

MIGRASJONSHELSE: FLUKT, TAP OG LIVET ETTER

Zemir Popovac, psykologspesialist

zemir.popovac@gmail.com

1

PLAN FOR FOREDRAGET

- Traumer og migrasjonshelse
- Postmigrasjonsvansker: livet etter flukt / migrasjon
- Anvendt kunnskap

2

Migrasjon, identitet og psykisk helse

3



4

HELSE I NORGE

- Befolkningsstudier og levekårsundersøkelser:
 - Forskjeller i psykisk og fysisk helse i innvandrerbefolkningen, spesielt hos de med flyktningebakgrunn.
 - Angst, depresjon...
 - Komplekse smertetilstander, stoffskifteforstyrrelser, leddgikt...

(FHI, SSB)

5

FORHOLD KNYTTET TIL SVAKERE HELSE HOS FLYKTNINGER

- Alder
- Kvinner
- Sosio-økonomisk status
- Helse, sykdommer og traumer før ankomst til Norge
- ...

(FHI, SSB)

6

HVA SKYLDES DEN DÅRLIGE HELSEN?

- Traumer fra krig, flukt og forfølgelse?
- PTSD
- ...?

7

OM Å VÆRE PÅ FLUKT

- "Flukt til et tryggere liv"
- "Jeg vil være den samme som jeg alltid har vært uansett hvilket land jeg flykter til"

8

OM Å VÆRE PÅ FLUKT

- "Flukt til et tryggere liv"
 - Håp og forestillinger om et bedre liv
 - "Det vonde vil opphøre og noe godt vil komme isteden"
 - Psykologisk forsvar mot angst, usikkerhet og psykisk smerte
- «Fravær av fare» er ikke trygghet, det er sikkerhet.
- Trygghet handler om tilknytning –om relasjoner.

9

LIVET ETTER FLUKT

***"Den forliste kollapse ikke
før han er på tørt land"***⁹

10

LIVET ETTER FLUKT

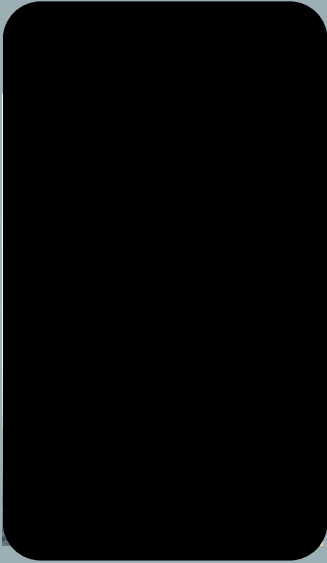
- Trygt framme i Norge:
 - Forestillinger om at "det vonde er over" sprekker
 - Angst
 - Søvnvansker
 - Mareritt
 - Konsentrasjons-og hukommelsesproblemer
 - Forvirring
 - ...
- PTSD

11

NY I NORGE: POSTMIGRASJONSVANSKER

- "Jeg vil være den samme som jeg alltid har vært uansett hvilket land jeg flykter til"

12



Postmigrasjonsvansker:

- Tap av identiteter
- Tap av sosiale roller
- Tap av kompetanser
- Ingen til å bære min historie med meg
- Brudd i livskontinuiteten
- Diskriminering
- Assimileringspress
- Tap av seg selv

13

**POSTMIGRASJONSVANSKER
OG PSYKISK HELSE**

- Depresjon er mer knyttet til sosial isolasjon og postmigrasjonsvansker enn til opplevde traumer under krig og flukt. ²
- Svekket mental helse og økte psykiske vansker er mer relatert til postmigrasjonsvansker enn til opplevde traumer. ³
- Tiltak rettet mot postmigrasjonsvansker gir sterkt utslag i bedret mental helse hos flyktninger. ⁴
- Postmigrasjonsvansker bidrar sterkt til utviklingen av psykiske vansker. ¹⁰

14

REFLEKSJONSOPPGAVE

Tenk gjennom hvordan du kan bruke kunnskap om postmigrasjonsvansker i ditt arbeid.

Snakk sammen to og to!

15

HVA KAN VI GJØRE?

- Lytte til og bekrefte identiteter, kompetanser, mestringer, interesser...
- Kontakt vs. kontrakt
 - Kontaktbehovet er kulturuavhengig
 - Kontaktkompetanse vs. kulturkompetanse
 - Kulturell nysgjerrighet vs. kulturkompetanse
- Mentaliserende samtaler = å forstå den andre innenfra:
 - Økt nærhet og samarbeid
- Kontinuitetsbærende aktiviteter (arbeid, idrett...)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JRUBkvOBBWc>
- «Transformasjon av smerte»: idrett, kunst og kultur

16

DET HANDLER OM...

- Inkludering og sosial støtte
 - Relasjoners betydning for den psykiske helsen
 - Kollektiv mestringsevne
 - Relasjonell velferd
- Det handler om å oppleve seg godtatt og verdsatt

17

Redwood trær

- Over 1000 år gamle
- Over 100m høye
- Dype røtter?

røttene, men nettverket
som holder deg oppe!

18

REFERANSER

- **Om postmigrasjonsvansker:**
- Popovac, Z. (2022). Fluktens pris –postmigrasjonsvansker. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, nettside: <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/05/fluktens-pris-postmigrasjonsvansker>
- Popovac, Z. (2020). Innvandrerhelse og postmigrasjonsvansker. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 17(4), 277 -286. 2, 3, 4, 10.
- Popovac, Z., Carlström, A. & Ahmed, F. (2024). Postmigrasjonsvansker [Podkast episode]. Atlaspodden: <https://rss.com/podcasts/atlaspodden/1334751/>
- Ottesen, A. & Popovac, Z. (2021, 11.november). Den kulturbevisste terapeuten [Podkast episode]. Med I. Stendahl, *Sinnrik*, Gyldendal: <https://www.gyldendal.no/podkast/sinnrik-den-kulturbevisste-terapeuten/>
- Terzic, A. (2025). Lala ble igjen. *Utrop*. <https://www.utrop.no/plenum/ytringer/374238/>

19

REFERANSER

1. Farshab, M. & Näsholm, L. (2016). Portvokter eller helsearbeider. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol. 53, nr. 6.
2. Burnett, A. & Peel, M. (2001). Health needs of asylum seekers and refugees. *Education and debate*.
3. Blackburn, P., Baker, C. & Carswell, K. (2011). The Relationship Between Trauma, Post-Migration Problems and the Psychological Well-Being of Refugees and Asylum Seekers. *International Journal of Social Psychiatry*
4. Schweitzer R. et al. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian NZJ Psychiatry*
5. Statistisk sentralbyrå (2014): Flyktninger i Norge. Rapport.
6. Ankestyrelsen (2014): Bosniske krigsflyktningene fra medio 90'erne: Fakta om integrasjon.
7. Ekberg, Jan (1997-2008): Integrasjonen av bosniskflyktninger. Växjö Universitet.
8. Shear, K. (2017). Om komplisert sorg. Foredrag på Litteraturhuset.
9. Skårderud, F. (2013). *Uro*. Aschehoug Forlag.
10. Li, S.S.Y., Liddell, B.J. & Nickerson, A. (2016). The Relationship between Post-migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Disaster Psychiatry* 18:82, 2016.

20

- Bjørkli, A. (2019). Ulike kulturer har forskjellige smerteuttrykk. **Sykepleien - fagutvikling**. 3/2019.
- Diaz E. & Kumar BN. (2014). Differential utilization of Primary Health Care services among older immigrants and Norwegians. A register-based comparative study in Norway. **BMC Health Services Research**. 2014;14:623.
- Haugsgjerd, S. (1990). **Lidelsens karakter i ny psykiatri**. Oslo: Pax Forlag.
- Husby, V. M. S. (2023, in press). Målrettet ferdighetstrening i psykoterapi. Gyldendal
- Kjøllestad M., Straiton M.L., Øien-Ødegaard C., Aambø A., Holmboe O., Johansen R., Grewal N.K., Indseth T. (2019) Helse blant innvandrere i Norge. Levekårsundersøkelse blant innvandrere. **Rapport**. Folkehelseinstituttet
- Lyratzopoulos G., Neal R.D., Barbiere J.M., Rubin G.P., Abel G.A. (2012). Variation in the number of general practitioner consultations before hospital referral for cancer: findings from the 2010 National Cancer Patient Experience Survey in England. **The Lancet Oncology**. 2012;13(4):353-65.
- Statistisk sentralbyrå. (2011): **Helse og levekår for flyktninger i Norge**. Rapport, SSB.
- Straiton M., Blystad H.H., Reneflot A. & Arnesen T.M. (2018). **Helse i innvandrerbefolkningen**. Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/helse-i-innvandrerbefolkningen/>
 - Straiton M., Reneflot A. & Diaz E. (2014). Immigrants' use of primary health care services for mental health problems. **BMC Health Services Research**. 2014;14:341.
- Toileikyte L., Salway S. (2018). Local action on health inequalities: Understanding and reducing ethnic inequalities in health. **Public Health England**. London, UK; 2018.

21

REFERANSER

Boka kan bestilles her:



Boka kan bestilles her:



www.fagbokforlaget.no

22