

Livet i asylmottak: Utfordringer og muligheter.

Av Gudrun Nordmo, Spesialrådgiver, RVTS Øst

Gjennom mange år har jeg veiledet og holdt kurs for ansatte i enkeltstående mottak, undervist om psykisk helse for nyansatte i alle landets mottak i regi av UDI og hatt det faglige ansvaret for utvikling og gjennomføring av to-dagers kurs for alle asylmottak i region øst, kalt *Helse- og resiliensfremmende arbeid i asylmottak*. Jeg har også arrangert nettverkssamlinger for helsepersonell som arbeider i asylmottak. Gjennom dette arbeidet har jeg blitt ganske godt kjent med asylmottakenes indre liv.

Til tross for krevende arbeidsvilkår og rammer har mange asylmottak utviklet viktig kompetanse på dette feltet. I det følgende vil jeg beskrive både utfordringer og muligheter jeg har sett.

Krevende rammer for beboere og ansatte

Asylmottak er i dag konkurranseutsatte; og blant driftsoperatørene finner vi både private, humanitære organisasjoner og kommuner. Førstnevnte, de private er i klart flertall, mens kommunene er i et klart mindretall. I styringsdokumentene for drift av asylmottak står det at mottakene skal ha *en nøktern, men forsvarlig standard*. Erfaringsmessig har driftsoperatører forskjellig syn på hva som er *nøkternt og forsvarlig*. Selv om UDI har tilsynsfunksjon overfor mottakene, sikrer ikke det at folk får det vi vanligvis vil tenke på som *forsvarlig standard* når de blir boende i mottak over måneder og år. Det er forskjell på å ha det slik i tre måneder og å leve på denne måten i tre år eller mer.

Asylmottakene etableres og legges ned, ikke bare som følge av om de vinner anbudsrunder eller ei, men også som en direkte følge av kriger, storpolitiske konflikter og nasjonal politikk. Etter et «rekordår» for ankomster i 2015, sank tallet betraktelig i 2016, og i 2017 er vi nede på «rekordlavt» nivå på bakgrunn av regjeringens politikk.

Nedleggelse har direkte konsekvenser for beboere som må flytte til andre mottak, kanskje til en annen kant av landet, eller i beste fall bo trangere enn

før, og for ansatte at de lever i usikkerhet om de fortsatt har inntekt om tre måneder. For asylsøkerne innebærer det enda mer usikkerhet og økende stress, for mange ansatte kan det bidra til at entusiasmen og motivasjonen i forhold til å engasjere seg i beboere og gjøre en god jobb blir mindre.

Den fysiske standarden; som myndighetene har bestemt skal være *nøktern men forsvarlig* - støtter ikke opp under mulighetene til å gi eller motta - adekvat omsorg, støtte og trygghet i en vanskelig tid.

Jo mer restriktive reglementet krever at mottaksansatte må være som følge av politiske beslutninger, jo mer vil de kunne oppfattes som *representanter for systemet* av asylsøkerne, og jo vanskeligere kan det bli å bygge opp tillit.

Det er synd, for ansatte i asylmottak arbeider tett på mennesker som befinner seg i en ekstremt stressende livssituasjon, med de fleste komponenter som vanligvis passer inn under vår forståelse av *krise*. Når vi mennesker befinner oss i krise, vet vi hvor sentralt tillit er for at vi skal relatere oss, åpne oss, kunne ta imot støtte som eventuelt tilbys oss.

Berit Berg skrev i boken *Asylsøker, I velferdsstatens venterom*¹, i 2012, om hvordan den sterke mediefokuseringen gjør at vi *alle* har en formening om både asylsøkere generelt og asylmottak spesielt. Hun mener asylsøkerne blir usatt for det som kalles *blame the victim*, et begrep som henspeiler på at offeret gjøres til syndebukk og blir gjort til bærer av problemet. Ja – de bærer med seg mange og smertefulle *erfaringer*, men skal vi gjøre denne byrden enda tyngre å bære? Burde vi ikke heller sette inn alt vi har for å lette den?

Med traumer i bagasjen

Traumer er ikke forbeholdt mennesker som har opplevd krig og flukt, men risikoen for å kunne oppleve hendelser som kan føre til traumer er naturlig nok større i slike situasjoner:

I 2007 gjorde NKVTS (Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress) en undersøkelse hvor de intervjuet 85 asylsøkere i asylmottak om blant annet hva de hadde opplevd. De fikk følgende svar²:

¹ Marko Valenta og Berit Berg (red), *Asylsøker. I velferdsstatens venterom*, Universitetsforlaget 2012, kapittel 2: Mottakssystemet - historikk og utviklingstrender. Berit Berg, s.18. Boken er skrevet i etterkant av rapporten *I velferdsstatens venterom*

² Marianne Jakobsen, Nora Sveaass, Lars Erik Eide Johansen, Elin Skogøy.

Psykisk helse i mottak: Utprøving av instrumenter for kartlegging av psykisk helse hos nyankomne asylsøkere
Publikasjonsserie fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport nr. 4/2007

Mangel på mat: 63,5 %
Sykdom uten å få hjelp: 64,7 %
Mangel på husly: 64,7 %
Fengsling: 36,5 %
Alvorlig fysisk skade: 56,5 %
Militære kampsituasjoner: 68,2 %
Hjernevask: 30,6 %
Voldtekt: 35,4% 21,5 % (direkte erfart)
Isolasjon: 48,2 %
Nær drept: 76,5 %
Tvungen atskillelse fra familie: 54,1 %
Drap på familie og venner: 67,1 %
Unaturlig død, familie og venner: 64,7 %
Drap på fremmede: 43,5 %
Savnet eller kidnappet: 49,4 %
Tortur: 65, 8 % 57,3 % (direkte erfart)

Mange plager kan jo roe seg når en endelig kommer i trygghet. Men like ofte kan de komme til overflaten når den verste faren er over. Det er ikke lenger nødvendig å være i et konstant alarmberedskap for å overleve, men *alarmknappen* som *skrudde seg på* da asylsøkeren var i akutt fare, lar seg ikke like lett skru av når faren er over, noe som kan gi seg mange utslag.

Avtrykket av et traume sitter i den delen av hjernen som ikke styres av fornuften. Det betyr at reaksjonene ikke uten videre lar seg kontrollere, og mange sliter med ettervirkninger de har vansker med å få kontroll over. Det er ofte vanskelig å forstå disse plagene som gjerne skaper frykt og usikkerhet hos den som har det slik, og kan være vanskelig å forholde seg til for omgivelsene.

Det er heller ikke alltid like lett å avgjøre om plagene en beboer i asylmottak har, er relatert til tidligere erfaringer, eller om de *bare* er knyttet til den aktuelle krisen det innebærer å bryte opp fra alt det kjente og leve i midlertidighet i en ukjent verden med trangboddhet, usikkerhet knyttet til opphold, bekymringer for familiemedlemmer i hjemlandet, osv osv. Dette er forhold de fleste av oss ville reagert på og som kan skape en sterk følelse av uro, stress eller depresjon og følelse av meningsløshet.

Grovt sett kan vi kalle alt dette stressrelaterte plager, som kan deles inn i to hovedkategorier *Overaktivering* (hyperaktivering) og *underaktivering* (hypoaktivering).

Overaktivering kan arte seg på mange måter; en generell følelse av stress, uro og frykt, hjertet banker hardt og fort, skjelvenhet, sinne, såkalt kort lunte – ofte fordi man overveldes av bilder av det som hendte eller kroppen *gjenkjenner* en situasjon som farlig og reagerer med å gå i flukt- eller kampmodus. I asylmottak kan det komme til uttrykk ved at en del beboere ser ut til å «tolke alt i verste mening», de kan fort oppleves som «vanskelige» fordi de blir opprørte og sinte over tilsynelatende bagateller. Objektivt sett ufarlige, men plutselige lyder (brannalarm- selv når alle vet det bare er en test) kan sette i gang sterke fryktreaksjoner hos noen.

Underaktivering (hypoaktivering): Kjennetegnes ved at man blir sløv eller «soner ut», man kan oppleves som fjern, likegyldig, sløv, nummen, personen kan oppleve seg som bedøvet, tom i hodet, klarer ikke tenke. Kroppen går inn i modus av overgivelse. I asylmottaket kan denne reaksjonen omfatte beboere som er *usynlige* i miljøet, de som ikke kommer seg ut av sengen og kan ha en atferd som ofte provoserer og kan oppfattes som *latskap*. Når foreldre har det så ille at de ikke orker å ta seg av barna sine, men bare blir liggende til sengs, skaper det nødvendigvis problemer. Men det er klokt å bruke tid og tålmodighet, skape tillit og kontakt og gi mulighet for en mamma i en slik situasjon til å snakke om hvordan *hun* har det og forsøke å finne ut hvordan man kan hjelpe henne tilbake til omsorgsrollen hun hadde *før*.

Følgende historie illustrerer betydningen av hva menneskelig kontakt og håp kan bety for mennesker i en utsatt posisjon: Alija Jakupovic som er bosnier, opplevde å bli arrestert og innesperret i en av de verste leirene i Bosnia i 1992. De menneskelige lidelsene de ble utsatt for som følge av sult, overgrep, vold, tortur og henrettelser, er ubeskrivelige.

Etter tre- fire måneder ble leiren stengt og de som hadde overlevd så langt, ble flyttet til en ny leir. Her var forholdene noe bedre, ingen ble torturert eller drept, men forholdene ellers var mer tilpasset dyr enn mennesker, for eksempel måtte de sove på golvet i store fjøs. Nå kom reaksjonene. Om natten hadde folk mareritt, de fikk panikkanfall i søvne, de skrek og ropte, skjelte og smelte eller kunne ikke sove i det hele tatt. I denne situasjonen begynte Alija å snakke rolig og trøstende til dem som lå nærmest ham. Han forsikret dem om at de sikkert kom til å bli funnet og at det nok ville gå bra. Etter hvert kom det flere og flere som samlet seg rundt ham om kvelden, og han visste snart at de

ville ha ham til å *fortelle det han pleide*. Og det gjorde han. En stor flokk av menn kunne være samlet rundt ham. Mange sa at de kunne ikke sove uten å ha hørt ham først, og at det hjalp dem til å sove mye roligere.

Det er ikke lett å si hva som var viktigst for medfangene, om det var innholdet i Alijas fortellinger; at de sikkert kom til å bli reddet; at Røde Kors ville hente dem ut (hvilket de faktisk gjorde til slutt) eller om det var den beroligende måten han snakket på, at han møtte deres frykt og uro med ro, omsorg og godhet. Sannsynligvis var det begge deler.

Alija var selv sterkt preget av det han hadde opplevd da vi ble kjent. Det tok flere år før han selv hadde tilgang til, og kunne fortelle historien over. Årsaken er at alle plager og smertefulle bilder stjal plassen fra minner om enkeltstående gode opplevelser, ressurser og nyanser, også hvilken rolle han faktisk hadde vært i stand til å innta i leiren. Han, som tidligere hadde vært en ressursperson som ble sett opp til, følte seg som et ingenting, og ble til et skjelvende aspeløv under norskundervisningen bare læreren så på ham. Alija lærte seg aldri norsk, men har kunnet hente tilbake mer og mer av egne ressurser og har bidratt med sine opplevelser fra krigen i undervisning for hjelpeapparatet.

Selvsagt er det er en krevende oppgave å arbeide til daglig med mennesker som har vært utsatt for slike påkjenninger. Alija husker tilbake til sin egen tid i asylmottak sammen med bosniere med lignende erfaringer, at de var deprimerte, ampre og irritable, og at de svingte mellom håp og dyp fortvilelse.

*Alija forteller: De ansatte på mottaket var hyggelige, de gjorde alt de kunne for oss. For oss var det fantastisk at vi kunne vaske oss – vi gledet oss over rennende vann, varme, nok mat, nok drikke- vi følte lettelse og tro på at alt skal bli bra. Men etter hvert begynte jeg å føle mer og mer på alle begrensningene – både inne og ute - langt ute på landet – hvor skulle jeg gjøre av meg? Jeg hadde god appetitt og spiste godt. Men jeg ble mindre og mindre tilfreds med å ligge i senga og slappe av hele tiden, fikk dessuten ikke sove. Følte meg aldri trøtt. Etter hvert ble flere og flere av oss nervøse og urolige, også jeg. Jeg våget knapt si noe til noen andre etter hvert, jeg ble redd de skulle eksplodere. Alle var sinte og irritable, jeg også. **Vi hadde trengt at en fagperson hadde forklart oss om våre reaksjoner, for vi forsto ikke hva som skjedde med oss.** Det er i ettertid ubehagelig å tenke på hvor sinte vi var, det er ikke slik jeg er i virkeligheten.*

Et krevende arbeid

Arbeidet asylmottaksansatte ansatte gjør overfor asylsøkere i dag gir vanligvis ingen høy status, selv om de arbeider med en av samfunnets mest sårbare og utsatte grupper. Det er vanligvis ikke et høyt lønnet arbeid, og kravene til kompetanse og utdanning står ikke i forhold til arbeidsoppgavene.

Ansatte i asylmottak har en svært kompleks arbeidshverdag. De forholder seg, oftest uten tolk, til mennesker fra ulike kulturer med et bredt spekter av behov, så som praktiske, medisinske, psykologiske problemer og savn som det oftest ikke er noen umiddelbar løsning på. De samarbeider med kommunale og statlige etater og systemer og må forholde seg til lovverk og deres konsekvenser for forskjellige grupper. De driver et utstrakt informasjonsarbeid overfor beboerne, inklusive foreldreveiledning. De driver returarbeid og legger til rette for fritidsaktiviteter, for å nevne noe. Fokuset skal være hjelp til selvhjelp.

Strømmen av asylsøkere varierer, med følger for ansettelsesforhold og drift. Utfordringene og kravene til personene i stillingene er store og omfattende³. Det krever stor grad av integritet hos de ansatte å ikke la det menneskelige møtet og den faglige tenkingen og utførelsen bli påvirket, bevisst eller ubevisst, av det bildet media og politikere til enhver tid er med på å skape, enten disse er for en innstramning i asylpolitikken eller mener den er for streng.

De mottaksansatte står på mange måter i en særstilling fordi de har sin arbeidsplass der asylsøkerne tilbringer mesteparten av døgnet, ja i det som er deres midlertidige, men ofte langvarige *hjem*. Derved kommer de tettere enn noen andre hjelpere i samfunnet på menneskene som bærer konsekvensene av *høyaktuelle* internasjonale konflikter, krig, forfølgelse og fornedring, og ser også de menneskelige omkostningene for de som må bo i asylmottak år etter år.

Under de store ankomstene høsten 2015 og første del av 2016 opplevde mange asylmottak et stort engasjement og stor giverglede hos lokalbefolkningen. Og lokalt kan det nok i dag finnes et større engasjement for asylsøkere enn før, noe som i stor grad underletter ansattes arbeid og gjør hverdagen bedre for asylanter. Samtidig har ansatte gjennom flere år beskrevet en opplevelse av at fordommer hos *folk flest* er blitt mer *legitime*. Flere

³ Ingunn Vatnøy og Gudrun Nordmo Kvalitetsbevissthet og helsefremmende samarbeid i asylmottak, RVTS Øst

ansatte, også ledere i asylmottak har fortalt at de etter at de begynte å arbeide der vegrer seg mot å være sammen med gamle venner. De sier at de ikke orker fordommene, kommentarene, vitsene deres om flyktninger og asylsøkere. Plutselig ser de på sine gamle omgangsvenner med andre øyne og merker at disse egentlig ikke vet noe om denne parallelle verdenen i vårt land hvor vi aksepterer andre normer for bostandard, trygghet, helsehjelp enn i samfunnet ellers. Før visste de selv heller ingen ting om stresset, frykten, usikkerheten folk lever i og hvordan det er å se fortvilelsen og frykten hos mange når de har fått avslag eller hentes av politiet kl 05.00 om morgenen. *Og det nytter ikke å prøve å forklare dem hva det dreier seg om, de vil ikke høre, sa en av dem.*

En del asylmottak har gjennom mange år klart det som på mange måter kan kalles *det umuliges kunst*. I konkursrammede hoteller, i nedlagte sykehjem og militærleire, spesialskoler el andre institusjoner med *nøktern, men forsvarlig standard*, har mange av dem *bydd på seg selv*.

Ro som faglig ressurs

Forskning i dag har vist oss at vi påvirkes, også nevrobiologisk - av andres emosjoner. Denne kunnskapen forteller oss også om mulighetene vi har til å påvirke positivt – og om de ansattes muligheter til å til å hjelpe den opprørte, fryktsomme, ampre til å finne mer ro i seg selv – ved selv å være rolig og beholde roen. Innen nyere krise- og traumeforståelse i dag snakker man om co-regulering:

Ved Lundeskogen asylmottak i Røn i Valdres var Arne Anmarkrud leder i 20 år inntil han gikk av med pensjon sommeren 2010. Han nyter fortsatt stor respekt hos tidligere kolleger, samarbeidspartnere og politikere i kommunen og tidligere asylsøkere som for lengst er blitt bosatt, omtaler ham i varme ordelag.

Arne Anmarkrud pleide å kalle sin måte å være leder for *administrating-by-walking-around-and-drinking-coffee*. Det er en morsom formulering, men det var verken latskap eller desinteresse som lå bak; og Arne forklarer hva han legger i denne måten å være leder på:

Vi må være klar over at når folk kommer til Norge og er villige til å komme til et asylmottak som ligger langt inne i granskauen i ei bygd i Valdres, er det ikke for moro skyld, det er ikke fordi de er spesielt interessert i hvordan det ser ut her. De kommer fordi de har behov for å være her; nemlig fordi de er i krise og har

mye med seg i bagasjen. De er mennesker og må møtes likeverdig. Dette må være første bud for alle oss som møter og arbeider med dem – har vi ikke forstått det, kan vi ikke gjøre dette arbeidet. Det hendte jeg måtte prate med nyansatte om nettopp holdningene deres. Plutselig kunne jeg høre at de generaliserte eller snakket nedsettende om asylsøkerne. – «Det er jo sånn de er. –Man kan vel ikke vente annet av dem», og lignende ting. Jeg tok det direkte opp med dem, fikk dem til å tenke seg om, og de sluttet med det. Folk som er i krise trenger trygghet, og de trenger å vite at det er noen som bryr seg om dem og som de kan prate med. Hos oss hadde vi derfor den åpne dørs politikk. Det betyr at minst én av personalet alltid var tilgjengelig når vi var på jobb, og så var det jeg da, som stadig gikk rundt med kaffekoppen! Jeg satte meg ned og pratet med en her og en der, både med personal og asylsøkere. Jeg var meg jo veldig bevisst den positive effekten det hadde på begge grupper. Personalet stresset ned, ble liksom mildere stemt og tok seg mer tid til asylsøkerne de også, og det var akkurat det jeg ville oppnå.

Det Anmarkrud forteller om sin intuitive forståelse av lederskap og hvordan han bidro til å skape et trygt og vennlig miljø i asylmottaket, overensstemmer helt og fullt med kunnskapen vi har i dag om stress og stressregulering.

Det skal også sies at jeg fikk lære i livets skole jeg også: Det første året jeg arbeidet i mottaket, prøvde jeg å ta igjen med en asylsøker som ble sint og høyrøstet: Jeg tenkte inne i meg at du skal sannelig få se at jeg kan bli mer sinna og mer høyrøstet enn du! Men det kom jo ingenting godt ut av det, det bare eskalerte uten mål og mening. I ettertid lærte jeg meg å høre på en stund når noen kom og var sinte, for så etter en stund å be om ro slik at vi kunne prate om saken. Det hendte ellers en sjelden gang at det kunne være tilløp til det jeg vil kalle små trusselsituasjoner – det kunne være to personer fra land i innbyrdes konflikt som gikk på hverandre, eller krangler som oppsto der og da. Hvis noen i personalet ble engstelig ba jeg dem trekke seg unna eller gå ut – uten at det skulle føles som et nederlag – og så ble et par av oss karer stående til det løste seg av seg selv. Forutsetningen var alltid at vi i personalgruppen hadde god stemning oss imellom – vi måtte til enhver snakke så mye sammen at vi trakk i samme retning. Siden dette var et kommunalt drevet mottak, følte kommunen også ansvar for drift og for at beboere fikk gode helsetjenester og øvrige tilbud. Slik sett tror jeg kommunalt drevne mottak er en stor fordel, det burde vært flere av dem.

Alt i alt må jeg si at hjertet mitt banker for denne gruppa, og når noen kommer til meg og begynner å prate om asylsøkere, om hvordan de er osv, så spør jeg

alltid tilbake: Hva mener du med asylsøker? Mener du menneske? Født der og der, familie, jobbet med sånn og slik, osv. Da blir de flau.

Mange andre mottak kunne nevnes som gode eksempler på hvordan mottaksansatte skaper stabiliserende rammer gjennom tilrettelegging, tilpasset informasjon, gode rutiner, varierte aktivitetstilbud, hvordan de motvirker stress ved å gjøre seg tilgjengelige og viser at de ser og bryr seg om beboerne.

Ved et transittmottak som i mange år hadde gjennomsnittlig 150 beboere, vanligvis med et opphold på 3-8 uker, gikk voldsepisoder, uro og konflikter drastisk ned og trivselen tilsvarende opp etter at personalet bestemte seg for å slutte å tenke på beboere som logistiske problemer, men som mennesker. Personalet, som består av mennesker fra alle verdens kanter, hvor mange selv har flyktningebakgrunn, bestemte seg for at deres grunnleggende humanitære verdier skulle manifestere seg i deres daglige arbeid. De tror det finnes noe godt i alle mennesker, selv om det kan være godt gjemt. De ønsker å bidra til at det kan komme fram. De vil at hver enkelt beboer skal føle seg sett og respektert. De legger vekt på å lære seg navnene, hilse, snakke med, og ta seg tid til den enkelte.

Og selvsagt utgjør en slik endring en stor forskjell.