kommer plutselig og uventa. Ekstrem unngåelse kan være et forsøk på å håndtere dette, og er slik et symptom på problemer i sorgen.

Modellen passer for alle kjønn. Kvinner ser ut til å være mer tapsorienterte, mens menn oftere orienterer seg mot gjenopprettingsstressorene. Modellen vil da være til hjelp for å forstå hvor man forholder seg mest, se behovet av veksling, og fokusere på å fremme denne. Stroebe og Schut understreker betydningen av å forstå relasjoner og samspill i familien. Hver enkelts sorgprosesser påvirkes av samspillet og reaksjonene med de andre, både på godt og vondt (Stroebe & Schut, 2015). Modellen kan også brukes til å forstå og forklare kulturelle forskjeller i sorguttrykk, fordi ulike kulturer vekter de to delene i varierende grad.

2.2 Tvetydige tap. Å ikke vite hva som har skjedd

Som jeg nevnte innledningsvis er mange av de enslige mindreåriges tap uavklarte. De vet ikke om de som de savner er døde eller bare borte for dem. De opplever en sorg innhyllet i tvil, der det blir umulig å skape mening og avslutning (Boss & Carnes, 2012). Tvetydige tap øker risikoen for depressive symptomer, og fører ofte til problemer med å gå videre og forholde seg til framtida (Lane & Tribe, 2014, Zvizdic & Butollo, 2000). Risikoen for å utvikle ulike former for problematisk sorg er dermed større ved denne type tap (Boss & Carnes, 2012). Barn og ungdom som opplever slike tap er utsatt for flere psykiske problemer og mistilpasning sammenlignet med barn som har opplevd andre typer tap (Zvizdic & Butollo, 2000).

Det har vært få studier på slike uavklarte tap hos flyktninger (Lane & Tribe, 2014). Luster, Qin, Bates, Johnson og Rana (2009) intervjuet enslige mindreårige som beskriver at nettverksstøtte, religion og en psykologisk opplevd tilstedeværelse fra foreldrene var svært sentralt for hvordan de håndterte sorgen og uvissheten om hva som var skjedd med familien.

En annen sentral faktor var opplevelsen av mestring og kontroll (Luster et al., 2009). Ved denne type tap er det avgjørende å finne strategier for å klare å leve med sorgen, kanskje i enda større grad enn ved vanlig sorg, fordi man må håndtere en irrasjonell situasjon. Jo mer uvisshet i forhold til omstendighetene rundt de som er borte, jo vanskeligere vil det også være å håndtere tapet, fordi dette gir en sterk følelse av maktesløshet (Zvizdic & Butollo, 2000). Ved å skape perspektiver man kan forholde seg til, minsker man denne maktesløsheten, og skaper mening og mestring i opplevelsen (Boss & Carnes, 2012).

2.3 Sorg hos flyktninger

Et viktig poeng når det gjelder bruk av generell sorgteori på enslige mindreåriges tapserfaringer, er spørsmålet om når sorgen starter. Sorgteori tar utgangspunkt i at sorgen starter ved et plutselig dødsfall, eller når man får vite at en kjær er alvorlig syk, altså ved tidspunktet for eller en tid før bruddet. For ungdommer som har mistet foreldrene sine fordi de måtte flykte alene er dette litt annerledes. Sorgen starter ofte lenge etter bruddet, først når de kommer fram til sitt nye hjemland (Varvin, 2008). Underveis på flukt er de utsatt for så store farer og påkjenninger at all energi fokuseres på trygghet og overlevelse, og det er først etter ankomst og bosetting at mange får rom til kognitiv oppmerksomhet mot det som har skjedd og det man har tapt (Olin, 2014).

Å flykte er å bryte opp fra alt kjent og starte livet på nytt på et fremmed sted, med ukjente skikker og språk og nye mennesker. Dette innebærer mange brudd og tap, og de gamle mestringsstrategiene blir ikke lenger relevante på samme måte (Ventriglio & Bhurgra, 2015). Man må håndtere vonde minner fra opplevelser som forårsaket flukten og ofte fra selve reisen, samtidig som man skal gjenfinne sin identitet og mestre den nye hverdagen (Varvin 2003). Både opplevelser fra før flukten, underveis, og tilpasningsproblemer i det nye hjemlandet kan være traumatiserende og ha negativ utviklingsmessig effekt på barn og ungdom (Hart, 2009). Flyktninger kan oppleve vanlige hverdagsutfordringer mer krevende og intense som en følge av tidligere traumatiske opplevelser (Phillips, 2014, Ventriglio & Bhurgra, 2015). For enslige mindreårige kan tapsopplevelsene bli kompliserte av alle utfordringene med å skulle finne seg til rette og tilpasse seg et nytt liv i sitt nye hjemland, helt alene, og dette kan også føre til økt traumatisk stress (Olliff, 2014).

Traumatiske sorgreaksjoner ser ut til å henge sammen med tap av kultur og tilhørighet, og risikoen for komplisert sorg kan forsterkes av tilpasningsproblemer i eksil og opplevelsen av mangel på sosial støtte (Bhugra & Becker, 2005, Nickerson et al., 2014). Mange flyktninger opplever at de får vanskeligheter med å sørge fordi de er avskåret fra de kjente kulturelle ritualer og forståelsesrammer som skaper sammenheng og mening (Eisenbruch, 1991). Dette kan være utfordrende prosesser for alle, særlig for barn som har flyktet alene uten sine foreldre. Sorgen kan være så stor at den påvirker hverdagsfungering og evne til å tilpasse seg, og særlig traumatiske tap øker risikoen for både posttraumatiske stressreaksjoner og komplisert sorg⁵ (Archer, 2008, Nickerson et al., 2014).

Tidsfølelse er viktig for å klare å heles og forholde seg på en konstruktiv måte til den framtida man har, men det å akseptere tiden som fortid, nåtid og framtid kan være utfordrende for traumatiserte flyktninger. Traumer lagres i det sensoriske, ikke-språklige minnet, og denne delen av hjernen mangler evnen til å skille fortid og framtid (Brewin, 2003). Når man overveldes av minner kan smerten i fortida kan ta så mye energi at drømmer og tanker for framtida innsnevres og reduseres (Varvin, 2003).

2.4 Vanlige sorguttrykk hos ungdommer

Omfattende forskning viser at barn og ungdom som mister foreldene sine kan få langvarige fysiske, psykiske og relasjonelle problemer (Luecken, 2008). Jeg vil her trekke fram noen elementer som er viktige når vi skal forstå ungdom i sorg, og særlig ungdommer som har kommet som flyktninger uten foreldrene sine.

2.4.1 Tap i pubertetsalderen medfører større sårbarhet

Brudd og tap mens man er barn og ungdom kan få store konsekvenser. Puberteten er en sentral overgangsfase, der kroppen endres fra barn til voksen, og vi skal finne vår egen identitet, løsrive oss fra foreldrene, modnes og lære (Varvin, 2008). Tap og brudd i denne perioden kan få alvorlige konsekvenser for denne utviklingen, siden de framskynder overgangen til voksen i for raskt tempo (Spencer & Pynoos, 1994). Samtidig beskriver flere ungdommer som har mistet foreldre at de opplever at tapet har modnet dem på en positiv måte (Worden, 1996). Uavklarte tap kan ytterligere komplisere identitetsformingen, fordi

⁵ Det har i flere år vært diskusjoner rundt hvordan man skal definere komplisert sorg, om sorg skal være en diagnose, og hva som i så fall skal regnes som over eller under grensesnittet for normalitet (Kristensen, 2013). Jeg går ikke inn i den debatten her.

man ikke vet om man skal bygge en identitet som foreldreløs eller fortsette å være en som venter og håper (Robins, 2010).

2.4.2 Ungdommer liker ikke å snakke om sorg

Mange ungdommer synes det er vanskelig å snakke med andre om hvordan de opplever sorgen. De er utrygge på hvordan andre vil reagere, om de forstår, hvor mye de kan fortelle, og om de kan stole på den andre (Gyllenswärd, 1999). Enslige mindreårige har i undersøkelser uttrykt skepsis til psykologbehandling, og flyktninger generelt viser seg å ha mindre tillit til våre vestlige hjelpeapparat (Hart, 2009, Jensen et al., 2014, Ventriglio & Bhurga, 2015). Ungdommer frykter ofte å tape emosjonell kontroll, og bruker i stor grad aktiviteter for å avlede seg selv fra vonde tanker og plagsomme minner (Dyregrov, A, 2006). Dette gjelder både minner fra hendelser som førte til tapet, og savnet i seg selv.

Ungdommer bruker færre emosjonsbeskrivende ord når de skal forklare hvordan de har det, men velger i større grad generelle ord om hvordan de opplevde situasjonen, for eksempel "det var ikke kult", "det var forferdelig" (Sales, Merrill & Fivush, 2013). Imidlertid ser det ut til at de som utvikler denne evnen til å bruke emosjonsbeskrivende ord får færre problematiske psykiske reaksjoner etter stress. Det er derfor viktig å hjelpe ungdommer til å integrere denne ferdigheten (Sales et al., 2013). Særlig kan det se ut som om det er vanskelig for gutter å sette ord på tanker og følelser, og de uttrykker ofte sorgreaksjoner mye mindre språklig enn jenter (Dyregrov, Kristoffersen, Matthiesen & Mitchell, 1994).

2.4.3 Nettverksstøtte

Anerkjennelse og forståelse fra fellesskapet er viktig for å forsone seg med tap (Ventriglio & Bhurga, 2015). Særlig er det viktig for ungdommer å ha følelsen av at noen "er der for dem". Det er en sammenheng mellom høy grad av opplevd sosial støtte og færre posttraumatiske stressreaksjoner og psykiske vansker (Dyregrov, A, 2004). God nettverksstøtte kan dempe de negative følgene av sorgen samtidig som den kan øke de helende prosessene (Weiss, 2008). Som flyktning mangler man ofte det nettverket som kan gi denne støtten. Dersom ingen rundt deg kjenner eller vet om den du har mista, kan det oppleves som om sorguttrykkene går ut i et tomrom, og man kan da begynne å holde dem tilbake (Varvin, 2003).

Det er typisk for ungdommer å bruke venner og likesinnede i større grad enn voksne til å snakke med om vanskelige ting, det oppleves lettere og mer støttende (Luster et al., 2009, Dyregrov et al., 1994). Mange flyktninger framhever også støtten og vennskapene de har fått underveis på flukten som viktig og verdifull (Olliff, 2014). Slik støtte er viktig både for å ha noen å snakke med om det vonde, kunne gjøre ting sammen og avlede seg fra smerten, og opprettholde struktur og rytme i hverdagen (Weiss, 2008). Ungdommer forteller at de klarer å holde påtrengende minner og grubling borte mens de er sammen med venner og i aktivitet (Dyregrov, K, 2006).

2.4.4 Tap og traumer får følger for konsentrasjon og skoleprestasjoner

Studier av ungdommer som har flyktet viser at opplevelsen av stress som følge av alle nye utfordringer i dagliglivet er et stort problem (Hart, 2009, Sack, Clarke & Seeley, 1996). Det er også godt dokumentert at ungdommer som har vært utsatt for tap og potensielt traumatiske hendelser får økt fravær på skolen og dårligere skoleresultater, de strever med hukommelse og konsentrasjon, og forstyrres av påtrengende minner og grubling (Dyregrov, A, 2004, Jaycox, Stein & Amaya-Jackson, 2009). Mange opplever det som svært krevende å skulle fortsette på skolen og forventes å prestere som før (Dyregrov, K, 2006). Søvnvansker er også vanlig hos ungdom i sorg (Cohen et al., 2002, Worden, 1996).

Mengden av tidligere traumatiske opplevelser påvirker evnen til å tolerere nye traumatiske eller stressende situasjoner (Opaas & Varvin, 2015). For å forstå flyktningebarns utfordringer på skolen må vi se på helheten av traumatiske opplevelser før og under flukten, sammen med kontekstuelle utfordringer i dagliglivet og nåværende psykisk helse (Hart, 2009). En langvarig beredskap sammen med mangler på adekvat voksenstøtte skader barnets evne til selvregulering slik at de opplever indre kaos (Braarud & Nordanger, 2011). Amygdala, hjernens alarmsentral, er overaktivert, samtidig som den fornuftige delen av hjernen, den fremre hjernebarken, over lang tid har blitt understimulert og dermed ikke evner å gjøre logiske resonnementer og vurderinger (Kirkengen, 2011, Varvin, 2013). I tillegg kommer kanskje mangelfull tidligere skolegang, og bekymringer for familie man ikke vet noe om (Luster et al., 2009, Phillips, 2014). Slike bekymringer kan være alvorlige for ungdom som kanskje blir sittende alene med film, bilder og telefonfortellinger om fortsatte grusomheter og problemer for familien i hjemlandet eller på flukt (Olliff, 2014). Flyktninger beskriver

hvordan hendelser i hjemlandet og bekymringer for dem som er igjen fører til psykiske og fysiske helseproblemer (Tribe, 2004).

2.4.5 Skyldfølelse

Mange etterlatte strever med tanker om ting de burde gjort eller sagt annerledes, eller dårlig samvittighet for negative følelser de har hatt overfor den døde (Dyregrov, Plyhn & Dieserud 2009). Særlig etter traumatiske tap kan slike følelser være vanskelige, fordi de blandes med gjenopplevelser og stressreaksjoner som gjør det vanskelig å forholde seg til disse følelsene lenge nok til at de kan bearbeides (Cohen et al., 2002). Slike erfaringer kan gi sterke følelser av maktesløshet, følelser så voldsomme og skremmende at man ikke klarer å innrømme sorgen for seg selv (Kaufman, 1989). Når sorgen blandes med selvbekreidelse, skam og usikkerhet vil dette særlig komplisere barns sorgprosesser (Cohen et al., 2002).

2.4.6 Savn og lengsel

Savn blir definert som smerten over forskjellen mellom det som har blitt og det man tenker at skulle vært (Bugge et al., 2003). Å savne handler om å erkjenne at det var noe godt som var før, å kjenne på det vonde som er nå, og å erkjenne at tapet kommer til å vedvare også inn i framtida (Varvin, 2003). Det er en normal og viktig del av sorgprosessen, men dersom det tar form som en svært sterk lengten ("yearning") vurderes det som en kompliserende faktor i sorgen (O'Connor & Sussman, 2014). Lengting kan også oppstå etter andre typer tap, som kjærlighetssorg og hjemlengsel, som er delvis selvvalgte, inneholder en i hvert fall teoretisk mulighet for gjenforening, og også handler om sted, kultur, lukter og lyder (O'Connor & Sussman, 2014).

2.5 Betydningen av voksenstøtte

Å miste foreldre kan ha negative konsekvenser for barn og ungdoms psykiske, emosjonelle og atferdsmessige utvikling, og hva slags omsorg de får i etterkant av tapet har stor betydning for hvordan det går dem videre (Neria & Litz, 2004, Zvizdic & Butollo, 2000). Trygghet og kjærlighet fra foreldre eller andre nære omsorgspersoner er sentralt for deres videre evne til mentalisering, tilknytning og selvregulering (Braarud & Nordanger, 2011, Tribe, 2004). Dersom foreldrene ikke er til stede kan andre voksne i nettverket ta en slik omsorgsrolle (Luster et al., 2009).

Barn og ungdoms sorgprosesser påvirkes i særlig grad av hva slags relasjon barnet hadde, og fortsatt har til den døde forelderen, hvordan den gjenlevende forelderen evner å ivareta barnet etter tapet, og familiestrukturer, familiens mestringsstil, nettverk og eventuelle endringer i barnets hverdagsliv (Worden, 1996). Separasjon fra tilknytningspersoner kan medføre store utfordringer i opplevelsen av mening og sammenheng, og dette påvirker også følelsen av trygghet og identitet (Neimeyer, 2010). Selvbildet vårt utvikles i dialog med sentrale tilknytningspersoner rundt oss, og når disse plutselig blir borte kan det medføre brudd i denne utviklingen (Zvizdic & Butollo, 2000). Ungdom trenger voksne til å skape meningsfulle historier om vanskelige hendelser (Sales et al., 2013).

2.6 Følelsesregulering

Følelsesregulering er de prosessene der vi påvirker hvilke følelser vi har og hvordan vi erfarer og uttrykker disse (Gross, 2013). Dette skjer både bevisst og ubevisst, kontrollert og automatisk. Én teori om følelseregulering sier at vi gjør dette for å beskytte oss mot smerte, og denne reguleringa kan være både positiv og negativ for oss (Gross, 1998). Det vurderes som nyttig å ha stor variasjon og fleksibilitet i følelseregisteret og i måten vi regulerer følelsene på (Gross, 1998). I ungdomstida skjer endringer i hvordan vi regulerer følelser, og traumatiske opplevelser i denne perioden kan ha negative konsekvenser for denne utviklinga (Gross, 2013).

Undertrykking av følelser kan beskrives som å bevisst skjule de uttrykk en følelse får hos personen, i motsetning til restrukturering, som er en kognitiv prosess for å endre hvordan man tenker om situasjonen og dermed også følelsene som følger (Gross, 2013).

Undertrykking fører til at man bruker kognitiv kapasitet på å skjule følelsene i stedet for på å håndtere den situasjonen man befinner seg i. Dette medfører for mange også en følelse av fremmedgjorthet, de opplever et misforhold mellom hvem de er og hvordan de forsøker å framstå, og målinger har vist forhøyete kardiovaskulære aktiveringer hos personer som undertrykker følelser på denne måten (John & Gross, 2004). Det er målt redusert hukommelse både i situasjonen der personen undertrykker følelser og på lang sikt. Personer som samhandlet med den som undertrykker følelser opplevde også mer stress i situasjonen, og disse to forholdene til sammen ser ut til å føre til at personer som ofte bruker undertrykking som strategi opplever mindre sosial og emosjonell støtte og har dårligere relasjoner med sitt nettverk enn de som bruker mer proaktive strategier for å håndtere

følelsene (Gross, 2013, Stroebe & Schut, 2015). Det er også en sammenheng mellom undertrykking av følelser og nivå for depresjonssymptomer, lavere tilfredshet med livet, dårlig selvtillit og mindre forhåpninger til framtida (Gross, 2013).

Vi kan ikke si noe om hvordan undertrykking påvirker personer fra kulturer der dette er den anerkjente og foretrukne strategien. Nyere forskning har også funnet flere positive og beskyttende effekter av automatisert, ubevisst undertrykking av følelser, særlig etter traumatiske hendelser (Coifman, Bonanno, Ray & Gross, 2007, Neria & Litz, 2004). Personer som bruker denne strategien for å håndtere vanskelige tap viser færre psykososiale og fysiske problemer over tid, og større grad av tilpasning etter tapet (Coifman et al., 2007). Det ser ut som om det viktigste er evnen til fleksibilitet i valg av strategi i forhold til hvilken situasjon man er i, slik at man automatisert kan tolke situasjoner, velge riktig strategi, og vurdere om denne fungerer eller eventuelt velge noe nytt (Bonanno, 2013).

2.6.1 Unngåelse

Unngåelse er en vanlig reaksjon på traumatiske opplevelser og tap (Cohen et al., 2002, Nickerson et al., 2014). Det er enklere enn restrukturering i situasjoner med høy intensitet i følelsene, men kan utvikle seg til en følelse av fremmedgjorthet, slik at man føler seg helt alene og annerledes enn alle andre (Gross, 2013). Ofte vil man også forsøke å unngå gode minner, fordi de kan aktivere traumatiske stressreaksjoner og slik oppleves ubehagelige (Cohen et al., 2002).

Unngåelse ser særlig ut til å være en foretrukket strategi blant unge, og spesielt for gutter (Dyregrov, Dyregrov & Kristensen, 2014, Dyregrov et al., 1994). Luster et al. (2009) fant at dette var en av de vanligste strategiene for ungdommer som hadde flyktet uten foreldrene og ikke visste om familien var i live. De beskriver at ungdommene ofte brukte aktiviteter for å holde tankene unna, samt at de i stor grad bestemte seg for å ikke tenke på tapet gjennom å ”gjøre hjertet sterkt” (Luster et al., 2009, s. 206). Dette var en strategi ungdommene lærte av andre voksne omsorgspersoner, og som ble forklart i en kulturell sammenheng. Gjennom å unngå tanker om problemer og savn bestemte de seg også for å fokusere på framtida og det de kunne gjøre noe med (Luster et al., 2009).

2.7 Kulturelle forhold

En persons reaksjoner påvirkes i stor grad av de forhold og samfunnsstrukturer han kommer fra. Hovedvekten av sorgforskning er fra vestlige land, og vi trenger å vite mye mer om kulturelle variasjoner både i hvordan man sørger og hvilke trossystem, skikker og normer som påvirker sorg og oppfatningen av død i ulike kulturer (Stroebe et al., 2008, Worden, 2014). Flere forskere mener at vi må rette mer oppmerksomhet mot at flyktninger ofte forstår sin sorg i en større kulturell sammenheng (Lane & Tribe, 2014).

2.7.1 Kultur

Kultur beskrives som en sosial konstruksjon som påvirker vår forståelse av sorg og hvordan den skal uttrykkes (Rosenblatt, 2008). Særlig er det store forskjeller mellom kollektivistiske og individualistiske kulturer, og dette gapet kan være ekstra utfordrende for flyktningers tilpasning (Bhugra & Becker, 2005). Etter å ha flyktet vil store kulturelle endringer kunne gi følelser av fremmedgjorthet og mangel på tilhørighet. Dette kan føre til identitetsproblemer med påfølgende stress, dårlig selvtillit og helseutfordringer (Bhugra & Becker, 2005, Ventriglio & Bhugra, 2015).

Det finnes ikke grunnlag for å anta at det finnes noen allmenngyldige, krysskulturelle fellestrekk i sorguttrykk (Rosenblatt, 2008). Hvordan vi tenker om sorg påvirkes av vårt syn på døden, og alle kulturer har ulike virkelighetsoppfatninger og meningsskapende fortellinger om døden. Mange kulturer har forestillinger om at de døde kan fortsette å kontakte dem i drømmer, som ånder eller lignende (Rosenblatt, 2008). Det er også vanlig med en mye mer syklisk forståelse av tid enn det vi har i vår vestlige verden, slik at man forstår det som har vært som en del av det som er (Varvin, 2003). Et slikt syn på tid vil kunne være til hjelp i å håndtere sorg. Man unngår da tanken om at sorgen er noe man skal bli ferdig med og avslutte. Den er mer noe som alltid er til stede og utvikler seg (Phillips, 2014).

2.7.2 Å skape mening i verden

Mennesker bruker historier til å skape mening i erfaringer. Vi lager en sammenheng av opplevelser, forklaringsmodeller og følelsesmessige vurderinger. Dette er særlig viktig etter potensielt traumatiske hendelser, og hvordan vi gjør dette påvirker håndteringen av tap (Neria & Litz, 2004). Studier viser at høy grad av opplevd kontroll ser ut til å redusere risikoen for depressive symptomer (Sales et al., 2013). Imidlertid er det slik at ikke alle finner mening

etter vanskelige opplevelser, og slike meningsskapende prosesser er heller ikke bare positivt (Bonanno, 2013). For personer utsatt for langvarige problematiske og krevende livssituasjoner kan det medføre negativ grubling og økte depressive symptomer (Sales et al., 2013). For disse personene kan det være sunnere å ikke forsøke å skape mening i det meningsløse, men heller fokusere på å skape seg en god framtid (Bonanno, 2013, Sales et al., 2013).

Muligheten til å sette historien inn i en kulturell sammenheng er sentral for å lykkes med meningsskapning (Bonanno, 2013). Det ser ut til å være lettere å håndtere tvetydige tap dersom man har et kulturelt syn om at mennesker har begrenset kontroll over livet og at det er en mening med det som skjer (Lane & Tribe, 2014, Luster et al., 2009). I samfunn med store ødeleggelser etter krig og konflikt har man også funnet et stort, kollektivt fokus på gjenoppbygging, som medfører at alle ser framover og jobber hardt for å skape en god framtid, og det blir ingen rom for sorg, savn eller følelser av tap (Kastenbaum, 2008).

2.7.3 Ritualer

I alle kulturer har vi ritualer for hva vi gjør når noen dør og hvordan vi skal ta avskjed med dem. Disse ritualene skaper et rom der vi kan vise følelser uten å måtte bruke så mange ord, og de er viktige holdepunkter i sorgprosessen. Et rituale kan beskrives som en omformende hendelse som rommer både det bevisste og det ubevisste, ved at man gjennom konkrete handlinger opplever følelser og reaksjoner – ofte sterke – som egentlig er ubevisste (Doka, 2010). Det er fire typer ritualer som er særlig viktige ved tap og brudd: å skape kontinuitet, markere overgang, forsoning med vonde følelser og minner, og å vise takknemlighet og verdsetting av den som er borte (Doka, 2010). Ritualene er viktige for å opprettholde en følelse av tilhørighet til familien og sin egen identitet.

Å mangle de kjente ritualene til å markere sorgen og ta avskjed kan medføre stor smerte og skyldfølelse senere (Varvin, 2003). Personer som ikke får mulighet til å markere tap og dødsfall på grunn av krig eller flukt har økt risiko for traumatisk stress i ettertid (Neria & Litz, 2014). Særlig for barn og unge er begravelsen viktig for å få en konkret stadfestelse av dødsfallet, en måte å hedre den døde, og støtte og omsorg fra folk rundt (Spencer & Pynoos, 1994, Worden, 1996). Å miste denne muligheten er spesielt dramatisk for barn og ungdom som flykter alene, da de heller ikke har familiefellesskapet med seg til å bære og opprettholde

den gamle identiteten (Luster et al., 2009). I slike situasjoner kan det være til stor hjelp å lage nye erstatningsritualer som markerer tapet (Robins, 2010). Bevisstgjøring av verdier og holdninger ungdommen har med seg fra foreldrene vil kunne virke styrkende og fremme opplevelsen av at man kan ta styring over eget liv og velge tilpassede mestringsstrategier (Varvin, 2008). Eisenbruch (1991) fant at enslige mindreårige som ble plassert i botiltak der det ble tilrettelagt for kulturelle ritualer og religiøse markeringer hadde færre problemer med sorg og vantrivsel sammenlignet med dem som bodde i tiltak der de var forventet å legge den gamle kulturen bak seg.

3 Metode

Her vil jeg redegjøre for valg av metode for datainnsamling, hvordan intervjuer og transkribering er gjennomført, og analyseprosessen. Jeg vil drøfte etiske implikasjoner ved forskningen, og vurdere undersøkelsens gyldighet og pålitelighet. Enslige mindreårige er i en spesielt sårbar posisjon som barn alene uten omsorgspersoner og med traumatiske erfaringer fra oppbrudd og flukt. Det er spesielt viktig med grundige etiske og metodiske vurderinger i forskning på denne gruppa, og jeg har derfor vektlagt disse redegjørelsene (Hopkins, 2008).

3.1 Valg av metode

Jeg ønsker å få fram ungdommenes egne beskrivelser av hvordan de opplever sorg. Som tidligere nevnt har det ikke vært forsket mye på dette emnet. Vi vet ikke så mye om innholdet i enslige mindreårige flyktningers tapserfaringer og hvordan de selv syns at dette preger dem i hverdagen. Jeg er med andre ord ute etter ungdommenes 'innenfra-perspektiv' (Fog, 2004). Jeg har derfor valgt kvalitative intervjuer for å få fram varierte, dype og brede beskrivelser av disse temaene.

3.2 Forforståelse

Jeg har jobbet med enslige mindreårige i flere år, og kjenner feltet godt. Dette kan medføre vanskeligheter med å stille meg helt åpen for tematikken. Jeg bringer med meg en stor dose forforståelse og antakelser, og det er mye jeg opplever som så selvfølgelig at det blir ubevisste sannheter, som kanskje ikke alltid er sanne. Dette er ulemper og medførte store krav til min evne til å stille spørsmål gjennom hele prosessen.

Nær kjennskap til et fagfelt innebærer også en fare for overinvolvering. Dette kan være i forhold til tematikken, den andre, eller meg selv (Fog, 2004). Tematisk skjer dette hvis mitt engasjement for enslige mindreårige som gruppe, og min personlige oppfatning av at sorg er et stort problem for dem, har påvirket hva jeg hørte i intervjuene og hvordan jeg analyserte funnene i ettertid. Faren for overinvolvering i den andre har jeg vært spesielt oppmerksom på i samtaler med ungdommer jeg kjenner. Overinvolvering i meg selv handler om at jeg kan ha et for stort fokus på mine egne prestasjoner og hvilke resultater jeg klarer å produsere gjennom samtalen (Fog, 2004).

Til tross for disse utfordringene mener jeg at nærheten til feltet har mange fordeler. Min evne til å forstå situasjonen ungdommen er i, og til høy bevissthet rundt min rolle og forforståelse er avgjørende for at forskningen skal oppleves positiv for ungdommene, både under intervjuet og i ettertid (Hopkins, 2008, Strandbu & Thørnblad, 2010). Jeg tror at erfaringen gjorde at ungdommene opplevde meg som troverdig i samtalen. Jeg mener også at jeg kunne fange opp og forstå nyanser og antydninger som var viktige, og jeg fikk mer ut av intervjuene fordi jeg har god teoretisk forkunnskap (Kvale & Brinkmann, 2012).

3.3 Utvalg

Jeg intervjuet fire ungdommer mellom 16 og 22 år. Alle er gutter, fra land det har kommet mange enslige mindreårige fra de siste årene. Noen går på skole og noen er ferdige med videregående og i gang med å planlegge arbeid og studier. Guttene har bodd mellom to og sju år i Norge. Det er ulikt om de har kontakt med familien i dag eller ikke, og i hvilken grad, og om de vet hva som har skjedd med dem.

Jeg har valgt å intervju enslige mindreårige flyktninger som har fått oppholdstillatelse, og er bosatt i kommune. Mange ungdommer opplever mye uro og bekymring i tiden før svar på asylsøknad og i ventetiden før bosetting (Øien, 2010). Forskningsetisk ville det ikke være riktig å utsette ungdommene for denne typen undersøkelse mens de er i en så usikker fase (Eide & Broch, 2010). Bekymringer rundt oppholdstillatelse og framtid ville også i større grad påvirket ungdommenes fortellinger, og det ville blitt vanskeligere å tolke og analysere funnene. Lenger botid i Norge gjorde også at det ikke var behov for tolk. Bruk av tolk er ofte både forstyrrende i dialogen og vanskeliggjør forståelsen, og det kan være krevende for ungdommene å snakke om personlige og sårbare tema med tolk til stede (Varvin, 2003, Øien, 2010). Jeg har også valgt å bare snakke med ungdommer som ikke bor sammen med familie eller slekt, for å få tydeligere fram hvordan sorgen oppleves. Ungdommer som bor sammen med slektninger har selvfølgelig også opplevd vanskelige tap og kan kjenne på smertelig sorg som følge av dette, men likevel tror jeg at det å ha noen voksne omsorgspersoner som tilhører samme familie og kjenner din identitet, bakgrunn og historie vil virke helende på mange måter (Bean et al., 2007, Eide & Broch, 2010, Oppedal et al., 2009).

Tausheten som beskrives som typisk for enslige mindreårige ser ut til å ha hatt innvirkning på arbeidet med denne undersøkelsen (Chase, 2010, Kohli, 2006). Det viste seg å være vanskelig

å få ungdommer i tale om hvordan de opplever sorg. Mange takket nei til å delta i undersøkelsen. Noen trakk seg etter å først ha sagt ja, med begrunnelsen at det ville bli for vondt å åpne de gamle sårene igjen. Noen sa at de syntes det var en viktig undersøkelse, og uttrykte stor motivasjon for å delta, men klarte aldri å finne tidspunkter som passet. Dette viser etter min mening hvor vanskelig det var å skulle snakke om disse temaene, og bekrefter dermed også undersøkelsens viktighet. Det lave antallet informanter er viktig å være oppmerksom på i forhold til undersøkelsens generaliserbarhet, men samtidig har det sikret at jeg kunne fokusere på kvalitet og grundighet i analysene (Kvale & Brinkmann, 2012).

Jeg valgte å snakke med ungdommer som jeg har en direkte eller indirekte relasjon til⁶. Dette var viktig fordi jeg ville snakke om til dels private tema som kanskje kunne vekke såre og vanskelige følelser for noen. Det er etter hvert gjort mye forskning på enslige mindreårige, og Eide (2012) beskriver faren for forskningsslitasje på denne gruppa. Med bakgrunn i det jeg har sagt innledningsvis om enslige mindreårige som tause vurderte jeg at ungdommenes opplevelse under intervjuet ville være bedre når de kjente meg som en trygg person. Dette var også viktig for å unngå å ende opp med ”tomme” intervjuer med lite troverdig og relevant kunnskap (Fog, 2004). Samtidig gjorde det at jeg kunne sikre at ungdommene ble ivaretatt etter intervjuene dersom det var behov for dette. Jeg har hatt dialog med ledelsen i kommunens barne- og ungdomstjenester om å kunne tilby profesjonell oppfølging i ettertid. Alle uttrykte imidlertid at de ikke ønsket dette.

3.4 Intervjuguide

Et kvalitativt forskningsintervju er en samtale med en bestemt mening og hensikt (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg ønsket å høre ungdommenes historier, samtidig som jeg var opptatt av bestemte tema og spørsmål knyttet til disse historiene. Det var derfor nødvendig å lage en intervjuguide for å sikre at jeg fikk den informasjonen jeg var ute etter. Jeg la vekt på åpne spørsmål slik at ungdommene kunne velge hva de ville fortelle og hvordan, samtidig som jeg laget konkrete hjelpespørsmål for å sikre at jeg fikk alle nødvendige svar. I utgangspunktet ønsket jeg at ungdommene skulle fortelle mest mulig fritt og uten ledelse eller påvirkning fra

⁶ Tre av ungdommene kjenner jeg fra før. En var en bekjent av bekjente, og jeg hadde ikke møtt han tidligere.

meg, samtidig som jeg var forberedt på at dette er vanskelige tema som mange ikke ønsker å snakke om til vanlig (Chase, 2010, Schancke, 1995).

Gjennom invitasjon til prosjektet beskrev jeg hva jeg var opptatt av, og sånn sett "tunet" jeg ungdommene inn på tematikken. Jeg har gjennom hele prosessen vært ærlig med ungdommene på min egen forforståelse om at sorg og tap er noe som plager mange, og som det ikke har vært mye oppmerksomhet rundt. Jeg tror at dette påvirket ungdommene til å snakke mer om disse temaene enn hvis jeg bare hadde stilt de samme spørsmålene uten å fortelle hva jeg var ute etter. Sett i lys av det jeg har sagt tidligere om enslige mindreaktige som tause, mener jeg at den tydeligheten jeg viste har vært viktig for å hjelpe dem til å åpne stengte rom og sette ord på tanker de vanligvis holder for seg selv. Å være så klar med mine hensikter med intervjuene skulle også skape trygghet og gi ungdommene mer følelse av kontroll i situasjonen (Kohli, 2006). Det avgjørende i kvalitative intervjuer er ikke å ikke være ledende, men å lede ungdommene i en retning som gir ny og viktig kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2012).

Intervjuguide ligger vedlagt.

3.5 Gjennomføring av intervjuene

Jeg ønsket å gå inn i intervjuene med en tydelig holdning om at ungdommen er ekspert og at jeg bare skal få hjelp til å forstå (Kvale & Brinkmann, 2012). Likevel innebærer forskningsintervjuer et asymmetrisk maktforhold der jeg er den sterkeste part (Hopkins, 2008, Kvale, 2005). Intervjuet var et middel for meg til å finne den informasjonen jeg var ute etter, og min agenda definerte rammer og retning (Kvale, 2005). Dette er et viktig grunnleggende premiss å være oppmerksom på, fordi intervjuet kanskje er det viktigste leddet i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2012).

Det var mange hensyn å ta under intervjuet for å få best mulige resultater. Jeg skulle tilrettelegge for at ungdommene følte seg trygge og ønsket å fortelle mest mulig, og motivere dem til å synes at dette er viktige tema å fortelle om. Samtidig skulle jeg sikre at deres integritet ble ivaretatt og at intervjuet ble en god opplevelse for dem både underveis og i etterkant (Eide & Broch, 2010, Øien, 2010). Jeg vil trekke fram empati som et sentralt element for å sikre gode forskningsintervjuer, både for ungdommene og meg. Dette var

sentralt for å klare å se og tolke ungdommenes kroppsspråk og ikke-verbale uttrykk, for å forstå dersom de opplevde ubehag eller ønsket å ta pauser eller avslutte (Fog, 2004, Øien, 2010). I noen tilfeller valgte jeg å skifte tema og ikke stille utdypende spørsmål fordi jeg opplevde at ungdommens kroppsspråk viste for mye smerte. Ungdommene var også flinke til selv å regulere dette ved å sette på musikk, ordne med mobilen eller lignende.

Jeg ville la ungdommene selv velge hvor intervjuet skulle gjennomføres, slik at de var på et kjent og trygt sted, og dermed også opplevde størst mulig grad av kontroll (Atkinson, 1998, Kvale & Brinkmann, 2012). Alle intervjuene ble gjennomført hjemme hos ungdommene eller i bofellesskapet de tidligere hadde bodd. Jeg la vekt på å gi tydelig informasjon om taushetsplikten og unntakene fra denne dersom de skulle fortelle meg ting som gjorde meg bekymret for om de ville ta sitt eget liv (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2014). For å sikre reell frivillig deltakelse gjentok jeg gjennom intervjuene forsikringer om at det var greit å avslutte dersom ungdommene ønsket det.

3.6 Transkribering

Transkribering er en oversettelse fra muntlig til skriftlig språk (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg gjennomførte transkriberingen selv. Dette var viktig for å ivareta hensyn til anonymitet og personbeskyttelse, slik at ingen andre enn jeg kunne koble stemme, navn og opplysninger som framkom, og jeg kunne anonymisere lett gjenkjennelig informasjon. Ungdommene uttrykte at dette gjorde dem tryggere på å kunne snakke fritt og uten å filtrere underveis.

Jeg har rettet opp ungdommenes språkfeil i sitatene. Dette er både et kommunikativt og et etisk valg. Jeg ønsker å formidle ungdommenes tanker tydeligst mulig og vil vise dem mest mulig respekt. Tekstlig gjengivelse av en muntlig samtale vil alltid ha preg av noe kunstig, fordi gjengivelsen er helt løsrevet fra den felles situasjon ordene oppsto i, og det samspillet mellom oss som formet samtalen (Fog, 2004, Parker, 2005). I denne undersøkelsen er dette ekstra viktig på grunn av sårheten i tematikken. Det rommet jeg klarte å skape for samtalen var porten inn i smerten, og det kan bli brutalt nakent når det står løsrevet fra dette, fastlåst og isolert i teksten. Men også fordi ungdommene har delt sin historie på et fremmed språk, og det er innholdet i det de sier som er viktig.

3.7 Analysemodell

Jeg har tatt utgangspunkt i Braun og Clarkes (2006) modell for tematisk analyse. Jeg har fokusert på en induktiv analyse der jeg lar ungdommenes historier få stor plass, samtidig som jeg ønsker å forstå det de sier mellom linjene og sette det inn i en sammenheng.

Innledningsvis brukte jeg god tid på å lese intervjutranskripsjonene og notere ideer og umiddelbare tanker. Deretter leste jeg hvert intervju grundig mens jeg kodet ulike setninger og avsnitt, og samlet alle utsagn med samme koder i egne dokumenter. Noen utsagn fikk flere koder og ble gjengitt flere ganger. Analysene viser at ungdommene har snakket om en del som ikke er relevant for mitt forskningsspørsmål. I intervjusituasjonen ønsket jeg å la dem snakke mest mulig fritt, både for å skape trygghet og fordi jeg ønsket å vise respekt gjennom å ikke avbryte fortellingene deres. Alle utsagn ble kodet, men gjennom analyseprosessen har jeg hatt fokus på det som er relevant i forhold til sorg.

Da intervjuene var ferdig kodet, sorterte jeg kodene i ulike grupper av tema. Dette var en prosess hvor jeg gikk fram og tilbake i teksten, laget nye koder, fjernet noen, og flyttet utsagn mellom de ulike gruppene. Jeg gikk også tilbake til de originale intervjuene for å sikre at ingen utsagn var kodet feil eller utelatt. På denne måten kom jeg fram til tema som ga intern homogenitet og eksternt heterogenitet. Det som var kodet som et tema hørte sammen og skilte seg fra de andre temaene. Jeg organiserte til slutt temaene i grupper som dannet grunnlaget for en helhetlig presentasjon i tråd med mitt forskningsspørsmål.

3.8 Etiske vurderinger

Moralsk resonnering og godt begrunnede etiske valg er spesielt viktig i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2012). For å sikre at intervjuobjekter blir ivaretatt ved forskning på mennesker er det laget en rekke etiske retningslinjer og prosedyrer. Et sentralt dokument er Helsinkideklarasjonen, som understreker at hovedhensynet i medisinsk forskning alltid skal være å fremme og sikre god helse og velvære for deltakeren, og ivareta dennes rettigheter (World Medical Association, 2013). Det er viktig at all forskning holder høy faglig standard. Den skal bygge på solid kunnskap og redegjøre for alle etiske valg og vurderinger som er gjort (World Medical Association, 2013).

3.8.1 Forskning på sårbare grupper

Helsinkideklarasjonen understreker at forskning på sårbare grupper bare skal skje med største aktsomhet, og at gruppa samlet må tjene på forskningen som gjennomføres (World Medical Association, 2013). Jeg har tidligere beskrevet enslige mindreårige som tause, og sagt at det er fare for forskningsslitasje på denne gruppa. Disse ungdommene trenger erfaringer av tillit og trygge voksne som vil dem vel, og ikke flere opplevelser av å måtte snakke om ømtålige tema med noen som ikke er emosjonelt til stede i samtalen⁷. Var det så riktig av meg å intervju disse ungdommene, og særlig om et tema som kan ha så mange vonde følelser knyttet til seg?

Med utgangspunkt i barns rett til å delta i samfunnet og å uttrykke seg om saker som angår dem, vil svaret være ja (Eide & Broch, 2010). Det er mange gode grunner til å se på barn og ungdom som har opplevd vanskelige ting som sentrale bidragsyttere det er viktig å lytte til i forskningen (Phillips, 2014). De har en ekspertkompetanse på sitt liv og sine erfaringer som det er viktig å få fram, og jeg mener at denne kunnskapen er så viktig at fordelene oppveier ulempene, forutsatt at forskningen er gjennomført på en god måte. Å unnlate å la ungdommenes stemmer komme fram kan være med på umyndiggjøring og usynliggjøring av enslige mindreårige som gruppe (Eide & Broch, 2010). Jeg mener at temaet for denne undersøkelsen er viktig, det trengs å bli satt ord på, og dette bekrefter også ungdommene selv. Opplevelse av mening og hensikt setter hendelsene inn i en sammenheng og gjør at man kan tåle mer (Dyregrov, K, 2004). Jeg har på grunn av min kjennskap til ungdommene kunnet velge dem jeg tror vil takle et slikt intervju på en god måte. Det har også vært viktig for meg å sikre ungdommenes opplevelse av trygghet og mestring i intervjusituasjonen, og deres integritet og verdighet gjennom analysene i etterkant.

3.8.2 Etiske utfordringer med å intervju ungdommer jeg kjenner.

Å intervju ungdommer jeg kjenner eller kjente av kjente medfører store krav til min bevissthet på hva dette gjør med vår videre relasjon. World Medical Association (2013) understreker at en slik blanding av roller kun skal skje dersom det er grunnlag for å anta at dette ikke vil påvirke pasientens helse. Overført til min rolle som miljøterapeut betyr det at jeg må sikre at ungdommenes deltakelse i prosjektet ikke får konsekvenser for deres videre

⁷ Ungdommene har vært gjennom ett eller flere asylintervju, gjentatte kartleggingsamtaler på omsorgssenter eller mottak, ved bosetting i ny kommune, og ofte også en rekke lignende møter med skole, ppt, bup, barneverntjeneste osv.

relasjon til meg som profesjonell og ansatt. Dette henger også sammen med de forskningsetiske komiteenes krav om at man skal være spesielt oppmerksom for å sikre at samtykket virkelig er frivillig når intervjuobjektet står i et avhengighetsforhold til forskeren eller i en ufri situasjon (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene, 2014). Jeg kontaktet ungdommene varsomt og la stor vekt på å sikre at de ikke deltok fordi de følte seg presset eller for å møte mine forventninger. Dette førte til at selve intervjuprosessen tok lenger tid enn beregnet og at jeg ikke fikk så mange informanter som jeg kunne fått dersom jeg hadde vært mer pågående. Jeg mener likevel at det var en riktig vurdering for å ivareta ungdommene.

Jeg la også stor vekt på å forklare for ungdommene hva som er mine ulike roller som forsker og miljøterapeut/saksbehandler, og hva som skiller disse. Jeg var mer forsiktig med å spørre om vanskelige ting i intervjuet med ungdommen jeg ikke kjente, og jeg fikk derfor ikke så mye ut av det som jeg hadde kunnet. For ungdommene tror jeg at det opplevdes som en trygghet i intervjusituasjonen at de kjente meg, og jeg tror at det også vil være bedre for dem i ettertid. De har mulighet til å fortsette å snakke med meg om temaene fra intervjuet dersom de ønsker det. At ungdommene kjenner meg tror jeg også gjorde dem friere i intervjusituasjonen og etterpå i den forstand at de hadde mindre respekt for meg som autoritetsperson, og lettere kunne si fra om det de ikke ønsket å snakke om.

3.8.3 Anonymisering

Jeg opplever de ungdommene jeg har snakket med som ressurssterke, bevisste og kompetente. Likevel har jeg valgt å anonymisere intervjuene. Jeg mener at det er det riktige for hele gruppa samlet, da ikke alle ungdommene har ønsket å framstilles identifiserbare. Jeg har forsøkt å ivareta deres stemme og rett til å imøtegå mine tolkninger gjennom å stadig tilby ungdommene å få diskutere funn og analyser med meg underveis i prosessen (Hopkins, 2008, Parker, 2005).

For å sikre anonymiteten i utvalget kontaktet jeg ungdommene direkte, slik at mine kolleger ikke vet hvem jeg har snakket med. En fordel ved å kjenne ungdommene er også at jeg lettere har sett hvilken informasjon som kunne gjøre ungdommene lett identifiserbare for de som kjenner dem, og filtrert bort dette når jeg har valgt ut sitater (Eide & Broch, 2010). Jeg har

valgt å presentere utvalget generelt, med få og vage bakgrunnsopplysninger for å sikre at det ikke skal være mulig for noen å kjenne igjen ungdommene (Hopkins, 2008).

3.8.4 Konsekvenser av forskningen

For å sikre at en undersøkelse er etisk forsvarlig må forskeren ha tenkt nøye igjennom hvilke konsekvenser den får, både for de direkte involverte og for gruppa som helhet (Eide & Broch, 2010, Kvale & Brinkmann, 2012). Samlet sett skal fordelene være større enn ulempene (World Medical Association, 2013). En side ved dette har vært å ivareta ungdommene under selve intervjuet, beskytte dem fra å gi opplysninger de kanskje vil angre på, og sikre at de i ettertid har god oppfølging og fortsatt mulighet til å komme med innspill til analysene (Kvale, 2005). Gjennom intervjuene har jeg fått bekrefta antakelsene mine om sorg. Ungdommene har fortalt at dette plager dem i hverdagen. Jeg mener at undersøkelsen dermed kan forsvares, fordi det er viktig at vi som jobber rundt disse ungdommene ser og forstår hva de strever med (World Medical Association, 2013). Hvordan funnene blir fulgt opp i ettertid har imidlertid mye å si. Det er etisk mer betenkelig å la ungdommer fortelle historiene sine på en slik måte dersom det ikke fører med seg noen endringer (Hopkins, 2008).

3.9 Gyldighet og pålitelighet

Det er viktig å vurdere om den forskningen som er gjort holder mål. Dersom kvaliteten på undersøkelser og analyser er for dårlig, vil heller ikke funnene være troverdige (Kvale & Brinkmann, 2012). I kvantitativ forskning har man brukt målene reliabilitet og validitet for å gjøre disse vurderingene, og stilt spørsmål om hvorvidt forskningsresultatet kan reproduseres i senere forskning ved å bruke samme metode, eller hvorvidt undersøkelsen har målt det den er ment å måle (Kvale & Brinkmann, 2012). Disse spørsmålene lar seg ikke automatisk overføre til kvalitativ forskning, men prinsippene i seg selv er likevel sentrale. Jeg har valgt å bruke Jette Fogs (2004) begreper gyldighet (for validitet) og pålitelighet (for reliabilitet) når jeg skal gjøre disse vurderingene.

3.9.1 Gyldighet

Når vi ser på gyldigheten av et forskningsarbeid forsøker vi å vurdere i hvor stor grad funnene stemmer med virkeligheten, og om det er mulig å trekke noen form for generelle slutninger på grunnlag av undersøkelsen (Fog, 2004). I utgangspunktet kan vi si at et intervju alltid er gyldig i den forstand at det er ungdommens fortelling slik han ønsker å fortelle den

(Atkinson, 1998). Samtidig er intervjuet et samspill mellom meg og ungdommen, og jeg kan ha påvirket i en slik grad at det går ut over gyldigheten. Dette kan for eksempel være hvis jeg har stilt veldig ledende spørsmål, ikke klart å følge opp viktige elementer i historien, eller vært for bundet av intervjuguiden. For å unngå slike feller har jeg vært bevisst på dette gjennom hele forarbeidet og intervjuet, videre i transkripsjon og analyse, og helt til den ferdige rapporten (Kvale & Brinkmann, 2012). Jeg har vært opptatt av å sikre sammenheng og konsistens i analysen og at analysen er i overensstemmelse med andre forskningsresultater, og med ungdommenes virkelighet (Fog, 2004). Utstrakt bruk av teori og empiri mener jeg har vært med på å sikre resultatenes gyldighet.

En annen faktor som vil påvirke undersøkelsens gyldighet er hvis det er store skjevheter i utvalget. Det er en kjent problemstilling i denne type undersøkelser at det er vanskelig å få de dårligst fungerende i gruppa til å delta (Bean et al., 2007, Eide & Broch, 2010, Oppedal et al., 2009). I dette utvalget har jeg valgt ut ungdommer jeg tror kunne ønske og evne å fortelle om sorg, og som så vidt jeg vet ikke har så dårlig psykisk helse at det ville vært uforsvarlig å intervju dem. Utvalget er dermed skjevt i én retning i den forstand at jeg har forsøkt å finne ungdommer som opplever sorg som et problem, og skjevt i motsatt retning fordi de både har en tilsynelatende god hverdagsfungering og framstår reflekterte og verbale. Siden skjevheten altså går i begge retninger tror jeg ikke at den påvirker gyldigheten av undersøkelsen. Det er likevel viktig å være oppmerksom på at jeg kun har snakket med noen få ungdommer, og at dette er deres historier, ikke de enslige mindreåriges som gruppe.

3.9.2 Pålitelighet

Pålitelighet kan beskrives som et "indre" mål på kvaliteten i intervjuene, og om hvorvidt opplysningene som har framkommet er troverdige og sanne (Fog, 2004, Kvale & Brinkmann, 2012). Det blir slik et mål på empati, relasjon, tilstedeværelse, evne til å stille gode spørsmål og følge opp i riktig retning, og bevissthet om egen forforståelse. Har jeg som verktøy, og de prosesser som foregikk i hvert intervju, fungert godt slik at resultatet er troverdig? Jeg har lagt vekt på å beskrive disse forholdene så tydelig at leseren skal kunne vurdere undersøkelsens pålitelighet på et solid grunnlag (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2014, Kvale & Brinkmann, 2012).

Et annet mål på påliteligheten er om det er konsistens i hver enkelt ungdoms historie og mellom de ulike historiene (Fog, 2004). Dersom det ikke finnes en slik konsistens, og jeg ikke klarer å identifisere en opplagt grunn for dette, vil dette ha negativ innvirkning på undersøkelsens troverdighet. Som jeg skal vise i analysene mener jeg at funnene jeg har gjort er konsistente, og at vi derfor kan si at undersøkelsen er pålitelig i den forstand. En av ungdommene skilte seg litt fra de andre ved at han beskrev færre problemer med sorg. Han har tett kontakt med familien i hjemlandet via internett, og jeg tror at dette er grunnen til at han skilte seg litt fra de andre. Dette er også i tråd med min forforståelse om at kontakt med slekt vil gjøre opplevelsen av sorg mindre⁸.

Vi kan si at en historie alltid er gyldig fordi det var slik ungdommen ønsket å fortelle den, men det er ikke dermed sagt at den er pålitelig. Enslige mindreårige blir ofte bedt om å fortelle spesielle historier av menneskesmuglere mens de er på flukt, med beskjed om at det er dette som vil sikre oppholdstillatelse. Da kan det for noen være vanskelig å fri seg fra denne historien i ettertid, selv om den ikke er nøyaktig sannhet. Det er altså mulig at de opplysningene ungdommene har gitt meg om bakgrunnen for og forhold rundt flukten ikke er fullstendige eller i alle tilfeller sanne (Chase, 2010, Øien, 2010). Jeg mener likevel at rapporten som helhet er pålitelig, da jeg ikke kan se at slike mulige unøyaktigheter påvirker selve tematikken for analysene eller konklusjonen.

⁸ Denne tette kontakten med familien var ukjent for meg før intervjuet, og jeg ville trolig ikke ha valgt å intervju denne ungdommen dersom jeg visste dette på forhånd.

4 Funn og analyser

Livet i dag med tre ord? Hm... Bra, best, og så... dårlig.

Alle ungdommene begynner fortellingene sine med å fastslå at livet er godt.

Jeg synes alt går veldig fint. Målet mitt var å skaffe meg en framtid, og jeg føler at det går veldig fint nå, jeg er på vei mot framtida mi.

De kommer fra ulike bakgrunner, noen har hatt god økonomi, mens andre har vært svært fattige. Noen har hatt ganske stabile og trygge hjemmeforhold inntil oppbruddet, mens andre kommer fra en mer kaotisk og voldelig bakgrunn. Alle beskriver at de har hørt til i et fellesskap og hatt noen viktige andre rundt seg i hjemlandet. Ungdommene forteller historier om store utfordringer, men de har likevel som utgangspunkt at livet er godt. Det ser ut til å være viktig for dem å få fram dette, og det ligger til grunn for hvordan de ser på livet og hva de ønsker å fortelle om. Selv om de også har mange problemer, velger de å se på livet som fint.

Livet i dag med tre ord? (tenker lenge) Herlig, herlig, herlig. Unntatt at jeg tenker på alt det som skjer meg, så ser jeg det på en positiv måte, så livet er egentlig herlig akkurat nå.

Alle ungdommene beskriver ulike potensielt traumatiske hendelser. En av dem har måttet forlate familien etter at faren ble tatt av en militær gruppering, og har vært alene på flukt i to år før han kom til Norge. En reiste sammen med mor og søsken, men kom plutselig bort fra dem under en hendelse i et transittland, og vet ingen ting om hva som har skjedd dem eller hvor de er. To av ungdommene var vitne til at familiemedlemmer ble drept i krigshandlinger. To ungdommer har opplevd det vi kaller tvetydige tap, og vet ikke om familiemedlemmer lever eller er døde. Alle har opplevd vold og overgrep i hjemlandet eller under flukten, og alle har kjent på dødsfare i ulike situasjoner. De er urolige, ser bort, vrir seg og viser ubehag når de forteller om disse hendelsene, eller de ordner med mobil eller pc.

Samtidig er de opptatt av at de skal legge hendelsene bak seg, og å fokusere på det de har lært og styrken de har fått gjennom disse erfaringene. De viser klare strategier for å håndtere smerten i tapene, og det er påfallende hvordan ungdommenes styrke kommer fram også i disse historiene. De framstår som bevisste aktører med handlekraft og mål midt i kaos og krise. Et eksempel er en av ungdommene som beskriver hvordan han etter å ha mistet familien i brutale krigshandlinger er helt sønderknust og fortvila, samtidig som han bestemmer seg for å reise for å skape seg en framtid i frihet og trygghet.

4.1 Ungdommenes beskrivelser av sorgen

4.1.1 Savn. ”Når du har mista familien din føler du at livet betyr ingenting.”

Den dagen, det var pappa jeg drømte om. Jeg drømte at han sa ”kom, bli med meg”, og så blir jeg med han, da, og det er bare sånn skikkelig, skikkelig fint... Svær stadion og skikkelig fin svømmehall ved siden av... og så der! våkna jeg, ikke noe mer. Men det har jeg aldri sagt til noen, det er første gang jeg forteller det til noen når jeg sier det til deg. (Lenge stille etterpå).

Ungdommene gir uttrykk for at sorg ikke er et ord de vil vedkjenne seg, men de forteller mye om savn og smerte. De beskriver en sterk tilhørighet til familien, både de levende og døde og de som de ikke vet noe om. De snakker om hvordan de alltid bærer med seg minnet om dem de savner, men at de noen ganger må velge å legge det bort fordi de ikke kan ha dem framme i bevisstheten til enhver tid.

Jeg kjenner igjen (følelsen av) at jeg savner mora mi, men det eneste jeg gjør er å tenke på når hun kommer hit, når hun ser at jeg har blitt noe stort eller nådd målene med livet.

Selv om alle framhever mor spesielt som den de savner mest, er de opptatt av tilhørighet i storfamilien og fellesskapet mellom mange. De beskriver hvordan minner gjør dem glade og triste samtidig, og noen av dem strever med å veksle mellom håp om å se familien igjen og sorg over det de har tapt. Uvissheten er veldig vanskelig for dem som ikke vet hva som har

skjedd med familien. En av ungdommene forteller hvordan han opplevde det da familien plutselig ble borte fra han underveis på flukten, og hvordan han fortsatt strever med å innfinne seg med at de er borte:

Egentlig var det... en veldig sterk følelse, fordi jeg var ikke... Jeg hadde jo ikke sett faren min, og da tenkte jeg at å miste dem også... Og det stemmer kanskje eller ikke, men jeg håper jeg finner dem igjen, da. Det var en veldig sterk følelse, egentlig.

En ungdom beskriver hvordan mor alltid har vært viktig for han, også når han ikke har kunnet se henne eller snakke med henne, og forteller at han vet at hun aldri vil forlate han. Til tross for at hun har gjort nettopp det. Flere av dem beskriver hvordan savnet alltid er der, det fyller hele dem og tankene er der alltid.

Og plutselig i tankene mine satt mamma foran meg og ville spise sammen med meg. Det var veldig vanskelig, jeg ble trist og glad, liksom. Men ja, det er... det er bare mest fine ting som jeg savner. Jeg savner de fine tingene og blir trist og glad samtidig. Noen ganger smiler jeg og ingen forstår hvorfor jeg smiler.

Hvis jeg har mye å gjøre så er de borte, egentlig. Men det kan skje, for eksempel... Det er vanskelig å forklare hvordan... tankene kommer bare helt automatisk noen ganger. Kanskje du ser et eller annet eller hører et eller annet...

S⁹: Hvor ofte savner du dem, vil du si?

U: Det skjer hver dag. Hver dag! Hvert sekund, hvert minutt.

4.1.2 Gråt. ”Det kommer bare en liten ting, så kan du begynne å gråte.”

Tre av ungdommene forteller at de gråter jevnlig. Gråten kommer sammen med minner om familien, og alltid når ungdommene er alene. De ungdommene som har kjærester beskriver hvordan de forsøker å late som ingen ting hvis jenta oppdager at de gråter, fordi de ikke vil plage henne eller ikke orker å fortelle. En av dem gråter lettere når han drikker, og det kan se ut som om det er større sjanse for å begynne å gråte når de har lagt seg på kvelden. De

⁹ S står for Sara, U står for ungdom. Jeg skiller ikke mellom ungdommene i sitatene, for å sikre anonymiteten deres.

beskriver at de trenger å gråte for å lette på trykket, men også at de forsøker å unngå gråten fordi det blir for mye for dem.

Når jeg gråter, så føler jeg at alt... jeg føler meg friskere enn jeg var. Å gråte hjelper mye. Jeg trenger det av og til.

Inni hjertet mitt slår jeg av alt når tårene kommer. (...) Følelsene blir alt for sterke, de overtar meg.

Den fjerde ungdommen forteller at han ikke gråter.

Gjort er gjort, det som har skjedd har skjedd, jeg har på en måte overbevist meg selv da, om at jeg ikke kan forandre det med enten å sitte å sørge eller å grine eller... Jeg kan ikke forandre det, og da er det ikke noe vits.

4.1.3 Skyldfølelse. ”Skulle jeg gått tilbake i tida, da ville jeg nok gjort litt mer, men det ville kanskje ødelagt for framtida mi.”

Skyldfølelse ser ut til å plage ungdommene, og de viser urolig og utilpass kroppsspråk når de forteller om slike tanker. Først og fremst gjelder det forpliktelser de skulle ha overholdt etter bruddet, ritualer de skulle ha gjennomført, men også skyld fordi de ikke stilte opp nok eller ikke var bra nok tidligere. De ser ut til å plages med spørsmål om hvordan de kan ordne opp i disse tingene, og om familien forstår dem.

Faktisk, jeg drømte om mamma og hun sa at ”det har gått en stund og du har ikke kommet på besøk”, hun tenkte på begravelse og sånt. Men det er jo ikke trygt i hjemlandet, jeg kan ikke reise. Men det er egentlig på tide å søke begravelse i hjemlandet. Men det er ikke trygt. Jeg kan ikke det. Og det koster mye. Og det er ikke trygt. (...) De skjønner det. Sikkert? Og de blir glade for at jeg har det bra her. Jeg tror de skjønner det. De tingene kan være litt vanskelig noen ganger.

4.1.4 Følelsen av å stå alene. ”Det er bare mine egne tanker som kan løse det.”

Ungdommene beskriver en følelse av å stå helt alene, og at det er bare de som har ansvaret for hvordan det går med dem. De opplever at de må ordne opp selv, og at det ikke er noen andre som hjelper. Flere beskriver at de bare kan stole på seg selv. De gir uttrykk for at de ikke deler sine innerste tanker og følelser med andre, og at de holder de vondeste tankene skjult for venner og kjærester.

S: Sammen med venner, da?

U: Nei, der har jeg også maske. Men det er noen jeg stoler på. Og uansett om jeg har maske, så stoler jeg på dem.

S: Men kan du ta maska helt av eller viser du dem bare litt eller viser du dem ikke noe?

U: Nei, jeg tar maska av hvis jeg stoler på dem. Men hvis jeg ser at de misforstår meg, så tar jeg bare maska tilbake på, da er jeg med i leken fortsatt, ikke sant.

En av ungdommene beskriver denne følelsen av at ingen andre egentlig vet hvem han er som et skuespill. Dette oppleves slitsomt og anstrengende.

Jeg hviler aldri, egentlig. Det er ingen steder jeg føler meg hjemme.

Dette viser tydelig dobbeltheten i ungdommenes liv. De er opptatt av å fortelle om at de håndterer sorgen godt, har mange venner og har det bra, samtidig som de sier at de føler seg alene. De bruker aldri ordet ensom selv, men det er en nærliggende assosiasjon. Men også ved denne alenefølelsen klarer de å trekke fram positive sider, fordi den gjør dem sterkere.

Så det vonde du går gjennom er faktisk et ekstra poeng for å kunne vite hvem man egentlig er, for å vite hvem du er, det ser du gjennom det du har opplevd.

4.1.5 Søvn og konsentrasjon. ”Så konsentrerer jeg meg så det ikke skal skje igjen.”

Ungdommene beskriver hvordan alle de vanskelige tankene tar mye energi fra dem. Dette fører til at de kan få problemer med å sove og med å konsentrere seg på skolen eller i

samtaler med andre. Tre av ungdommene forteller om konsentrasjonsproblemer. De sier at det er ubehagelig eller problematisk, og forsøker å unngå at det skjer.

Jeg tenker at jeg skal følge med (på skolen), men så begynner de å forsvinne liksom. Det er som om jeg stirrer på dem, hører dem snakke og snakke og snakke, og så bare forsvinner de. Og så kommer det et helt annet bilde i hodet mitt. Og så blir de sånn her "Hallo?! Fokus!" og så blir jeg sånn (viser at han skvetter) "å, ja, jeg må fokusere, ja! Sorry."

Det er ikke det at jeg blir gal i hodet, det er bare det at jeg liksom hopper ut av den verdenen jeg er i.

Den siste ungdommen sier at det er helt meningsløst å la tanker forstyrre konsentrasjonen, og derfor har han ingen problemer med dette. Han forteller også at han ikke har problemer med å sovne, og sover godt. Dette er i motsetning til hva de andre sier. De forteller mye om hvordan tankene lettere kommer når de skal legge seg å sove, og at dette er vanskelig. Dersom de ikke klarer å fjerne disse tankene kan det føre til at de ligger våkne i mange timer, kanskje hele natta, og dette får igjen konsekvenser for skolefungeringen neste dag.

Hvis jeg ikke får sove, da begynner tankene å komme med en gang. (...) Sånn som i fjor kunne jeg ligge til klokka seks-sju på morgenen, og først da fikk jeg sove, og da var jeg ikke på skolen i det hele tatt. Til slutt ble jeg syk eller et eller annet.

4.2 Ungdommenes strategier for å håndtere sorgen

Over har jeg presentert hvordan ungdommene forteller at de opplever sorgen. Smerten og problemene de beskriver er alvorlige. Likevel er det påfallende hvor raskt ungdommene går over på løsninger også når de forteller om sterk sorg. Jeg vil understreke at ungdommene bruker mest tid på å fortelle om strategier de har funnet, og det ser ut til å være viktig for dem å fokusere på det positive. De viser en imponerende viljestyrke og et sterkt fokus på framtid og håp. Her vil jeg presentere tre strategier som går på kognitiv styring av tanker og følelser, og to praktiske måter ungdommene forsøker å håndtere sorgen på.

4.2.1 Å ikke vise smerten. ”De tankene liker jeg ikke å snakke om.”

Ungdommene liker ikke å snakke om de vonde erfaringene sine eller om sorg og savn. De forteller at dette handler både om behov for å holde kontrollen over egne følelser og beskytte seg fra smerte, men at det også dreier seg om å beskytte seg fra rykter og sladder, ikke framstå som klagete overfor venner, eller at de ikke vil at andre skal vite at de har det vondt. Kanskje kan det også handle om verdier de har med seg hjemmefra, eller at det gjør så vondt å sette ord på det at de rett og slett ikke klarer det?

Skal jeg være ærlig, så stoler jeg ikke på kameratene mine. Fordi det har skjedd noe, så jeg stoppa (å fortelle dem ting).

Bare for å snakke sammen (om problemene)? Nei, det har vi ikke i kulturen vår. Sorry. (...) Er vi lei oss, så er vi det.

U: Altså, det som har skjedd i familien, det har skjedd, og jeg vil egentlig ikke si mer om det. (...) Fordi jeg vil egentlig ikke at de tankene skal komme, jeg vil at de bare skal forsvinne.

S: Så hvis du snakker om det så blir de tankene større?

U: Ja, da blir de sånn at de begynner på nytt, kanskje.

Så det jeg gjør er bare å ta et smil i ansiktet mitt, for bare å gå gjennom det.

En av ungdommene forteller imidlertid at det kan være viktig å snakke om det vonde, og at dette gjør hjertet og kroppen mykere. Dette er mer i overensstemmelse med det vi i Norge lærer er gode måter å håndtere sorg på. Dette kan være et uttrykk for at ungdommene har et bredt register av strategier for å regulere følelser. Kanskje er det ikke bare slik at de ikke klarer å snakke om det vonde, men at de oftere velger strategier som de er mer vant til fra hjemlandet. En av ungdommene presiserer at det ikke handler om å unngå tanker og følelser, men å bestemme seg for å akseptere situasjonen som den er.

4.2.2 Å ikke tenke på framtida. ”Ja, selvfølgelig kan du bare drømme så mye du vil, men du får jo ikke noe ut av det.”

En av ungdommene uttrykker at det er vanskelig å tenke på framtida¹⁰. Han beskriver mange planer for framtida, men er samtidig veldig bestemt på at han ikke vil drømme om, planlegge eller tenke på framtida, og at dette er en strategi erfaringer har lært han.

Det å ha en drøm, det er en ting, men det å være realistisk, det er en annen ting. Og jeg er mest realistisk.

Er det en ting jeg har lært av livet, så er det å ikke planlegge. Alt kan skje underveis. (...) Får jeg det til så er det ok, og får jeg det ikke til så... (trekker på skuldrene).

Jeg veit ikke om jeg kommer til å leve to minutter, en gang. Så det har jeg ingen planer for.

Det kan se ut som om dette er noe han gjør for å beskytte seg mot potensiell smerte. Jeg får et slikt inntrykk når vi snakker om ting han tenker å gjøre i framtida, og jeg beskriver hvordan jeg ser for meg noen av de flotte tingene. Han sier da at han skulle ønske at han også kunne se det, men insisterer så igjen på at han ikke drømmer og ikke vil drømme. Dette er trolig en strategi som koster, og ungdommen viser mange kroppslige tegn til stressregulering mens vi snakker om dette temaet, han gjesper, ler og vrir seg mer enn ellers.

4.2.3 Viljestyring av tanker og følelser. ”Så langt har jeg kommet at jeg forstår at man må stå på og jobbe selv.”

S: Er det noe du har bestemt deg for?

U: Ja. Det har jeg bestemt meg for.

S: Ja? Hvordan gjør du det?

U: Nei... Overbevis deg selv. Om at det forandrer ingen ting.

¹⁰ En annen klarte å uttrykke drømmer for framtida, mens dette ikke var et tema med de to siste. Jeg kan derfor ikke si noe om hvorvidt dette er en vanlig eller spesiell strategi.

Jeg satt alene og tenkte, jeg må ikke gi opp, livet gir egentlig mening, det er jeg som er svak, men jeg må ikke gi opp, jeg må bare stå på!

Dette er et uttrykk for det mest framtreddende funnet når det gjelder ungdommenes løsningsstrategier. Alle beskriver at de bestemmer seg for å ha det bra, jobbe hardt eller slutte å være triste. De forteller om en svært en sterk styring av tanker og følelser, med fokus på framtida. De beskriver at dette er noe de gjør for å få det bedre eller rett og slett holde ut hverdagen.

De situasjonene kommer jeg aldri til å glemme (da familien ble drept). Men jeg må også gå litt over det, fordi jeg har vært lei meg i mange år nå, men det hjelper ikke. Jeg må ikke gi opp. Det som hjelper meg er å skaffe meg en familie.

S: Så du velger å ha det bra, selv om?

U: Ja... Man må jo bare akseptere det, hvis ikke klarer man ikke å gå videre.

Og så har jeg bestemt meg, som sagt, at jeg må tenke på framtida mi også og hvordan jeg skal ha det. Skal den bli dårlig så kan jeg bare fortsette som jeg har gjort, men skal den bli bedre så må jeg bare stå opp tidlig.

Jeg gir meg ikke før jeg får en bedre framtid, finner folka mine og kan få et godt liv.

For noen er dette en vanskelig og krevende øvelse. "Mor er jo mor" sier en av dem, og det ser ut til å koste mye krefter å styre følelsene på denne måten. Som jeg viste over går det særlig ut over søvn og konsentrasjon. Flere er opptatt av at vi som jobber med enslige mindreårige flyktninger må hjelpe dem med dette, fordi det er så vanskelig å klare selv. Det virker også som om det noen ganger kan være en rigid øvelse. En ungdom forteller at for å klare å sovne på kveldene må han unngå de vonde tankene, og det gjør han ved å finne nøklene til hjertet og slå av følelsene. Den fjerde ungdommen beskriver imidlertid at han mestrer dette helt automatisk og uproblematisk. Han har også jevnlig kontakt med familien via telefon og skype, og kanskje kan det være en av årsakene til at han opplever at dette er enklere.

En måte ungdommene forsøker å styre tankene er ved å vende det vonde til noe positivt. Det ser ut til å være lettere å ikke gruble over vonde minner på denne måten, og de forteller at erfaringene har formet dem og gjort dem sterkere.

Hadde jeg ikke opplevd det så hadde jeg ikke blitt den personen jeg er . Så det er en mening med det. (...) Selv om jeg har opplevd alt det vonde, så har det jo ført til at jeg er den personen jeg er. Nå er det liksom mye enklere for meg å ta et valg, uten å bruke mye tid og energi på det.

4.2.4 Aktiviteter. ”Jeg må finne på noe, ikke bare sitte og tenke på det.”

Ungdommene er opptatt av å finne på ting for å unngå vonde tanker. De framstår som bevisste og handlekraftige når de forteller om hvorfor dette er viktig og hvordan de gjør det, og også hva som gjør det vanskelig.

Fordi jeg føler jeg må sove, alt er så leit, jeg gidder ingen ting, kroppen blir helt slapp, og gidder ikke å snakke med noen, ingen, ingenting, det er som om du stopper, det har skjedd med meg. Det er som om inni deg, du føler deg varm og blir sur og stressa og du vet ikke hva du gjør...

Fokus er også her å komme videre mot framtida, få jobb og klare seg økonomisk uten hjelp fra barneverntjenesten. Å holde seg aktiv ser ut til å være en sentral strategi, som samtidig kan være vanskelig å gjennomføre, siden tankene ofte kommer tilbake likevel. Ungdommene beskriver mange ulike handlinger for å holde tankene unna, som å se tv, være med venner, vaske bil, skrive tekster, gå tur. Én forteller at han noen ganger drikker alkohol, og om venner som røyker hasj. De forteller at det er lurt å bruke mye tid på skole og jobb.

Å holde seg aktiv så man blir sliten er en viktig strategi også for å få sove godt. Å sovne raskt er avgjørende for å holde tankene unna, fordi det er ikke mye annet å avlede seg med når man skal sove. Det kan altså se ut som om det er to ulike måter å bruke denne strategien på. Den første er å finne på noe å gjøre når tankene kommer, mens den andre er å holde seg så aktiv hele tida at man ikke har tid til å tenke, og blir sliten og sovner raskt på kvelden.

Jeg tenker ofte på kvelden fordi jeg ikke får sove. På dagen henger jeg med mange, og da er jeg liksom borte fra tankene. Men når jeg legger meg i senga, så bare legger du deg og prøver å sove, men får ikke sove. Så ja. Hvis jeg tenker på det så prøver jeg å tenke på noe annet, men det går ikke.

4.2.5 Nettverk. ”Kamerater kan noen ganger hjelpe veldig mye, hvis du velger riktig.”

Å være sammen med venner ser ut til å være en effektiv strategi som mange bruker for å holde tankene unna.

Vi har det så koselig sammen, jeg føler at jeg ikke har noen problemer når vi er sammen, og jeg trenger ikke tenke på familien.

Jeg har ganske bra kompiser på skolen, jeg er egentlig ganske sosial i klassen, så da tenker man ikke på det.

Nettverket er også viktig fordi det gir fellesskap og tilhørighet. Ungdommene forteller om at det er viktig å ha noen å høre til når de ikke lenger har familien, og de bruker nettverket til støtte og hjelp. Alle ungdommene forteller at de har venner de stoler på og kan få støtte fra.

Livet for meg handler om de som er rundt meg. Venner, familie, de som jeg kjenner. Jeg bryr meg ikke så mye om penger og stort hus og sånt. (...) Vi er som en familie. Vi har ikke noen andre enn oss selv, liksom. Alle er i samme situasjon.

4.3 Forklaringsmodeller

Jeg fant to tema som handler om hvordan ungdommene ser på livet og verden. Det ene dreier seg om beskrivelser og vurderinger av kulturen de kom fra, og forskjellen på denne og den norske, mens det andre dreier seg mer om en måte å forklare det som skjer på eller forsøk på meningsdannelse. Jeg opplever det slik at disse temaene beskriver grunnlaget for mange av de strategiene ungdommene forteller om.

4.3.1 Kulturforskjeller. ”Det har vi ikke i kulturen vår.”

Flere av ungdommene er opptatt av at de kommer fra helt andre kulturer enn den norske. De mener at dette har formet dem og påvirker hvordan de håndterer sorg, og hva de ser på som viktig i livet. De forteller at de ble mye tidligere voksne i hjemlandet, og at det er en tøffere tone mellom folk, som også har gjort dem sterkere. De opplever på den måten at bakgrunnen har formet verdiene deres på en positiv måte. Både det å komme fra land med helt andre økonomiske standarder, men særlig det å ha mista familien, gjør at de vet hva som er viktig og verdifullt, og dette er noe de opplever som en styrke. De er enige om at materielle verdier er meningsløse uten familien, og at tid sammen er mye viktigere.

Jeg vil ha det enkelt og være fornøyd med det jeg har og ha tid til å være med familien. Jeg vil være der for barna, da.

Så sånne meningsløse ting som telefon, ipad, play station... det er bare ting. De har verdi i penger, men det har ikke noen verdi når det gjelder følelser.

Livet handler ikke bare om ting, men om hvem som er der, hva det er som egentlig foregår, hvem det er som hjelper deg med alt. (...) Jeg er veldig påståelig når det kommer til det med foreldre, for det er så mange som ikke har noen respekt for foreldrene sine, at det bare ikke går an. Jeg synes foreldre fortjener mer enn det.

Særlig er de opptatt av respekt og hvor viktig dette er. De forteller at respekt overfor foreldre og andre voksne er noe av det viktigste de har fått med seg hjemmefra, og en verdi de ønsker å beholde her. Flere av dem opplever at norske ungdommer har lite respekt, og at dette er noe som skiller dem.

Ungdommene beskriver også hvordan de påvirkes av de store forskjellene de opplever mellom kulturen de kom fra og den de møter i Norge. De forteller om hvordan dette gjør sorgen og savnet større, fordi de ikke bare savner familien, men alt det kjente. Det er grunn til å anta at følelsen av å være alene også handler om alt de har mista i form av identitet og kultur.

Hun lagde god mat. Jeg likte det ikke før, men nå kan jeg si at jeg savner det, for man blir så vant til å spise mat fra en annen kultur, så savner man det likevel.

4.3.2 Skjebnetro. ”Det er en mening med at ting skjer.”

Ungdommene ser ut til å innfinne seg i stor grad med situasjonen sin og det de har opplevd, og ser på det som en slags skjebne eller noe livet har gitt dem som de må ta imot og akseptere. De beskriver livet som Guds gave, og alle utfordringer som en del av skjebnen.

Jeg tenker at det er Gud. Så da lar jeg bare han gjøre hva han vil.

Alle har sin tid, alle har sin skjebne, men tida hans var litt tidligere enn det jeg helst hadde villet at den skulle være. Det er sånn det er.

Dette kan være en strategi for å ikke tenke på vonde minner og unngå bekymringer for framtida. I stedet for å gruble over hvorfor ting har skjedd eller ønske at det skulle vært annerledes, så beskriver de at ”sånn er livet” og det er ikke mer å tenke på. De sier at det er noe de må tåle, og er opptatt av at de ikke skal klage.

Jeg klager ikke, i hvert fall. Det går som det går.

Igjen er det den ungdommen som i sterkeste grad beskriver at han styrer tanker og følelser som også uttrykker mest av dette livssynet, men jeg finner slike tanker hos alle ungdommene.

Jeg aksepterer det som en del av livet. Jeg tenker sånn at det er ingen av oss som kommer til å leve evig. Og skal det skje med broren min så skal jeg verken grine eller sørge over det, for det har skjedd, så det er ikke noe vits, jeg kan ikke gjøre noe for å forandre det. Så det er ikke noe vits i for meg å sitte her og bruke tida mi på det.

5 Diskusjon

Ungdommene jeg snakket med beskrev at de opplever mange plager som følge av savn etter familien, et savn som for de fleste av dem alltid er til stede. Samtidig viser de en stor målrettethet når de forteller at de bestemmer seg for å ikke tenke på det vonde, men jobbe hardt og skape seg en god framtid. De framstår som både ressurssterke og sårbare, og det er mange forhold som kan øke risikoen for problemer som følge av sorg for disse ungdommene. De var barn da de plutselig mistet familien under potensielt traumatiske hendelser, og har samtidig mistet de andre nære omsorgspersonene som kunne hjelpe dem til å bearbeide tapet og mestre endringene som følge av det. Mange har i liten grad funnet adekvate erstatningspersoner. En ungdom har fått kontakt med familien og snakker ofte med dem, og dette ser ut til å ha stor betydning for hans sorgprosesser. En ungdom vet at hele familien er døde, mens de to siste opplever mye uvisshet om familiens situasjon. Uavklarheten i tapene ser ut til å være en ekstra belastning for dem, mens det traumatiske ved tapene er felles for alle ungdommene.

Stroebe og Schuts toprosessmodell er et godt verktøy for å forstå ungdommenes opplevelser av sorg og de strategiene de velger for å håndtere denne. Jeg tror at enslige mindreåriges sorg må forstås på litt andre måter enn "vanlig" sorg ved død, da de må forholde seg til veldig mange omfattende endringer i livet etter bruddet. Etter min mening er mange av de strukturelle forutsetningene rundt ungdommene så krevende at de har lite rom for å fokusere på tap og sorg. Modellen vil på en god måte kunne få fram hvordan ungdommene må håndtere disse endringene gjennom det som beskrives som gjenopprettingsorienterte prosesser, samtidig som de skal være i tapsorienterte prosesser og forsøke å bearbeide sorgen. Den vil også hjelpe oss til å forstå hvilke utfordringer som vanskeliggjør en god veksling mellom disse prosessene. Jeg vil også undersøke om vi kan forstå mer av årsaken til at ungdommene i så stor grad forholder seg til gjenopprettingsorienterte prosesser ved å bruke toprosessmodellen på kontekstuelle nivåer.

5.1 Tapsorienterte eller gjenopprettingsorienterte prosesser først?

Stroebe og Schut (2010) beskriver at det i den første tida etter dødsfallet er vanlig å fokusere mer på selve tapet, mens man etter noe tid vil klare å rette større fokus mot håndtering av

endringer og å forme sin nye identitet. De mener at sorgen - gråt, lengsel, dveling ved minner og fortvilelse over den som er borte - er de mest dominerende følelsene i begynnelsen, og at de fleste vil trenge noe tid før de tar inn over seg og begynner å ta tak i de endringer i livet som følger et tap.

Ungdommene i undersøkelsen bekrefter at sorgen er sterkt til stede, men uttrykker at de først og fremst er opptatt av gjenopprettingsorienterte prosesser. Noen av dem har bodd flere år i Norge, men jeg oppfatter dem slik at de har fokusert i den retningen helt siden de kom hit. Her lar jeg mine egne erfaringer og for forståelse fra å ha jobbet med enslige mindreårige prege tolkningen av funnene. Jeg ser ikke noe i ungdommenes fortellinger som tyder på at de først har fokusert mye på tapsorienterte prosesser og nå har gått over til å forholde seg til endringer de skal mestre. Jeg forstår det dermed slik at rekkefølgen på hvor man har sitt hovedfokus i sorghåndteringa for mange ungdommer som kommer alene uten foreldre som flyktninger til Norge er litt motsatt av det Stroebe og Schut presenterer som det vanligste. Ungdommene ønsker å formidle at det går bra, og viser mye styrke og beslutsomhet mot å skape seg en framtid i sitt nye hjemland. De forteller om hvordan de ikke ønsker å snakke om det vonde, og at de bruker både aktiviteter og venner bevisst for å holde dette unna, slik at de skal klare å sove godt og konsentrere seg på skolen. De beskriver riktignok også noen tapsorienterte prosesser, som savn, gråt og skyldfølelse, og de forteller om sterk smerte som følge av slike følelser. Det viktigste for dem ser likevel ut til å være å bestemme seg, jobbe hardt og se framover.

5.1.1 Traumatiske erfaringer fører til unngåelse av tapsorientering

Alle ungdommene jeg snakket med forteller om krig og konflikt i tida før de måtte flykte, og flere har opplevd svært voldsomme hendelser. De har vært gjennom en lang flukt med mange farer og skremmende situasjoner. Høy aktivering over tid i slike situasjoner fører til at flyktninger har liten kognitiv kapasitet til å fokusere på sorg mens de er underveis (Olin, 2014, Varvin, 2008). Jeg vil hevde at også den første tida etter bosetting bærer preg av de samme mekanismer, og at dette kan vare lenge. Den første tida i et nytt land er så full av krevende endringer og nye ting å mestre og lære at ungdommene ikke har mulighet til å forholde seg til sorg og savn. De har i denne perioden høyere nivå av stressreaksjoner, og er nesten utelukkende i de gjenopprettende prosessene. Traumatiske minneskjema kobles raskt inn, og de gamle mestringsstrategiene er ikke lenger relevante. Dette fører til et opplevd

misforhold mellom krav og forventninger i forhold til tilgjengelige ressurser, som resulterer i økt stress (Stroebe & Schut, 1999). I tillegg har de ingen nære omsorgspersoner som kan hjelpe dem til å håndtere den nye hverdagen. Som ungdommer skal de også finne sin egen identitet og forme denne, noe som er store og til tider uhåndterlige oppgaver for alle tenåringer. Enslige mindreårige må mestre dette uten noen som kan holde fast i røtter og historie for dem, i en helt ny kultur, på et nytt språk. Den aktivering og beredskap de fortsatt bærer med seg som spor etter langvarige traumatiske opplevelser under flukten tar energi og fokus. Dette gjør at den bevisste, reflekterte delen av hjernen har færre muligheter til å bearbeide tapet og det de har opplevd, og vi får det vi kaller traumatisk sorg.

Ungdommenes sterke fokus på å viljestyre tanker og følelser og ikke tillate seg å forholde seg til savnet, bekrefter etter min mening fokuset på å håndtere endringer framfor å være i tapsorienterte prosesser. De forteller mye om hvordan sorg og savn gjør så vondt at det ikke er til å holde ut, og at dette også går ut over søvn og konsentrasjon på skolen. De beskriver at savnet er til stede hvert sekund av livet, samtidig som de ikke vil forholde seg til det. De forklarer at smerten i tapet er så enorm at det ikke er mulig å takle, og at de derfor må bestemme seg for å ikke tenke på det. Når følelsene av hjelpeløshet og avmakt blir så overveldende, enten det kommer fra traumatisk stress eller sorgen i seg selv, vil det enkleste være å gjøre nettopp det ungdommene velger, å ikke tillate seg å sørge. De viser i stedet et tilsynelatende rigid fokus på framtida. Dette kan vi forstå som et uttrykk for at de har problemer med en adekvat følelsesregulering. Det kan se ut som om disse prosessene er lite fleksible, foregår mest automatisk og ubevisst, og utløses av et behov for å beskytte seg mot smerte.

Ungdommene forteller hvordan de holder seg aktive for å unngå at de vonde tankene kommer, at de må være veldig slitne for å sovne raskt og ikke bli liggende å gruble, og at de bruker mange kognitive strategier for å holde tankene på avstand. Dette er vanlige reaksjoner etter traumatiske opplevelser, og særlig når traumatiske minner forstyrrer bearbeiding av sorgen (Cohen et al., 2002, Nickerson et al., 2014). Det henger sammen med mange fysiologiske aktiveringsmekanismer som følge av traumatisk stress. En ungdom beskrev det så sterkt som at han måtte skru av følelsene, som kanskje er en type bevisst undertrykking der han ikke tillater følelsene å slippe fram. Dette tar energi bort fra håndtering av situasjonen man befinner seg i, og kan føre til problemer med konsentrasjon og hukommelse (John &

Gross, 2004). Det ser ut til at denne strategien noen ganger blir overdreven og rigid, slik at ungdommene bruker det også når det er uhensiktsmessig. Forskning på undertrykkning av følelser viser at de som gjør dette ofte føler seg fremmedgjort fra andre rundt seg (Gross, 2013). Kanskje kan dette være en av årsakene til den alenefølelsen ungdommene ofte beskriver? Det kan være slik de føler det når de snakker om at de spiller skuespill eller har maske på.

Samtidig kan det være sunt å fokusere på å se framover framfor å dvele over forferdelige opplevelser og forsøke å forstå meningsløse erfaringer, og det er ikke sikkert at denne sterke gjenopprettingsorienteringa bare er problematisk (Sales et al., 2013). Jeg vil også minne om at ungdommene i undersøkelsen var barn da de opplevde disse tapene, og det å skyve vonde tanker unna i lengre perioder er mer vanlige reguleringsmekanismer for barn. Det er også typiske reaksjoner for gutter i ungdomsalderen (Dyregrov et al., 1994). Det er viktig å ikke glemme at ungdommene viser aldersadekvate og kjønntypiske strategier for å håndtere vanskelige opplevelser. De framstår i all hovedsak som ressurssterke og målrettede. Kanskje er det slik at det å unngå vonde følelser og stenge dem ute i mange tilfeller er nyttige strategier som hjelper ungdommene å håndtere dagliglivets utfordringer. Det kan også være et uttrykk for en strategi ungdommene har lært hjemme fra. Det finnes flere eksempler på slike kollektive, besluttsomme framtdsfokus i samfunn ødelagt av krig og konflikt (Kastenbaum, 2008). Vi kan dermed forstå dette som positive reaksjoner, som kanskje kan være overdrevet i noen tilfeller. Ungdommene har gjennom lang tid framhevet og forsterket evnen til å stenge vonde tanker ute, bestemme seg og jobbe hardt med fokus framover. Unngåelse vil på den måten være en styrke som hjelper dem til å håndtere hverdagen, samtidig som det kan være til hinder for gode tapsorienterte prosesser.

5.1.2 Tvetydige tap

Noen av ungdommene dras mellom savn og håp siden de ikke vet hva som har skjedd med familien. Slike tvetydige tap er svært utmattende og energikrevende. Man kan aldri gi opp håpet, men opplever samtidig svært lite rasjonelt grunnlag for å håpe, og dette fører til at man plages av tvil, ambivalens og meningsløshet. I situasjoner der tapet er så uavklart og u håndterlig blir mestring og kontroll viktige strategier for å håndtere uvisheten (Boss & Carnes, 2012, Luster et al., 2009). Å unngå grubling over spørsmål som ikke kan besvares, men heller konsentrere seg om områder man kan håndtere og finne mening i, blir da viktige

løsninger. Dette kan vi også se i historiene til ungdommene i denne undersøkelsen. Noe av det de var mest opptatt av var nettopp dette å klare å styre og kontrollere tanker og følelser. De unngår å forholde seg til tapet ved å si at det er skjebnen som er årsaken til det som har skjedd, det er noe de må tåle, og det har ført til at de har blitt sterkere og skjønt hva som er viktig i livet. De viser en påfallende styrke i sin motivasjon og iver for å jobbe hardt og skape seg en god framtid. De er opptatt av å gjøre det godt på skolen, finne en jobb, tjene penger og være selvstendige. Dette ser ut til å være svært viktige mål i seg selv. På denne måten ser vi at ungdommer som kommer alene som flyktninger uten foreldre håndterer sorgen litt annerledes enn det som i følge Stroebe og Schut ofte er vanlig. De bruker liten tid på tapsorienterte prosesser, og går tilsynelatende rett over i gjenopprettingsorientering. Jeg tror at mye av årsaken til dette ligger i deres spesielle situasjon som flyktninger, og alene, og alle de omfattende krav og forventninger de må håndtere som følge av dette.

5.2 Kan toprosessmodellen brukes for å forstå kontekstuelle forholds innvirkning på sorg?

Ungdommene i undersøkelsen forteller mye om hvordan det er å være helt alene og skulle håndtere tap og samtidig sikre seg en god framtid, og viser at dette er krevende og vanskelig. Jeg tror at det kan være mulig å bruke toprosessmodellen til å forstå hvordan kontekstuelle forhold påvirker en persons muligheter til å sørge over tap. Jeg mener at evnen til å veksle på en god måte mellom tap og gjenoppretting ikke bare handler om kognitive, emosjonelle eller relasjonelle faktorer. Også kontekstuelle forhold rundt har mye å si. Jeg vil her se på hvordan både forhold før og under flukten, og de krav og forventninger ungdommene møter nå, reduserer deres muligheter til å være i de tapsorienterte prosessene, forsterker fokuset på gjenoppretting, og dermed vanskeliggjør vekslingen mellom dem.

5.2.1 Kulturelle forhold som forsterker fokus på gjenopprettende prosesser

Ved å utvide toprosessmodellen til kontekstuelle forhold kan vi forstå mer av hvordan sorg formes av kultur. Ungdommene jeg intervjuet beskrev at de opplevde store forskjeller på kulturen her og den de kom fra, og mente at dette påvirket dem og deres syn på verden i stor grad. De forklarte mye av det som hadde skjedd dem med at det var skjebnen, og så ut til å bruke dette som en begrunnelse for å ikke sørge eller tenke på det vonde. Skjebnen er noe

man må ta imot og ikke klage over, den kommer til alle på ulikt vis. Kanskje kan dette være forklaringsmodeller som er vanlige i de kulturene ungdommene kommer fra. Ungdommenes fortellinger om at disse tankene hjelper dem samsvarer med forskning som viser at slike forklaringsmodeller gjør det lettere å legge det vonde bak seg og se framover (Lane & Tribe, 2014, Luster et al., 2009).

Kulturer har mange ulike former å bearbeide tap på, som er integrert i hverdagsrutiner og dagligliv. Nå som ungdommene er løsrevet fra det kjente fellesskapet, og er helt alene, har de med seg noe av tankegodset og forklaringsmodellene hjemmefra, men de mangler de kontekstuelle strukturene som tilrettelegger for tapsorienterte prosesser. Ritualer er en del av disse strukturelle, tapsbearbeidende faktorene, og de er viktige fordi de gir oss verktøy og rammer som hjelper med å avslutte sorgen og gå videre (Doka, 2010). Noen av ungdommene beskriver at de strever med skyldfølelse fordi de ikke har fått tatt skikkelig avskjed med familien, begravd dem som de burde eller gjennomført de nødvendige avslutningsritualer. De forteller at de har dårlig samvittighet, opplever at foreldrene snakker til dem og anklager dem i drømmer, og at de plages av usikkerhet på om foreldrene aksepterer at det ikke var mulig for dem å gjennomføre dette slik de egentlig skulle. Det å flykte alene gjør altså tapsorienterte prosesser mindre tilgjengelige rent praktisk, og vanskeliggjør også ungdommenes strukturering av nye mentale relasjoner til de døde familiemedlemmene.

5.2.2 Ungdommene må håndtere voldsomme endringer på kort tid

Ungdommene i denne undersøkelsen har opplevd omfattende endringer som følge av tapene. Totalen av disse endringene er så massive og dramatiske at de kan beskrives som potensielt traumatiserende i seg selv (Olliff, 2014). Samtidig som de skal håndtere sorgen skal de lære et nytt språk, fullføre skolegang på kort tid, bygge en ny identitet i en fremmed kultur, uten noen kjente voksenpersoner til å være veiledere eller forbilder. De skal lære å lage mat, vaske klær, lese av strømmen, og alt annet de trenger for å kunne bo alene. Dette er kontekstuelle forhold som vanskeliggjør tapsorienterte prosesser, fordi all fokus må rettes mot å håndtere den nye hverdagen.

Også norske ungdommer som har mistet noen nære ved død forteller at de synes det er slitsomt og utfordrende å møte forventninger fra samfunnet om å klare skole og fritidsaktiviteter like bra som før (Dyregrov, K, 2006). For ungdommene i denne

undersøkelsen gjelder disse høye forventningene til alt de skal lære samtidig som de må håndtere alt de har tapt også når det kommer til kultur, trygghet, nettverk og språk. Så omfattende tap sammen med store, nye utfordringer er svært krevende for flyktninger som skal etablere seg i et nytt land (Hart, 2009). I tillegg skal ungdommene lære å håndtere økonomi, forstå et samfunnssystem som ofte er svært annerledes enn det de er vant til, og klare seg økonomisk i dette samfunnet. Det er grunn til å tro at dette er forhold som påvirker ungdommenes stressnivå og mentale helse (Seglem et al., 2011). Fordi mange av dem kommer til Norge i slutten av tenårene har de ofte kort tid før barneverntjenesten avslutter økonomiske tiltak, og mange opplever at de har det travelt med å finne jobb og skaffe egen inntekt. Alle disse kontekstuelle forholdene forsterker ungdommenes fokus på gjenopprettende prosesser, og gjør at de ikke kan "ta seg tid til" å bearbeide tapet selv om de skulle ønske dette.

De enslige mindreåriges taushet framstår også som en kontekstuell påvirket mestringsstrategi i møte med sorgen. Ungdommene lar være å tenke på eller snakke om det vonde for å klare å håndtere alle utfordringer i den nye hverdagen. De har høy terskel for å uttrykke problemer eller be om hjelp (Dittman og Jensen, 2010). De er ikke kjent med det norske hjelpeapparatet, og opplever det å skulle fortelle om sine innerste tanker og følelser til en psykolog som fremmed og utrygt. Kanskje kommer de fra kulturer der det å snakke om problemer anses som svakhet, slik en av ungdommene antyder, eller man blir sett på som gal dersom man trenger behandling fra psykolog. Denne tausheten kan også være en følge av erfaringer fra møter med UDI og andre offentlige tjenester. Enslige mindreårige forteller ofte lite om historien og bakgrunnen sin for å unngå å si noe som kan føre til problemer med oppholdstillatelse, og fordi de opplever det som slitsomt med alle som skal spørre (Kohli, 2006, Øyen, 2010). Akkurat dette spørsmålet ble ikke tatt opp i undersøkelsen, men ungdommenes fokus og bevissthet på å skape seg en god framtid i Norge kan være et uttrykk for noe av det samme. Jeg tror også at begrepet ikke-ankjent sorg kan være med å forklare noe av denne tausheten. Kanskje er det nærliggende å tenke at ungdommene har valgt å reise selv, og at de har det mye bedre her enn i hjemlandet. Jeg har møtt voksne rundt enslige mindreårige som uttrykker at ungdommene burde være takknemlige for å ha kommet hit, eller spør seg hva slags foreldre de har som kan sende barna sine bort på den måten. Hvis ungdommene fanger opp slike ubevisste holdninger og mangel på anerkjennelse av tapet og sorgen tror jeg at de lett kan ty til taushet som en strategi for å beskytte seg. Smerten i å ikke

bli forstått vil gjøre for vondt. En av ungdommene i undersøkelsen beskriver dette på en god måte når han forteller hvordan han kan vise litt av smerten, men raskt tar maska på igjen dersom han ikke opplever respekt og anerkjennelse.

5.2.3 Ungdommene må håndtere tapene uten støtte fra nære

omsorgspersoner

Ungdommene jeg intervjuet beskrev en sterk følelse av at de sto helt alene. De forteller om hvordan de ikke liker å snakke om familien sin til andre, og at de sjelden sier noe om tapene de har opplevd. Dette kan være med på å forsterke denne smertefulle og slitsomme alenefølelsen. Det å ikke ha noen som kan hjelpe eller støtte, som de vet at de kan gå til uansett, kan være belastende (Dyregrov, A, 2004, Worden, 1996). Mange sorgteoretikere understreker viktigheten av å forstå barns sorg som en del av helheten i familien, og at samspillet i relasjonene og foreldrenes reaksjoner har mye å si for hvordan barna opplever tapet (Sales et al., 2013, Worden, 1996, Zvizdic & Butollo, 2000). Enslige mindreårige er i den spesielle situasjonen at de ikke lenger er sammen med familien. Disse ungdommene har ofte også mistet hele nettverket sitt og alle de kjenner. De har ikke lenger noen rundt seg som vet hvem de var før eller kan være med å bære deres identitet og historie. De har heller ingen som kjente den de har mista, og det er dermed ingen som snakker om den døde eller deler minner om han eller henne med ungdommene. Når vi vet at graden av forståelse, støtte og oppfølging fra omsorgspersoner etter tap har stor innvirkning på hvordan det går med barn og unge i sorg, er det grunn til å anta at det totale fravær av slike støttespillere er en alvorlig risikofaktor for disse ungdommene.

Kanskje kan en av ungdommene i undersøkelsen illustrere dette poenget. Han skiller seg fra de tre andre ved at han forteller at han ikke savner eller er trist eller plages av sorg på noen måte. Samtidig er han også den eneste som har kontakt med familien i dag, han beskriver tett og hyppig kommunikasjon. Også han har opplevd potensielt traumatiske hendelser i forbindelse med bruddet og under flukten, på omtrent samme måte som de andre ungdommene. Jeg tror at nettopp kontakten med familien er den viktigste grunnen til at han ikke opplever så mye savn eller problemer med sorg. Dette er også i tråd med forskning som viser at barn og unge som har flyktet uten foreldre har dårligere psykisk helse enn andre flyktninger, og at de som har kontakt med annen familie i landet har det noe bedre enn enslige mindreårige generelt (Bean et al., 2007, Jensen et al., 2014).

Imidlertid ser det ut til at ungdommene i stor grad bruker sine nye venner nettverk som erstatning for mangel på voksne omsorgspersoner. De forteller om hvordan de bruker mye tid med venner, og at dette hjelper dem å holde de vanskelige tankene på avstand. Det virker som at ungdommene bruker nettverket til å dempe de negative følgene av sorgen. De er sammen med venner for å få andre ting å tenke på og få tida til å gå slik at tankene holdes unna. Dette samsvarer med forskningen som er gjort både på voksne og barn i sorg. Det er også vanlig for ungdommer å bruke venner og jevnaldrende i større grad enn voksne til støtte og som samtalepartner (Dyregrov et al., 1994). Ungdommene opplever det som viktig å ha venner som har opplevd det samme som dem og kan forstå dem uten at de trenger å snakke om problemene eller de vonde tankene.

Vi ser altså at tapet av familie og nære omsorgspersoner kan være kontekstuelle faktorer som vanskeliggjør ungdommenes bearbeiding av sorgen og hindrer dem i å være i de tapsorienterte prosessene. Disse omfattende tapene er alvorlige, og mangelen på voksne støttepersoner som kjenner dem og historien deres vil også kunne medføre komplikasjoner i gjenopprettingsorienterte prosesser og ungdommenes identitetsforming. Samtidig ser vi at ungdommene også her viser løsningsfokus og evne til å håndtere utfordringene. De bruker venner og likesinnede som støtte og hjelp, og dette fungerer i noen grad som erstatning for de tapte omsorgspersonene.

5.3 Oppsummering og implikasjoner

Ved å bruke Stroebe og Schuts toprosessmodell for å forstå sorg hos ungdommer som har flyktet alene uten foreldrene sine, har jeg vist at de i stor grad forholder seg til de gjenopprettingsorienterte prosessene. De uttrykker at de er mest opptatt av å se framover og jobbe hardt for å skape seg et godt liv i Norge, og at de bruker mye energi på å holde følelser av savn, sorg og smerte på avstand. Mye av årsaken til dette kan ligge i graden av traumer knyttet til tapene, og den uvisshet som er knyttet til sorgen for mange av dem. Dette fører til at de unngår de vonde tankene og følelsene i stor grad. Store utfordringer med alt det nye de skal mestre ser også ut til å medføre et kanskje overdrevet fokus på gjenopprettende prosesser.

Ungdommer som flykter alene uten foreldre står overfor mange krevende, kontekstuelle forhold de må mestre og håndtere. Samtidig kan mange tidligere opplevelser og kulturell bakgrunn være med å minske deres evne til eller ønske om å være i de tapsorienterte prosessene. Som flyktninger har de forlatt sin kjente kultur og hele sitt nettverk, som barn har de mistet alle omsorgspersoner og familie. Ved å bruke topromsmodellen som analyseramme ser vi at de kontekstuelle forholdene vanskeliggjør ungdommenes muligheter til å være i de tapsorienterte prosessene, og hindrer en god veksling mellom tapsorienterte og gjenopprettingsorienterte prosesser. Forskning på barn og unge i sorg ser ut til å ha fokusert i liten grad på denne spesielle gruppas store utfordringer som så alene med slike store, krevende oppgaver.

Dersom vi skal hjelpe ungdommene til å bearbeide sorgen på en god måte, er det viktig at vi anerkjenner ungdommenes behov for å fokusere på de gjenopprettingsorienterte prosessene, samtidig som vi tilrettelegger slik at vi ikke forsterker disse i unødvendig stor grad. Ungdommenes evne til å fokusere på framtida og håndtere alle nye utfordringer og alt de skal lære vitner om stor styrke, og er viktig å opprettholde. Men det kan også se ut som om dette fokuset kan bli noe ensidig, og byrden av krav og forventninger kan bli nesten uhandterlig stor og tung. Vi må derfor også hjelpe ungdommene til å klare å gå inn i de tapsorienterte prosessene, kanskje i større grad enn hva det kan se ut til at de gjør i dag. Mye av unngåelsen som ungdommene beskriver kan være positive og naturlige reaksjoner i den situasjonen de er i, men det vil være nyttig for dem å få lukket noen av de åpne sårene slik at de kan utvikle mer fleksible strategier for å forholde seg til tapene. For å tilrettelegge for dette på en god måte må vi forstå betydningen av slike kontekstuelle forhold som jeg har beskrevet over. Bare ved å bevisst forholde oss til alle disse faktorene kan vi tilrettelegge for en god veksling mellom tapsorienterte og gjenopprettingsorienterte prosesser for ungdommene.

Å tilrettelegge for håndtering og bearbeiding av sorg i hverdagen er sentralt for å redusere risiko for depresjonsfølelser, kompliserte sorgreaksjoner eller andre problemer. Vi som jobber med oppfølging og ivaretagelse av enslige mindreårige må sørge for at de kontekstuelle forholdene rundt ungdommene i størst mulig grad kompensere for fravær av foreldre og nære nettverk. Det er viktig at ungdommene kan erfare trygge og stabile relasjoner til nye omsorgspersoner (Kohli, 2006). Vi må tilrettelegge for at ungdommene kan utvikle og modne sine evner til følelsesregulering, gi emosjonell støtte og hjelpe til å skape

meningsfulle og sammenhengende historier om hvem de er og hvor de skal (Sales et al., 2013). Et viktig element i sorg er i følge Worden (1996) å tilpasse seg livet uten den døde, og skape en ny identitet og forme en videre relasjon til den døde som et minne. For de ungdommene som fortsatt ikke kan gi opp håpet om å finne familien igjen er dette en vanskelig oppgave. For å nyskape relasjonen til foreldrene som døde, må de gå gjennom en bevisst prosess der de aksepterer at de er borte, og det innebærer at de må fastslå at håpet er ute. Gutten som ikke klarer å fortelle om hvordan han ble forlatt, uten å minne om at han kanskje kan finne dem igjen, viser hvor smertefullt og vanskelig det er å håndtere denne tvetydigheten i tapet.

Gutten som forteller om hvordan han vet at mor aldri vil forlate han, kan kanskje også forstås på denne måten, han holder fast i en identitet som elsket og beskyttet av mor, framfor å se på seg selv som alene og forlatt. På den andre siden kan det også være et uttrykk for at han har omformet minnet om mor. Han vet at hun aldri forlater han fordi han har henne med i hjertet. Jeg mener at dette kan vise viktigheten av kontakt med foreldre eller andre nære omsorgspersoner. Det er svært sentralt å tilrettelegge for opprettholdelse av kontakt med familien for de ungdommene som har mulighet til dette. Jeg tror at dette vil være med å redusere farene for problematisk sorg. Kanskje har ansatte rundt enslige mindreårige til en viss grad overdrevet fokuset på å skape en framtid her og at ungdommene må forsone seg med situasjonen slik den er, og ikke fullt ut forstått hvor mye positivt en slik kontakt fører med seg. Satt på spissen: har vi sett på sorguttrykkene som kan komme etter telefonsamtaler med foreldre på samme måte som man tidligere tolket barns uro etter for eksempel besøk på sykehuset, og tenkt at det er best å unngå det hele? På den måten kan vi ha forsterket fokuset på gjenopprettingsorienterte prosesser og bidratt til at sorgbearbeidingen har blitt vanskeligere for ungdommene. Jeg tror at vi trenger å utfordres litt i disse spørsmålene, slik at de ungdommene som har familie det er mulig å ha kontakt med kan få hjelp til å finne gode måter å opprettholde denne på. Jeg har ikke grunnlag for å trekke klare konklusjoner på grunnlag av disse fire intervjuene, men noen av forskjellene på opplevd smerte og uro mellom gutten som har tett kontakt med familien og de tre andre kan kanskje være indikasjoner i denne retningen.

Det er også viktig at vi tilrettelegger for muligheter til å bruke ritualer og kjente kulturelle uttrykk for å bearbeide sorgen. Ungdommene står alene uten voksne som kan støtte dem i en

slik gjennomføring, vise dem hvordan det skal gjøres eller ta ansvar for at det blir ordnet. Ritualer løsrevet fra den kulturelle kontekst og det nettverket de egentlig tilhører er så å si ikke mulig, de hører til i slike sammenhenger og opprettholdes på den måten. For ungdommene er det en svært krevende oppgave å skulle ivareta dette på egen hånd, i en ukjent kultur. I neste omgang vil dette kunne være med å bidra til en slags fryst sorg, der de stopper opp og ikke kommer videre (Doka, 2010). Det er derfor viktig at vi voksne rundt hjelper dem til å finne ut hva som er sentrale elementer i ritualene de hadde i hjemlandet, og finne adekvate erstatninger for disse. Vi må ha fokus på å markere viktige dager, og sørge for å tilrettelegge slik at de selv kan minnes og hedre de døde på måter som fungerer i den konteksten de nå er i.

6 Avslutning

Utgangspunktet for denne undersøkelsen var et ønske om å forstå mer om hvordan ungdommer som kommer som flyktninger uten foreldre opplever at sorg påvirker dem i hverdagen, og å se hvordan de håndterer dette. Da jeg begynte dette arbeidet ønsket jeg å vise alvoret i enslige mindreåriges sorg, og bidra til å øke fokuset på dette som et sentralt problem. Avslutningsvis er jeg opptatt av styrken ungdommene viser, og alle strategiene de har for å håndtere denne smerten. Jeg håper at begge deler er formidlet på en tydelig måte, fordi begge perspektivene er viktige å ha med seg.

Ungdommene i undersøkelsen strever med alvorlige utfordringer som følge av sorgen, disse må vi se og ta på alvor. Samtidig må vi anerkjenne og respektere deres egne løsningsstrategier, og ikke sykkeliggjøre eller problematisere i overdreven grad. Å sørge er ikke farlig, selv om det kan være svært smertefullt. Enslige mindreårige er en sårbar gruppe, ekstra utsatte som følge av tap og traumatisering. Dette må selvfølgelig tas på det største alvor. Likevel vil jeg framheve, slik jeg har oppfattet at også ungdommene selv ønsket å få fram, at de er ressurssterke og målrettede og opplever at de har et godt liv. Tross all smerten.

Så vet vi mye om at langvarig, ubearbeida sorg kan få negativ innvirkning på hverdagsfungering og psykisk helse på lang sikt, slik disse ungdommene også forteller noe om. Og tross alle harde forsøk, så klarer de ikke alltid å bare se det positive og la være å tenke på det vonde, selv om de prøver. Det er derfor svært viktig at vi voksne som er rundt ungdommene ser og rommer sorgen. Vi må være åpne for og tilrettelegge for at ungdommene i størst mulig grad kan bearbeide savnet slik at det blir mulig å leve med. Forskningsmiljøene vet mye om hvordan dette kan gjøres, og mitt håp er at ansatte rundt enslige mindreårige også får del i denne kunnskapen.

Litteraturliste

- Archer, J. (2008). 3 Theories of Grief: Past, Present and Future Perspectives. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Interventions*. Washington DC: American Psychological Association.
- Atkinson, R. (1998). *The Life Story Interview*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Bean, T. M., Eurelings-Bontekoe, E. & Spinhoven, P. (2007). Course and predictors of mental health of unaccompanied refugee minors in the Netherlands: One year follow-up. *Social Science and Medicine*, (64), s. 1204-1215.
DOI: 10.1016/j.socimed.2006.11.010.
- Bhugra, D. & Becker, M. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), s. 18-24.
- Boland, K. (2010). *Children on the move. A report on children of Afghan origin moving to Western countries*. Kabul: UNICEF.
- Bonanno, G. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, 21(1), s. 150-156.
- Bonanno, G., Boerner, K. & Wortman, C. B. (2008). Chapter 14. Trajectories of grieving. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.
- Boss, P. & Carnes, D. (2012). The Myth of Closure. *Family Process*, 51(4) s. 456-469.
DOI: 10.1111/famp.12005.

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), s. 77-101.
- Braarud, H. C. & Nordanger, D. Ø. (2011). Kompleks traumatisering hos barn: En utviklingspsykologisk forståelse. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 48(10), s. 968-972.
- Brewin, C. R. (2003). *Posttraumatic Stress Disorder. Malady or Myth?* New Haven & London: Yale University Press.
- Bugge, K. E., Eriksen, H. & Sandvik, O. (red.) (2003). *Sorg*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002): Childhood traumatic grief. Concepts and controversies. *Trauma, Violence and Abuse*, 3(4) s. 307-327.
DOI: 10.1177/152483802237332
- Chase, E. (2010). Agency and Silence: Young People Seeking Asylum Alone in the UK. *British Journal of Social Work*, (40), s. 2050-2068.
DOI: 10.1093/bjsw/bcp103
- Coifman, K., Bonanno, G., Ray, R. & Gross, J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 92(4), s. 745-758.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene (2014): *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. Oslo: NEM, NENT, NESH og Granskningsutvalget.
Hentet 25.05.2015 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Dittmann, I. & Jensen, T. K. (2010). Enslige mindrearige flyktningers psykiske helse - en litteraturstudie. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 47(6), s. 812-817.

- Doka, K. J. (1989). Chapter 1. Disenfranchised grief. I Doka, K. (red.). *Disenfranchised Grief*. New York: Lexington Books.
- Doka, K. J. (2008). Chapter 11. Disenfranchised grief in historical and cultural perspective. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.
- Doka, K. J. (2010). Chapter 9. Grief, Illness and Loss. I Kerman, M. (red.). *Clinical Pearls of Wisdom. 21 leading therapists offer their key insight*. New York: W. W. Norton & Co.
- Dyregrov, A., Kristoffersen, J. I., Matthiesen, S. B. & Mitchell, J. T. (1994). Gender differences in adolescents' reactions to the murder of their teacher. *Journal of Adolescent Research*, 9(3) s. 363-383.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K. og Kristensen, P. (2014). *Hva vet vi om sorg og komplisert sorg?* Psykologisk.no, 06.09.2014.
Hentet fra <http://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/>
- Dyregrov, A. (2002). *Myter om sorg*. Dagens Medisin 15.08.2002.
Hentet fra <http://www.dagensmedisin.no/artikler/2002/08/15/myter-om-sorg/>
- Dyregrov, A. (2004). Educational consequences of loss and trauma. *Educational and Child Psychology*, 21(3), s. 77-84.
- Dyregrov, A. (2006). *Sorg hos barn. En håndbok for voksne*. 2. utgave. Oslo: Fagbokforlaget.
- Dyregrov, K. (2004). Bereaved parents' experience of research participation. *Social Science and Medicine*, (58), s. 391-400.
DOI: 10.1016/S0277-9536(03)00205-3

- Dyregrov, K. (2006). Skolens viktige rolle etter selvmord. Ny forskning om unge etterlattes ønsker om hjelp og støtte. *Bedre Skole*, (1), s. 46-51.
- Dyregrov, K., Plyhn, E. & Dieserud, G. (2009). *Etter selvmordet: Veien videre*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Eide, K. (2012). Kapittel 1. Hvem er de enslige mindreårige flyktningene? I Eide (red.). *Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Eide, K. & Broch, T. (2010). *Enslige mindreårige flyktninger. Kunnskapsstatus og forskningsmessige utfordringer*. Oslo: Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Helseregion Øst og Sør.
- Eisenbruch, M. (1991). From post-traumatic stress disorder to cultural beravement: Diagnosis of SouthEast Asian refugees. *Journal of Social Science and Medicine*, 33(6), s. 673-680.
- Ekvik, S. (2010). *Tårer uten stemme: Når barn er blant dem som sørger*. 2. reviderte utgave. Oslo: Verbum Forlag.
- Engebrigtsen, A. (2002). *Forlatte barn, ankerbarn, betrodde barn... Et transnasjonalt perspektiv på enslige mindreårige asylsøkere* (Nova-rapport 7/2002). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Fog, J. (2004). *Med Samtalen Som Udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. 2. reviderte utgave. København: Akademisk Forlag.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrativ review. *Review of General Psychology*, 2(3), s. 271-299.
- Gross, J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), s. 359-365.

Gyllenswärd, G. (1999). *Sorg Finns*. Stockholm: Rädda Barnen.

Hart, R. (2009). Child refugees, trauma and education: Interactionist considerations on social and emotional needs and development. *Educational Psychology in Practice*, 25(4), s. 351-368.

Hopkins, P. (2008). Ethical issues in research with unaccompanied asylum-seeking children. *Children's Geographies*, 6(1), s. 37-48.
DOI: 10.1080/14733280701791884

IMDI (2013). *Årsrapport busetting 2013*.

Hentet 02.02.2015 fra:

http://www.imdi.no/Documents/Rapporter/Bosetting/Aarsrapport_busetting_2013.pdf

Jaycox, L. H., Stein, B. D. & Amaya-Jackson, L. (2009). School-based treatment for children and adolescents. I Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J. og Cohen, J. A. (red.). *Effective treatments for PTSD. Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York/London: The Guilford Press.

Jensen, T. K., Skårdalsmo, E. B. & Fjermestad, K. W. (2014). Development of mental health problems – a follow-up study of unaccompanied refugee minors. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(29).

John, O. P. & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), s. 1301-1334.

Kastenbaum, R. (2008). Chapter 4. Grieving in contemporary society. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.

- Kauffman, J. (1989). Chapter 3. Intrapsychic dimensions of disenfranchised grief. I Doka, K. (red.). *Disenfranchised Grief*. New York: Lexington Books.
- Kirkengen, A. L. (2011). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kohli, R. K. S. (2006). The comfort of strangers: Social work practice with unaccompanied asylum-seeking children and young people in the UK. *Child and Family Social Work*, 11(1), s. 1-10.
DOI: 10.1111/j.1365-2206.2006.00393.x.
- Kristensen, P. (2013). Sorg som diagnose. Kronikk. *Tidsskrift for den Norske Legeforening* (133), s. 856-858.
DOI: 10.4045/tidsskr.13.0005
- Kvale, S. (2005). The dominance of dialogical interview research. A critical view. *Barn*, (3), s. 89-105.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lane, P. & Tribe, R. (2014). Refugees, grief and loss. Critical debates. *Grief Matters*, 17(3), s. 74-79.
- Livingston, K. (2010). Opportunities for mourning when grief is disenfranchised: Descendants of Nazi perpetrators in dialogue with Holocaust survivors. *Omega. Journal of Death and Dying*, 6(3), s. 205-222.
DOI: 10.2190/OM.61.3.c
- Luecken, L. J. (2008). Chapter 19. Long-term consequences of parental death in childhood: psychological and physiological manifestations. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice*.

Advances in Theory and Intervention. Washington DC: American Psychological Association.

- Luster, T., Qin, D., Bates, L., Johnson, D. & Rana, M. (2009). The Lost Boys of Sudan: Coping with ambiguous loss and separation from parents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(2), s. 203-211.
- Neimeyer, R. A. (2010). Chapter 10. Reconstructing Life Out of Loss: Reorganizing the Continuing Bond. I Kerman, M. (red.). *Clinical Pearls of Wisdom. 21 leading therapists offer their key insights*. New York: W. W. Norton & Co.
- Neria, Y. & Litz, B. T. (2004). Bereavement by traumatic means: the complex synergy of trauma and grief. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 9(1), s. 73-87.
DOI: 10.1080/15325020490255322
- Nickerson, A., Liddell, B. J., Maccalum, F., Steel, Z., Silove, D. & Bryant, R. A. (2014): Posttraumatic stress disorder and prolonged grief in refugees exposed to trauma and loss. *BMC Psychiatry*, 14(106), s. 1-11.
DOI: 10.1186/1471-244X-14-106
- O'Connor, M. & Sussman, T. J. (2014). Developing the yearning in situations of loss scale: Convergent and discriminant validity for bereavement, romantic breakup, and homesickness. *Death Studies*, 38(7), s. 450-458.
- Olin, A. T. (2014). Integrativ traumefokuserad psykoterapi med ensamkommande flyktingeungdomar. *Mellanrummet, Nordisk tidsskrift for barn- och ungdomspsykoterapi*, (31), s. 34-45.
- Olliff, L. (2014). Refugees and asylum seekers in Australia and stories of loss and hope. *Grief Matters*, 17(3), s. 72-73.

- Opaas, M. & Varvin, S. (2015). Relationships of childhood adverse experiences with mental health and quality of life at treatment start for adult refugees traumatized by pre-flight experiences of war and human rights violations. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(9), s. 684-695.
DOI: 10.1097/NMD.0000000000000330
- Oppedal, B., Seglem, K. B. & Jensen, L. (2009). *Avhengig og Selvstendig. Enslige mindreårige flyktningers stemmer i tall og tale*. (UngKul-Rapport 11/2009). Oslo: Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Oppedal, B., Jensen, L., Seglem, K. B. & Haukeland, Y. (2011). *Etter bosettingen: Psykisk helse, mestring og sosial integrasjon blant ungdom som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere*. (UngKul-Rapport 8/2011). Oslo: Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Parker, I. (2005). *Qualitative Psychology: Introducing Radical Research*. Berkshire: Open University Press.
- Pine, V. (1989). Chapter 2. Death, loss and disenfranchised grief. I Doka, K. (red.). *Disenfranchised Grief*. New York: Lexington Books.
- Phillips, M. (2014). Children and young people with refugee backgrounds: Their experiences of change, loss and "the seasons for growth"-program. *Grief Matters*, 17(3), s. 80-84.
- Robins, S. (2010). Ambiguous loss in an Non-Western context: Families of the disappeared in postconflict Nepal. *Family Relations*, (59), s. 253-268.
- Rosenblatt, P. C. (2008). Chapter 10. Grief across cultures: A review and research agenda. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.

- Sack, W. H., Clarke, G. N. & Seeley, J. (1996). Multiple forms of stress in Cambodian adolescent refugees. *Child Development*, 67(1), s. 107-116.
- Sales, J. M., Merrill, N. A. & Fivush, R. (2013). Does meaning-making make it better? Narrative meaning and well-being in at-risk African-American adolescent females. *Memory*, 21(1), s. 97-110.
- SCEP (2004): *Enslige mindreårige i Europa-programmet. Erklæring om god praksis*. 3. utg. Oslo: SCEP, Separated Children in Europe Programme.
- Schancke, V. A. (red.). (1995). *Alene - mellom sikkerhet og usikkerhet*. Sjøvegan: Psykiatrisk Poliklinikk for indre Sør-Troms, seksjon for barne- og ungdomspsykiatri.
- Seglem, K., Oppedal, B. & Raeder, S. (2011). Predictors of depressive symptoms among resettled unaccompanied refugee minors. *Scandinavian Journal of Psychology*, (52), s. 457-464.
DOI: 10.1111/j.1467-9450.2011.00883.x
- Spencer, E. & Pynoos, R. (1994). Children who witness the homicide of a parent. *Journal of Psychiatry*, 57(4), s. 287-306.
- Strandbu, A. & Thørnblad, R. (2010). "Sårbare" barn som deltakere i kvalitativ forskning. *Forskningsetikk og etisk forskning. Barn*, (1), s. 27-41.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), s. 197-224.
DOI: 10.1080/074811899201046
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (2008). Chapter 1, Bereavement Research: Contemporary Perspectives. I Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.

- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega*, 61(4), s. 273-289.
DOI: 10.2190/OM.61.4.b
- Stroebe, M. & Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intrapersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), s. 873-879.
DOI: 10.1177/1745691615598517
- Tribe, R. (2004). A critical review of the evolution of the Children's Play Activity Programmes run by the Family Rehabilitation Centre (FRC) throughout Sri Lanka. *Journal of Refugee Studies*, 17(1), s. 114-135.
- UDI (2015a). *Asylvedtak etter statsborgerskap og utfall for enslige mindreårige asylsøkere 2014*.
Hentet 27.01.2015 fra: <http://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylvedtak-for-ema/>
- UDI (2015b). *Årsrapport 2013*.
Hentet 27.01.2015 fra: <http://www.udi.no/statistikk-og-analyse/arsrapporter/arsrapport-2013/>
- UDI (2016). *Asylsøknader enslige mindreårige etter statsborgerskap og måned (2015)*.
Hentet 25.03.2016 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylsoknader-enslige-mindrearige-asylsokere-etter-statsborgerskap-og-maned-2015/>
- UNHCR (2010). *Voices of Afghan children - A study on asylum-seeking children in Sweden*. Stockholm: United Nations High Commissioner for Refugees, Regional Office for the Baltic and Nordic Countries.
- UNHCR (2015). *UNHCR Statistical Yearbook 2014*.
Hentet 21.02.2016 fra <http://www.unhcr.org/56655f4e0.html>
- Varvin, S. (2003). *Flukt og eksil. Traume, identitet og mestring*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Varvin, S. (2008). *Flyktningpasienten*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Varvin, S. (2013). Kapittel 23. Psykiske og psykososiale problemer hos flyktninger og innvandrere. Kapittel 24. Overgrep og traumatisering. I Skårderud, F., Haugsgjerd, S. Og Stanicke, E.: *Psykiatriboken. Sinn-kropp-samfunn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Ventriglio, A. & Bhurga, D. (2015). Chapter 6. Migration, trauma & resilience. I Schouler-Ocak, M. (red). *Trauma and migration: Cultural factors in the diagnosis and treatment of traumatised immigrants*. Cham: Springer International Publishing.
- Weiss, R. S. (2008). Chapter 2. The Nature and Causes of Grief. I Stroebe, M. S. Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.). *Handbook of bereavement research and practice. Advances in Theory and Intervention*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wilkinson, S. (2008). Lidelse og lindring. Tilknytning og sykdomsspråk. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- World Medical Association (2013). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. The World Medical Association.
Hentet 07.05.2015 fra
<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html>
- Worden, W. J. (1996). *Children and Grief. When a parent dies*. New York: Guilford Press.
- Worden, W. J. (2014). 7 Chapter 7. Theoretical perspectives on loss and grief. I Stillion, Judith og Attig, Thomas, (red.). *Death, dying and bereavement: Contemporary perspectives, institutions and practices*. New York: Springer Publishers Company.
- Zvizdic, S. & Butollo, W. (2000). War-related loss of one's father and persistent depressive reactions in early adolescents. *European Psychologist*, 5(3), s. 204-214.

Øien, C. (2010) *Underveis. En studie av enslige mindreårige asylsøkere*. (Fafø-Rapport 20/2010). Oslo: Fafø.

Aadnanes, M. og Pastoor, L. d. W. (2013). Blir enslige mindreårige flyktninger diskriminert? En drøfting av deres rettigheter til omsorg etter bosetting. *Norges Barnevern*, 90(1) s. 42-51.

Vedlegg

Vedlegg 1, godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfages gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr: 985 321 884

Arnfinn J. Andersen
NKVTS
Gullhaugvn. 1-3, 5 etg.
0484 OSLO

Vår dato: 22.06.2015

Vår ref: 43490 / 3 / IB

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.05.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

43490	<i>Enslige mindreårige flyktningers opplevelser av sorg og savn</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Arnfinn J. Andersen</i>
Student	<i>Sara Marie Bjørkås Tøllsby</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.04.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Vedlegg 2, informasjonsskriv til deltakere

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet "Enslige mindreårige flyktningers opplevelser av sorg og savn"

Dette er en invitasjon til deg om å delta i en forskningsstudie om hvordan barn og unge som har flyktet alene opplever sorg og savn. Undersøkelsen er en del av masterstudiet i psykososialt arbeid med selvmord, rus, vold og traumatisk stress ved Universitetet i Oslo.

Jeg har møtt mange ungdommer som har vært mye plaget med at de savner familien sin, ofte så mye at de får problemer med å sove, konsentrere seg på skolen, eller ha det bra. Vi vet lite om hvordan det er å sørge over noen man har mistet på den måten mange av dere har opplevd, og jeg vil derfor gjerne snakke med deg for å høre dine tanker om savn og sorg. Det kan hjelpe oss til å gi bedre hjelp til andre ungdommer som har opplevd det samme.

Hva innebærer studien?

Jeg vil intervjuer åtte ungdommer som har kommet alene til Norge som flyktninger. Jeg vil spørre litt om bakgrunnen din og hvordan du vokste opp, om det er noen spesielle du savner ekstra mye, og om du har noen kontakt med familien i dag. Jeg kommer også til å spørre om hvordan du har det nå, om du får sove, strever med å konsentrere deg, ofte føler deg trist, og slike ting. Jeg vil intervjuer deg på et sted du velger og trives, uten at det er noen andre rundt oss. Jeg kommer til å ta opp alt som blir sagt på bånd. Du kan selv velge hva du vil svare på, og du kan når som helst avbryte intervjuet. Du kan også velge å trekke deg etterpå, fram til oppgaven er levert, i april 2016.

Jeg kommer til å spørre deg om ting som kanskje kan være vanskelige eller triste å snakke om. Husk at du selv bestemmer hvordan intervjuet skal være og hva du vil fortelle. Jeg kommer ikke til å fortelle noen andre om det du har sagt, men vergen din (dersom du er under 18 år) vet at du blir intervjuet. Dersom du får mange vanskelige tanker etter intervjuene kan det være lurt å snakke med noen voksne du stoler på, og du kan også ta kontakt med meg hvis du ønsker å snakke mer.

Ved å være med på intervjuet kan du hjelpe oss som jobber med andre ungdommer som har kommet uten foreldrene sine, i boliger, på skoler, i helsetjenester osv til å forstå mer av hvordan dere kan ha det, og gi bedre hjelp.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Lyddopptakene vil låses inne på et sikkert sted, og deretter vil jeg skrive ned alt som blir sagt slik at det blir et tekstdokument, og lyddopptakene blir slettet. I tekstdokumentene vil navn være fjernet. I oppgaven vil jeg beskrive alle ungdommene jeg har intervjuet som en gruppe, slik at ingen kan skjønne hvem jeg har snakket med. Når oppgaven er levert blir tekstene fra intervjuene ødelagt. Eventuelle navn og kontaktinformasjon kommer til å oppbevares helt atskilt fra intervjuene.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke deg. Dette vil ikke på noen måte få konsekvenser for deg eller ditt forhold til barneverntjenesten og boligene. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Verge må også samtykke dersom du er under 18 år.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Verge bekrefter å samtykke til at ungdommen deltar i studien

(Signert av verge, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte meg på telefon 90 63 62 48, eller e-post saramb@studmed.uio.no.

Vedlegg 3, intervjuguide

- 1) Innledning:
 - a. Fornavn og alder.
 - b. Hvilket land kommer du fra opprinnelig?
 - c. Hvor lenge har du bodd i Norge? Hvilken type oppholdstillatelse har du nå?
 - d. Hvor lenge har du bodd her du bor nå, eller i denne type boforhold? Hvor bodde du før?
 - e. Hva gjør du på dagtid nå for tida? Hvordan trives du med dette?
 - f. **Kan du beskrive livet ditt i dag med tre ord?**
- 2) Bakgrunn og oppvekst: Målet her er å få inntrykk av tilknytningserfaringer, og om hvem de eventuelt savner.
 - a. Fortell om oppveksten din og hvordan familieforholdene var.
 - i. Hjelpespørsmål: Beskriv en vanlig dag, når du sto opp, spiste, skole/lek/job, hvem var sammen med deg, ute/hjemme, besøk, leggetid osv.
 - b. **Fortell om en person som betydde spesielt mye for deg.**
 - i. Hvem gikk du helst til for å få trøst eller hjelp, eller hvis du var redd eller hadde slått deg?
 - ii. Eller hvem gikk du helst til hvis du var veldig glad eller ville fortelle om noe fint?
 - c. Beskriv et minne fra oppveksten som du husker veldig godt, det kan gjerne være noe fint.
 - i. Hvorfor valgte du å fortelle akkurat dette?
 - d. Hva vil du si er det viktigste du har fått med deg fra familien?
- 3) Flukten: Målet er å kartlegge oppbruddet, tapsopplevelsen, ikke å få fram mange detaljer fra reisen.
 - a. Kan du fortelle litt om bakgrunnen for at du reiste?
 - i. Hva visste du på forhånd, hvordan fikk du vite det, hvordan opplevdes det?
 - b. Hadde du noe kontakt med familien din underveis i flukten?
 - c. **Hvis de har sagt at familien bestemte at de skulle dra: Hva tenker du nå om grunnen til at familien valgte slik for deg?** (Hvis det ikke var eget valg.)
 - i. Hvor mye tenker du på dette?
 - ii. Eventuelt si litt om hva jeg tenker: at det er uttrykk for svært sterk kjærlighet å klare å sende bort barnet sitt for å gi det et godt liv og flere muligheter, å frasi seg sin egen mulighet til å være sammen med barnet for å gi det framtid og håp.
- 4) **Har du kontakt med noen i familien nå?**
 - a. Hvis ja: **Hvem og hvilken type kontakt**, hyppighet. Er det en støtte eller til bekymring, hvordan føler du deg etter at du har snakket med familien?

- b. Hvis nei: **Når mistet du kontakten? Hva vet du om familiens situasjon nå?** Har du kontakt med andre slektninger, evt hvor bor de? Hva tenker du om oppsporing gjennom Røde Kors?
 - c. Hvis yngre søsken har kommet til Norge i ettertid: Kan du beskrive forskjellen på hvordan det var før og etter at de kom? Hva var det som endret seg mest?
 - d. **Er det noen du savner spesielt?**
 - i. Hvordan kjenner du deg når du tenker på denne personen?
 - ii. Hvor ofte tenker du på denne personen eller føler at du savner?
- 5) Vi skal snakke mer om hvordan det føles å savne eller være lei seg nå, og jeg kommer til å spørre mange veldig direkte spørsmål. Vi har god tid, og det er greit hvis du vil ha en pause eller vente litt underveis. Husk også at du alltid kan velge å ikke svare på et spørsmål eller avbryte intervjuet. Hvis du syns at du har det veldig bra nå, men kjenner igjen det jeg spør om fra hvordan du hadde det tidligere, så kan du godt beskrive hvordan det var før også, men si gjerne litt om hvor lenge det var siden.
- 6) Sorg og savn:
- a. **Kan du beskrive for meg hvordan det føles å savne? Er det noen ganger at du savner så mye at du kjenner deg dårlig eller helt utafør?**
 - i. Beskriv hvordan det føles, bruk god tid! Jeg vil få fram eventuelle opplevelser som: Lamslått, nummen, fysisk smerte, tom, meningsløshet.
 - b. Hender det at du forsøker å **unngå** steder eller ting som får deg til å tenke på de du savner?
 - i. For eksempel å gå og legge seg (hvis det passer med hva de fortalte om legging), skole (hvis de sa noe som gjør spørsmålet relevant), andre som er sammen med familien, måltider, spesielle høytider, årstider, aktiviteter....
 - c. Noen ganger hvis folk er veldig lei seg kan de begynne å **tenke at livet ikke har mening eller at alt er verdiløst**. Hvordan er dette for deg?
 - i. Beskriv hvordan du opplever det? Hvor ofte kommer slike tanker eller følelser? I hvilke situasjoner?
 - ii. Vil du selv si at dette kan ha sammenheng med savn?
 - iii. Hvordan ser du for deg livet ditt om fem år?
 - iv. Hva slags tanker har du om døden?
 - d. Dersom du tenker at du hadde det vanskeligere før, men at det går bedre nå, klarer du å si noe om hva det var som gjorde at ting forandret seg?
- 7) Hverdagsfungering:
- a. Fortell om hvordan du **trives** på skolen/jobben/annet dagtilbud.

- i. Hvordan syns du det går å **konsentrere** deg og følge med? Hender det du faller ut, sitter i egne tanker? Vil du selv si at det er språkproblemer, forstyrrende tanker eller andre ting som er årsaken når du syns det er vanskelig å forstå?
 - ii. Syns du skolen er interessant og **meningsfull**, eller opplever du ofte at det ikke har noe hensikt, at du ikke lærer ikke noe eller mistrives?
 - iii. Kan du fortelle hvis det er spesielle situasjoner eller ting som gjør deg veldig oppfarende eller sint? Kommer du lett i **konflikter** med andre som er deres skyld?
 - iv. **I hvor stor grad opplever du selv at savn/bekymring for familien forstyrrer skoledagen?**
 - v. Hvordan har du det sosialt? Forhold til lærere, medelever, kolleger. Både gruppearbeid o.l. og friminutt.
 - b. Fortell hvem du pleier å være sammen med, hjemme eller med venner, hva dere pleier å gjøre, og hvordan du har det da.
 - i. Hvor mye tid vil du si at du bruker alene på rommet, sammen med de andre i boligen, eller ute/på besøk hos venner?
 - ii. Hender det ofte at du kommer i konflikt med andre eller blir irritert eller sint på dem, eller at de blir sinte på deg? Fortell.
 - iii. Har du gode vennskap som har vart lenge, eller skifter du mye på hvem du er sammen med?
 - iv. Dersom det noen ganger er slik at du plutselig oppdager at du ikke følger med på det de andre snakker om eller det som skjer, fordi du har falt i egne tanker eller ikke syns det er noen mening i det som skjer, beskriv hva som skjer og hvordan det er? Hva tenker du på da og hvordan har du det da?
 - c. Fortell hvordan det er når du skal **legge deg å sove**.
 - i. For eksempel i går. Var det en typisk dag? Hvorfor/hvorfor ikke, hvor ofte er det slik, hvordan er det ellers...
 - ii. Sovner du fort eller sakte, hva tenker du på når du skal legge deg, spiller du musikk eller ser film eller sånne ting (hvorfor), våkner du ofte på natta? Drømmer du (hva?)
 - iii. Føler du deg uthvilt når du våkner?
- 8) Avslutning:
- a. Nå har vi snakket om mye som har vært viktig og alvorlig. Jeg er veldig takknemlig for at du har delt dette med meg! Om du angrer kan du trekke intervjuet i etterkant, og du kan kontakte meg for å få lese det jeg har skrevet.

- b. Til slutt vil jeg gjerne be deg om å fortelle om noe du håper på eller drømmer om for framtida di, eller noe du gleder deg til.
 - i. NB. Hvis de har uttrykt lite framtidshåp kan jeg fokusere på å glede seg til nære ting, sommer, helg osv.
- c. Hvordan syns du det var å bli intervjuet på denne måten?
 - i. Var det noe som var spesielt fint eller vanskelig?
 - ii. Har du noen tips til noe jeg kan gjøre annerledes eller gjøre mer av neste gang?
 - iii. Kjenner du noen du vil anbefale å bli intervjuet av meg, som du tror vil snakke med meg?
- d. Er det noe du har lyst til å spørre meg om til slutt?