

# RESSURSHEFTE

## OM FOREBYGGING AV FLERKULTURELT UTENFORSKAP

Utviklet i tett dialog med unge ressurspersoner fra **TUSMO Association's** mentoropplæring om negativ sosial kontroll i samarbeid med **RVTS Vest**.



## **HEFTET ER UTARBEIDET AV**

Bisharo Osman, Abdullahi Ibrahim, Kassim Adan og Sumaya Abdi-Karim ved TUSMO Association i samarbeid med Elisabeth Harnes, flerkulturell familieterapeut og spesialkonsulent i tvungen migrasjon og flyktningshelse ved RVTS Vest.

## **EKSTERN BIDRAGSYTER**

Abdibasid Ali Mohamed

## **ILLUSTRASJONER**

Thea Jacobsen

# Innhold

Innledning.....	4
Hvor er egentlig hjemme? .....	6
Identitet og tilhørighet .....	8
Foreldre er viktige ressurser i barns identitetsutvikling.....	9
Å være utlending både i Norge og i Somalia.....	12
Å leve et dobbeltliv - balanse-kunstnere.....	14
Ungdomstiden kan være en sårbar tid for flerkulturelle ungdommer .....	16
Krigen kan gjøre foreldregenerasjonen harde i sin oppdragerstil .....	19
Å være en flerkulturell ressurs .....	21
Dialog på tvers av generasjoner .....	24
Rasisme.....	28
Psykisk Helse i ulike kulturelle kontekster .....	31
Kildeliste.....	34

# Innledning

I dagens samfunn vokser stadig flere opp med flere kulturer og identiteter; flyktninger, innvandrere og barn med foreldre fra forskjellige land for å nevne noen. En del veksler mellom kulturer og atferdsmønstre uten problemer, mens for andre kan kulturbyttene oppleves som usikkerhetsskapende i forhold til egen identitet og tilhørighet, eller medføre frykt for å skuffe noen, bli avslørt eller avskåret fra relasjoner.

Parallelt med dette erfarer mange å bli utsatt for fremmedgjøring og hat på grunn av hudfarge, religiøs- og kulturell tilhørighet.

## Formålet

Mennesker som erfarer et flerkulturelt utenforskap i form av negativ sosial kontroll, etnisk og/eller religiøs diskriminering kjenner ofte på sterk ensomhet og avmakt. Ofte blir følelsene knyttet til disse erfaringene internalisert og utarter seg i form av psykisk uhelse.

## Vi ønsker å

- **Belyse ulike og nye perspektiver på flerkulturelt utenforskap**
- **Bringe frem nye nyanser og større kompleksitet gjennom brukermedvirkning fra den somaliske og arabiske diasporaen**
- **Fremme økt sensitivitet og kunnskap for aspektet psykisk helse**

Prosjektet er et samarbeid mellom TUSMO Association og Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Vest), med finansiering av IMDi.

## Målgruppen

Ressursheftet er et verktøy for alle som ønsker å snakke om og jobbe med flerkulturelt utenforskap. Berørte miljøer og offentlige instanser som jobber med temaet er hovedmålgruppe. Verktøyet er egnet både for voksne og ungdom og kan også brukes som verktøy i generasjonsdialog.

## Bakgrunn for Ressurshefte

Siden 2018 har TUSMO Association i samarbeid med RVTS Vest arrangert mentoropplæring om forebygging av negativ sosial kontroll til flerkulturelle ungdommer og unge voksne. Målsetning for opplæringen er å utruste ungdommene med en fenomen- og prosessforståelse av negativ sosial kontroll, slik at de kan forstå og forebygge negativ sosial kontroll i egne ungdomsmiljøer. Dette innebærer også en bevisstgjøring og sensitivering rundt bakenforliggende årsaker til temaet, samt migrasjon og postmigrasjonsrelaterte utfordringer.

Som en respons til at flere av våre deltakere etterlyste nyanser og mer mangfold i representasjon i filmene og historiene som ble brukt i vår undervisning, satte vi i 2020 i gang et filmprosjekt hvor våre ungdommer selv bidro med sine perspektiver. Dette resulterte i 5 kortfilmer som tematiserer ulike former for flerkulturelt

utenforskap og er integrert i ressursheftet.

Gjennom heftet ønsker vi å fremme kunnskap og skape en økt bevissthet om utfordringer og de mange ressursene en flerkulturell bakgrunn innebærer, både ovenfor flerkulturelle ungdommer, men også ovenfor familie, miljø, hjelpeapparatet og samfunnet forøvrig.

Vi håper at bidragene kan skape en økt sensitivitet og forståelse for hva det innebærer å måtte navigere mellom ulike kulturer, roller og identiteter i en flerkulturell kontekst samt de relasjonelle og psykiske helsekonsekvensene det kan medbringe. På denne måten kan vi skape tryggere identiteter, relasjoner og rom både innad i familien og på tvers av kultur og religion.

# Hvor er egentlig hjemme?

Å flytte eller vokse opp i Norge med foreldre som kommer fra andre land gjør at man blir knyttet til flere plasser. Mens man hjemme oppdras med språk, verdier og tradisjoner fra plassen foreldrene kommer fra, møter man på skolen norske uttrykk, normer og skikker. Av og til harmonerer det, andre ganger oppleves det konfliktfylt. Mange unge kan føle seg

hjemme både i Norge og i foreldrenes opprinnelseskultur eller andre plasser de har bodd og har familie.

Samtidig kan de føle seg som fremmede på alle steder. Flere krysskulturelle ungdommer født i Norge får ofte spørsmålet «hvor er du egentlig fra?». I en virkelighet hvor man kanskje aldri har tenkt på seg



selv som noe annet enn norsk kan det oppleves rart og fremmedgjørende. Opplevelse av manglende tilhørighet kan bli forsterket om man i tillegg opplever diskriminering fra kulturen man identifiserer seg mest med.

### **FILM: «Hvor er egentlig hjemme?»**

**Se den her:**

[www.youtube.com/watch?v=b4dwGwF47jw](http://www.youtube.com/watch?v=b4dwGwF47jw)

I filmen «hvor er egentlig hjemme» møter dere Sumaya som er født og oppvokst i Norge. Hun forteller om hvordan det å bli utsatt for fordommer i ungdomsårene gjorde at hun begynte å stille spørsmål ved sin egen identitet og tilhørighet. *Hvor er egentlig hjemme? Er jeg norsk eller somalisk?*

På grunn av stigma og følelsen av annerledeshet, begynte hun å lengte etter sine Somaliske røtter. Da hun reiste til Somalia for første gang, tenkte hun at det ville være lettere for henne å passe inn der hvor folk lignet mer på henne. Men i Somalia passet hun heller ikke inn, da alle så på henne at hun var utenlandsk og oppførte seg annerledes.

Etter denne dyrebare erfaringen, bestemte hun seg etter hvert for å ta det positive fra begge kulturer og se på sine erfaringer og identiteter som en ressurs. Nå ønsker hun å bruke sine erfaringer til å hjelpe andre ungdommer med å finne sin tilhørighet, uten å miste seg selv.

## **Refleksjonsoppgaver:**

1. **Hva er en fordom?**  
**Og hvilke fordommer tror du Sumaya opplevde i ungdomsårene?**
2. **Har du erfart lignende opplevelser?**  
**Om ja:**  
*Hvordan føltet det og hvordan påvirket det deg?*
3. **Hvordan tror du Sumaya følte da hun ikke passet inn i Somalia?**
4. **Hvordan definerer du din egen identitet?**  
**Hvorfor?**
5. **Det å ha en flerkulturell identitet kan være en ressurs.**  
**På hvilke måte?**
6. **Hvordan ønsker du å bruke din flerkulturelle identitet til noe positivt?**

# Identitet og tilhørighet

Opplevelsen av aksept og tilhørighet er viktig for alle menneskers fysiske og psykiske helse. For å ha det bra behøver ungdom å være en del av et fellesskap og kjenne at de hører til ett eller flere steder.

For krysskulturelle barn og unge som vokser opp med påvirkning fra flere kulturer kan det være ekstra krevende å finne sin plass. For mange er det ofte naturlig å være «begge deler», ikke «enten det ene eller det andre». Derfor kan det bli forvirrende og slitsomt når andre krever at de må vise sin lojalitet og velge side.

Mange opplever det som forstyrrende når andre definerer dem som utlendinger eller norske, uten å ta hensyn til hva man selv tenker. Barn og unge som strever med sin identitet og står utenfor fellesskapet kan ha det vanskelig. De er også spesielt sårbare for skadelig innflytelse fra mennesker og miljøer som kan utnytte deres behov for å høre til.<sup>1</sup>

Å identitetsforhandle om hvem man er og hvem man ønsker å være kan være utfordrende. Svaret avhenger ofte av hvilke erfaringer og forhold man har til seg selv, sin familie, sine omgivelser og sitt miljø. Om noen spør dem hvor de kommer fra eller hvor de føler seg mest hjemme, men ikke godtar svaret deres, kan det forsterke følelsen om å ikke passe inn.<sup>2</sup>

## FILM: «Identitet og tilhørighet»

Se den her:

[www.youtube.com/watch?v=f1c4-PEVyxw](https://www.youtube.com/watch?v=f1c4-PEVyxw)

I filmen «Identitet og tilhørighet» får dere møte Nora som deler fra sin identitetsreise. Hva skjer når man definerer seg som norsk, men likevel blir møtt av oppfølgings spørsmålet: «hvor er du egentlig fra?».

Nora forteller om sine identitetsforhandlinger og hvordan hun etter å ha blitt ugyldiggjort som nordmann gradvis begynte å identifisere seg som utlending og fant felleskap i det. På den andre siden kjente hun på urettferdighet da hun følte at Norge ikke hadde plass til henne slik som hun var. Hun begynte å se på andre som fullverdige norske og sin blanding som lavere nede på rangstigen.

Etter å ha flyttet fra en liten bygd i Nord-Norge til Oslo, oppleve hun for første gang utlendinger som åpent turte å være seg selv og vise sin kultur med stolthet. Det ga henne den representasjonen hun så lenge hadde tørstet etter. Det ble etter hvert klart at hennes to identiteter kunne eksistere side om side, til og med lene seg på hverandre. Hun understreker likevel at veien dit ikke er lett. At hun på ingen måte er ferdig med reisen, og vet ikke engang om det er mulig.

<sup>1</sup> Salole for Voksne for Barn. 2017. Hvordan finne tilhørighet uten å miste seg selv? Om identitet hos barn som vokser opp med flere kulturer. Oslo: Voksne for Barn. <sup>2</sup> Ibid



## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvordan tolker du spørsmålet «**hvor er du egentlig fra?**»
2. Hvorfor tror du at Nora etter hvert fant et sterkere fellesskap blant nordmenn med en utenlands bakgrunn enn hos etniske nordmenn?
3. Hva tror du er grunnen til at Nora fant identiteten sin i et slikt miljø?
4. Kan mangfoldige tettbygde strøk (ghetto) være med å fremme integrering?
5. Hvorfor er stolthet til egen etnisk kultur viktig? På hvilke måte identifiserer du deg med din etniske kultur og/religion?
6. Hvilke faktorer påvirker hvordan du definerer din identitet?

## Foreldre er viktige ressurser i barns identitetsutvikling

Å vise omsorg er det samme som å bry seg om noen. Alle foreldre ønsker at barna skal være sunne og lykkelige, men hvordan omsorg og kjærlighet vises varier historisk, kulturelt og fra person til person.

Forskning viser at barn kan forstå forskjeller i tidlig alder; allerede i 3-6 måneders alder legger de merke til hudfarge og rundt 2-4 årsalderen legger de merke til

raseforskjeller.<sup>3</sup> For å utruste flerkulturelle barn med tryggheten de har behov for, er det derfor viktig at man som foreldre lærer barna sine om identitet, kultur og etnisitet. Dette er en viktig måte å vise at man bryr seg.

På samme måte er det viktig å snakke om rasisme. Etter drapet på George Floyd i USA i 2020 har det vært mye fokus på

<sup>3</sup>Sullivan, Wilton & Apfelbaum. 2020. "Adults Delay Conversations About Race Because They Underestimate Children's Processing of Race." *Journal of Experimental Psychology: General*, publisert online 6. august, 2020. Hentet 10.mars, 2022. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xge-xge0000851.pdf>

hvordan melaninrike og særlig afro-amerikanske foreldre i USA gjennom historien har forberedt barna sine på rasisme, ofte omtalt som «the talk». Disse samtalene skjer også i Norge i ulike etniske miljøer.

*En somalisk mor fra en bygd på Sunnmøre, fortalte at hennes melaninrike og muslimske sønn oppfattet seg selv som norsk siden han ble født i Norge. Han speilet seg 100% med sine jevnaldrende norske venner. Samtidig anså han sine eldre søsken og foreldre som ble født i Somalia som somaliere og ikke-norske. Vel vitende om at ungdomstiden ofte er en sårbar tid hvor det å speile seg i andre som er lik deg selv står sentralt, forsøkte mor gradvis å utfordre sin sønns naivitet med et mer brutalt virkelighetsbilde- og på denne måten utruste han på hva han kom til å møte av utfordringer som ungdom med denne identitetsforståelsen. Hun var bekymret og ønsket å forberede han på møte med rasismen som han snart kom til å møte som sort, somalier og muslim.*

## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvilke sosiale og psykiske konsekvenser innebærer en norsk identitetsforståelse for en minoritetsnordmann med mørk hudfarge?
2. På hvilke måte kan foreldre hjelpe sine barn til å navigere i et flerkulturelt landskap slik at de står sterkere i møte med, og slipper å erfare, utenforskap og diskriminering?
3. Hvordan kan vi hjelpe barn og ungdom til å utvikle en robust flerkulturell identitet hvor man kan være begge deler og ikke enten/eller?



# Å være utlending både i Norge og i Somalia

Barnets samspill med sine nærmeste omsorgsgivere er avgjørende for barnets sosiale, emosjonelle og psykologiske utvikling. Mange etniske minoritetsforeldre er vant med at storfamilie og lokalmiljø bidrar inn i oppdragelsen og kan utøve en verdifull sosial kontroll, mens de i Norge ofte føler seg alene. Mange foreldre forstår heller ikke de vestlige forventningene til foreldrerollen, hvilken rolle det offentlige systemet har og kjenner ofte på avmakt i sitt foreldreskap.

Barn og unge kan på sin side slite mellom kolliderende føringar på hvem de får lov til være. De føler at de møter lite forståelse

både i det norske samfunnet, men også på hjemmebane, for hva det innebærer å leve opp til ulike forventninger og slites mellom flere verdener samtidig. Mange beskriver hjemmearenaen som en kamp, hvor foreldrene forsøker å forklare de at de ikke er norsk og at det faktisk aldri kommer til å skje. Manglende diskusjon og innsikt om identitet og tilhørighet hjemme, kan få store og skadelige konsekvenser for barnas følelsesmessige og mentale utvikling.

*«Jeg ble møtt med foreldre som fortalte meg: Du er ikke norsk, og det kommer aldri til å skje»*

*«Frem til 10 års alderen er det vanskelig å tolerere og forstå foreldre som sier det, men i ungdomsskolen begynner du å kjenne på fremmedgjørelsen av omgivelsene dine, samtidig som at inn og ut grupperingene starter. Du hadde venner, som nå gradvis forsvinner og du kommer til en erkjennelse om at foreldrene dine hadde rett. Det er et sjokk og veldig traumatiserende»*

jente 19

## Refleksjonsoppgaver:

1. Hva tror du er årsaken til at foreldre forteller sine barn at de aldri kommer til å bli norsk?
2. Hvordan kan vi styrke foreldrenes kompetanse og empati ovenfor ungdommer som lever flerkulturelle liv?
3. Hvilke skadelige konsekvenser kan oppstå når man ikke blir møtt med forståelse hjemme for hvordan det er å måtte balansere mellom flere kulturer og leve opp til ulike og ofte kolliderende forventninger?

# Å leve et dobbeltliv - balanse-kunstnere

Det er mange grunner til at unge lever et dobbeltliv. Noen gjør det fordi de vil vise respekt for familiens verdier og normer, og ikke vil såre noen. Andre fordi ens identitet ikke er akseptert av majoritets-samfunnet eller blant sine etniske norske venner. Det finnes ulike typer og grader av dobbeltliv. Enkelte unge opplever at familien legger begrensninger på deres liv. Kanskje får man ikke lov til å ha kjæreste, å uttrykke seg slik man ønsker, eller være sammen med venner av motsatt kjønn. Familiens, slektens eller kulturens kontroll kan føre til at personer lever et dobbeltliv og holder mye hemmelig. Dersom kontrollen er så sterk at man ikke får leve det livet man ønsker å leve, kan det være skadelig.

## FILM «Å leve et dobbeltliv»

Se den her:

[www.youtube.com/watch?v=4xNK3Dvp6Vg](https://www.youtube.com/watch?v=4xNK3Dvp6Vg)

I filmsnutten «å leve et dobbeltliv» møter vi norsk-palestinske Ghadir som forteller om hvordan det var for henne å leve et dobbeltliv fra hun var 11 til 16 år. Hun beskriver hvordan hun på hjemmebane oppførte seg etter hjemmets forventinger hvor hun beskriver sin adferd som: stille, rolig, grei og veldig arabisk. Det var samtidig sider ved hennes identitet som hun undertrykte for å leve opp til forventet

adferd for en palestinsk jente. Parallelt følte hun at hun heller fikk være personen hun ønsket å være utenfor hjemmet, som på skolen. Hun beskriver et såpass sterk følelse av utenforskap at hun etter hvert trakk seg unna alt og alle.

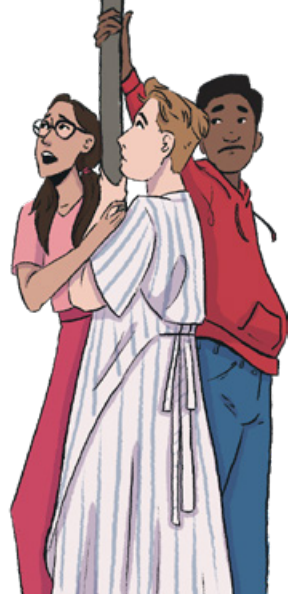
Hun søkte trygghet i hjemmet, men hjemme slet hun samtidig med tanken over at hun prøvde veldig hardt å være norsk, en tanke som var lite populær i hennes omgivelser. I dag har Ghadir funnet ut hvem hun er og hvordan hun ønsker å være. Hun har akseptert seg selv som norsk-utlending.





## Refleksjonsoppgaver:

1. Hva tror du forårsaket Ghadirs behov for å leve et dobbeltliv i en såpass tidlig alder?
2. Hvordan oppleves det å leve et dobbeltliv?
3. Hvilke psykiske, fysiske og sosiale konsekvensene kan oppstå av å leve i et krysspriess mellom ulike forventinger?



# Ungdomstiden kan være en sårbar tid for flerkulturelle ungdommer





Aisha identifiserte seg som nordmann og følte seg 100% norsk inntil hun begynte på ungdomskolen. Da opplevde hun å bli holdt utenfor og mobbet på grunn av religion og etnisitet av medelever. Selv om det kostet henne mye så fattet hun mot og gikk til en lærer for å fortelle om hvordan det opplevdes.

Læreren fortalte henne at det dessverre eksisterer fordommer der ute- og at dette var noe hun måtte lære seg å leve med. Læreren mente også at det var en ting som var til hennes fordel, nemlig at hun så vestlig ut fra halsen og ned. Hennes øvre del, som bestod av hijab, kunne derimot være problematisk.

Flere ungdommer opplever at foreldrene ikke er integrert i samfunnet. Hva som skjer på skolen av utfordringer blir derfor møtt med manglende forståelse og støtte.

Ala forteller: «På grunn av at foreldrene mine verken var mye ute i samfunnet eller var påkoblet skolen, ble jeg møtt med en «ta deg sammen holdning» når jeg hadde utfordringer. De var veldig redde for at jeg hadde guttevenner. Om jeg var lei meg, ville de si: «har de knust hjertet ditt?» De hadde ingen referanser til det å ha guttevenner uten å være gift.»

## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvordan ville du som lærer ha møtt Aisha?
2. Hva ville du følt etter å ha blitt møtt på denne måten?
3. Skriv ned de ulike følelsene på et papir.

## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvilke konsekvenser får det for ungdomstiden når foreldrene ikke er integrerte i det norske samfunnet?
2. Hvordan har din opplevelse ift foreldrestøtte vært?
3. Hva tror du må til for å bygge broer mellom foreldre og ungdomskultur?



# Krigen kan gjøre foreldregenerasjonen harde i sin oppdragerstil

*«Da jeg reiste til Somalia, skjønte jeg forskjellen mellom 1. og 2. generasjon-sinnvandrere. Førstegenerasjonssinnvandrere som mine foreldre har vært gjennom så mye krig, at de har blitt harde. Harde fordi de har vært redde over lengre tid. Om man ikke har kunnskap så blir man redd.»* kvinne 21

Mange foreldre som har flyktet fra krig og konflikt opplever ofte høyt psykologisk stress knyttet til migrasjon og sliter med tapsopplevelser etter at man har ankommet Norge. Å leve i eksil kan både oppleves som en befrielse, men også som et tap av familie, venner og hjemland.

I eksillandet kan man oppleve det som foregår som «de andres virkelighet», en virkelighet man selv ikke er en del av – og ofte kan denne distanseringen forsterkes om man sliter med manglende språkforståelse, nettverk og vonde traumer som ikke har blitt bearbeidet.

Flyktningforeldre sier ofte til sine barn: «nå er dere trygge og må bare glemme det dere har opplevd.»<sup>4</sup> Den samme strategien bruker de også

ovenfor seg selv. Når man forsøker å skyve bort vonde og plagsomme minner som er lagret i hukommelsen, kommer de likevel ofte tilbake, som kan føre til høy frustrasjon og smerte som ofte kommer ut i form av tristhet eller sinne.

Om man ikke har verktøyer og kunnskap om hvordan man skal håndtere disse minnene kan det lett gå utover sine nærmeste omgivelsene og påvirke atmosfære og tilstedeværelse i familien. I en slik situasjon kan det være vanskelig å ha overskudd til å integrere seg i det norske samfunnet, og gi barna en god emosjonell navigering. Mange foreldre føler seg samtidig fortapte når de mister oversikten og kontroll over sine barn som vokser fra de inn i et nytt språk og kultur, og skam og tilbaketrekking blir vanlige reaksjoner. I foreldrenes avmakt, erfarer mange barn og unge at skyldfølelsen blir dyttet over på dem i form av utsagn som «jeg har gjort

<sup>4</sup> Dyregrov og Raundalen. Guide for flyktningsforeldre. Røde Kors Danmark, Senter for Krisepsykologi (SfK), Hero Norge AS. [https://www.rodekors.dk/sites/rodekors.dk/files/2018-03/Guide\\_NO\\_01\\_B\\_korr.pdf](https://www.rodekors.dk/sites/rodekors.dk/files/2018-03/Guide_NO_01_B_korr.pdf)



alt for deg, men hva får vi ut av deg?»  
Flere ungdommer forteller om å bli påført ord på somalisk som kan oversettes med: «unyttig» «nytteløs».

*«Det treffer veldig hardt. Det er ikke før du er eldre at du skjønner hva mamma mente. I tenårene tar du ting til deg og har ingen valg.»*

Kvinne, 21

Ungdommer beskriver det som en total breakdown i kommunikasjon, hvor barn og foreldre snakker forbi hverandre.

*«Vi internaliserer det og jeg tror vi glemmer at vi er en ressurs. Den første gangen jeg hørte at det å ha to kulturer er en ressurs, var av læreren min i videregående skole. Jeg ble helt sjokkert, fordi jeg vokste opp med at det var negativt»*

Kvinne, 23

*«Både ungdom og foreldre er offer for sine omstendigheter. Vi trenger tiltak med målrettet fokus på hva vi kan gjøre for begge gruppene. Foreldre trenger bevisstgjøring om at ungdommene har en annen forståelse og ikke nødvendigvis er illojale.»*

Leder og ICDP-trener, Tusmo Association

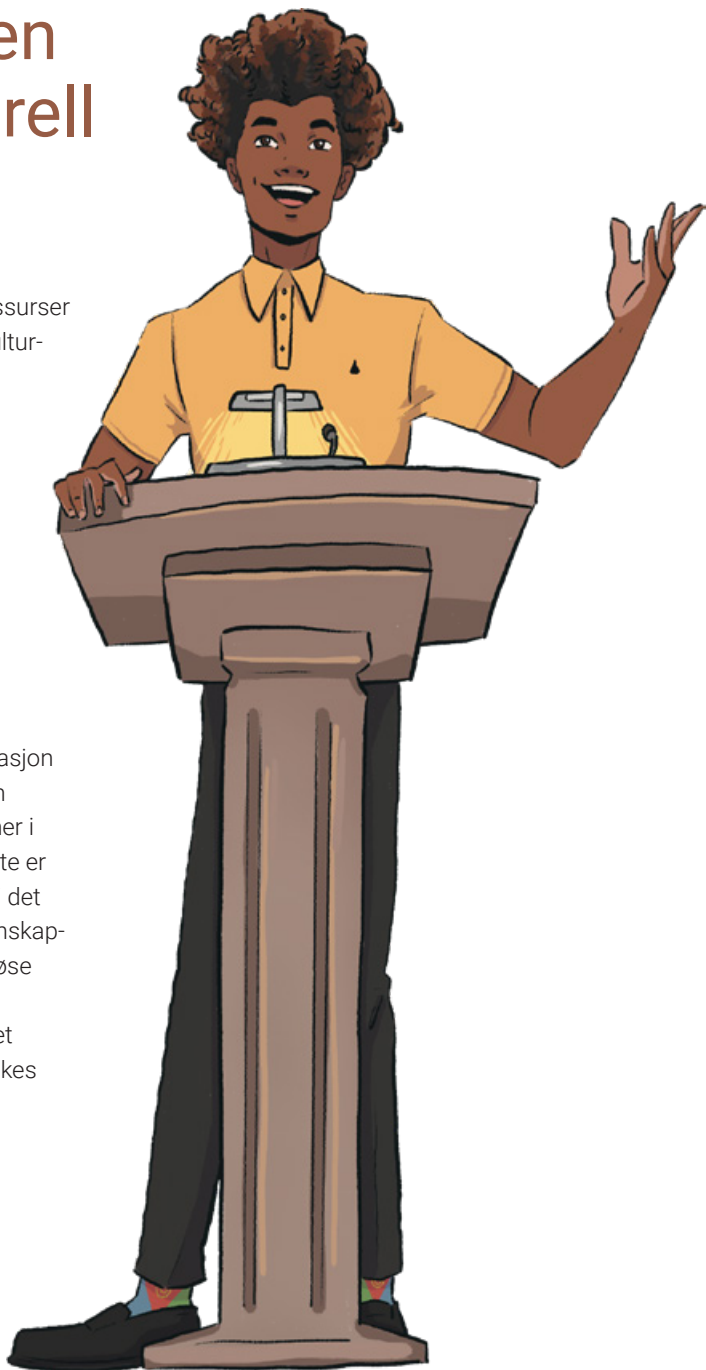
## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvordan kan vi støtte kommunikasjon mellom foreldre og barn i en migrasjonsprosess?
2. Kan du kjenne deg igjen i noen av utsagnene ovenfor?  
Om ja: Hvordan har det påvirket deg?
3. Hva må til for at omgivelsene rundt ungdommen skal skjønne at de spiller en viktig rolle i flerkulturelle barn og unges identitetsutvikling?
4. Hvordan kan vi som samfunn styrke bevisstgjøringen om at det å ha flere kulturer er en styrke?

# Å være en flerkulturell ressurs

Det er mange viktige ressurser knyttet til det å ha flerkulturell oppvekst. Mange vil utvikle en helt spesiell evne til å forstå, sette pris på og samhandle med mennesker som identifiserer seg med kulturer og/eller trossystemer som er forskjellige fra dine egne. En slik kompetanse vil føre til en forbedret kommunikasjon mellom mennesker som igjen kan styrke relasjoner i samfunnet forøvrig. Dette er ferdigheter som trengs i det norske samfunnet. Kunnskapen behøves også for å løse de utfordringer vi møter globalt. På jobbmarkedet og i jobbutlysninger ønskes for eksempel kvaliteter som «tilpasningsdyktighet», «fleksibilitet» og «løsningsfokus».<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Salole i Voksne for Barn. Hvordan finne tilhørighet uten å miste deg selv? Om identitet hos barn som vokser opp med flere kulturer (Oslo: Voksne for Barn, 2017)



Flerkulturelle unge har blant annet ferdigheter innen språk og kultur. De kan håndtere ulike mennesker, forventninger og sammenhenger. De er ofte flinke til å observere. De kan være gode til å tolke og oversette betydninger. De er vant til å håndtere motsetninger.<sup>6</sup>

Ofte er de selv ikke klar over at dette er fine og viktige egenskaper. Det er noe de trenger å bli gjort oppmerksomme på under oppveksten. De må få øve seg på dem, akkurat som de øver seg på sykkel eller et instrument. De må få høre at det de bidrar med er like verdifullt som bidraget til dem som er vokst opp med en kultur. Her har foreldre og andre voksne som møter barnet en viktig oppgave.<sup>7</sup>

## Krysskulturell CV

Det kan være lurt å konkretisere sin kulturkompetanse. En fin ressursbyggen- de øvelse er å lage en liste over positive egenskaper man besitter i kraft av sin krysskulturelle miks. Hensikten er å bli bevisst på og føle stolthet over viktige ferdigheter man innehar, men som man kanskje nødvendigvis ikke tenker på som ressurser. Dette er ferdigheter som kan være nyttig å formidle i blant annet jobbintervju, eller bare som selvinstruks når man føler seg tilsidesatt eller utenfor.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Øvelsen kan også benyttes som et redskap for å få i gang refleksjoner og samtaler både blant ungdom, foreldre eller de som møter unge i yrkessammenheng gjennom eksempelvis skole og helsevesen.

Under ser du **krysskulturell CV** som er utviklet av migrasjonspsykolog Judith van der Weele.

- **Evnen til å kjenne igjen forskjellighet**
- **Fleksibilitet**
- **Selvkontroll**
- **Evnen til å håndtere ubehag i kulturmøter**
- **Toleranse**
- **Tålmodighet**
- **Generell kulturkunnskap**
- **Evnen til å lytte**
- **Evnen til å observere**
- **Kunnskap om spesifikke kulturer**
- **Kognitiv fleksibilitet**
- **Evnen til å tåle tvetydighet**
- **Evnen til å løse problemer**
- **Stilskiftkompetanse**
- **Evnen til å fremme kommunikasjon**
- **Generell vilje til fleksibilitet**
- **Dyktighet i sosial tilpasning**
- **Evnen til å tilpasse sine egne kommunikasjonsmønstre/-strategier**
- **Evnen til å håndtere humor på en kultur sensitiv måte**
- **Evnen til å bytte mellom forskjellige roller**
- **Evnen til å skifte mellom forskjellige identitetsuttrykk**
- **Et åpent sinn**
- **Evnen til å opprettholde en holdning som ikke er fordømmende**
- **Tillit, vennlighet og samarbeidsevne**
- **Evnen til å tåle forskjellighet <sup>9</sup>**

<sup>6</sup> Ibid

<sup>7</sup> Ibid

<sup>8</sup> Salole. Identitet og tilhørighet. Om ressurser og dilemmaer i en krysskulturell oppvekst. 2.utgave (Oslo: Gyldendal, 2018), 305

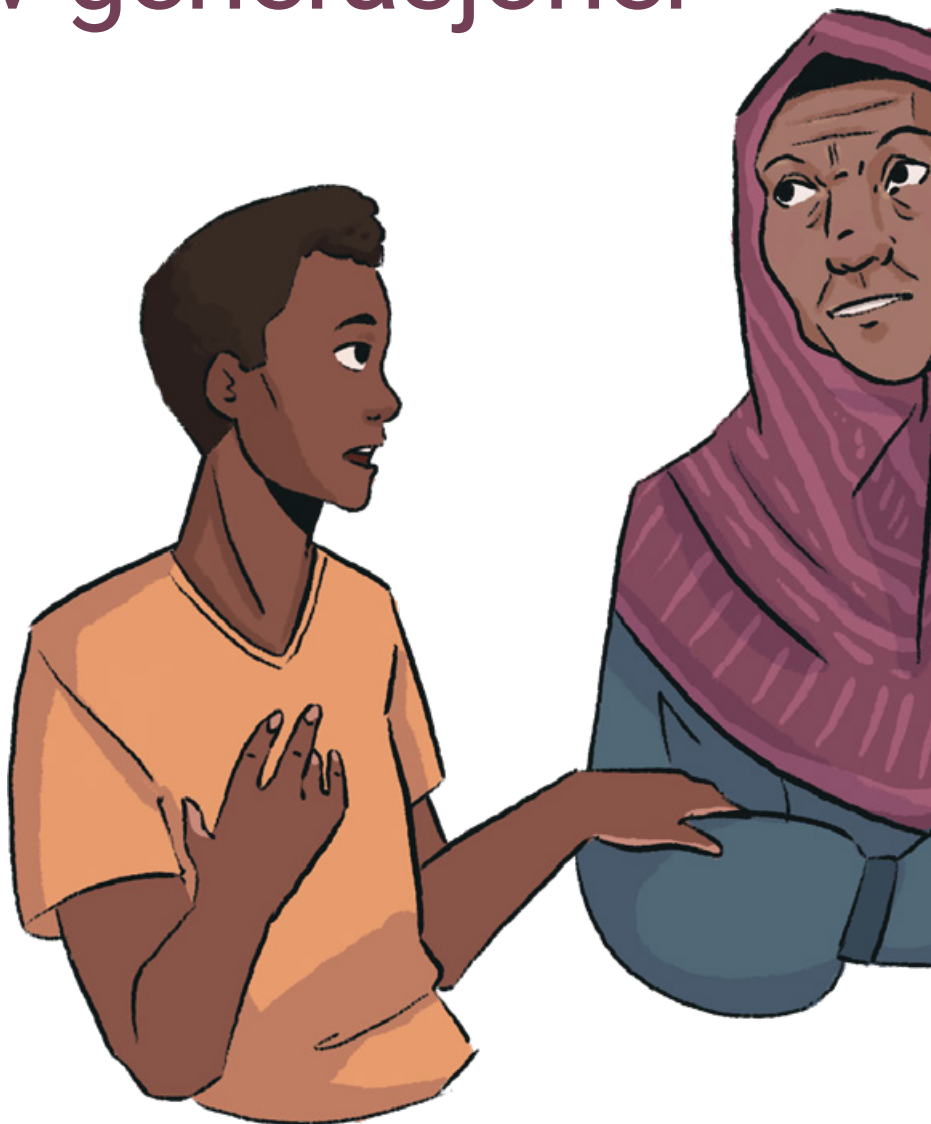
<sup>9</sup> Ibid



## Refleksjonsoppgaver:

1. Lag din egen krysskulturelle CV over egenskaper du besitter i kraft over å tilhøre flere kulturer
2. Les opp hva du har skrevet og diskuter innholdet med sidemannen/ gruppe/plenum

# Dialog på tvers av generasjoner





*«Du har alt her i forhold til helvetet  
vi reiste fra i Somalia, så hvorfor  
klager du?»*

Å snakke om utfordringer knyttet til  
flerkulturelt utenforskap<sup>10</sup> med sine forel-

dre, er ikke alltid like litt. Det fungerer for  
noen, men ikke for alle. «Det kan være tøft  
å ta opp vanskelige tema i hjemmet, men i  
mitt hjem er det heldigvis en viss åpenhet  
hvor vi kan ta opp disse dialogene», sier  
Shukri.



<sup>10</sup> Flerkulturelt utenforskap kan  
defineres som å forvalte enn annen  
kultur eller religion enn majoriteten.

## Andre igjen kan bli møtt av utsagn som:

*«Du er for ung til å kunne vise følelser. Akkurat nå er det en bagatell, jeg har til og med laget middag for deg. Når du blir eldre kan du vise følelser.»*

*Noor forteller at i hennes kultur er det vanlig å undertrykke følelser, spesielt «svake» følelser: «Vi diskuterer ikke følelser som en merkelapp, men diskuterer heller hvor problemet ligger».*

Hun forteller at det kan være ganske traumatisk å ikke ha tilhørighet verken her eller der og at det derfor hadde være greit å kunne motta terapi for å mestre navigering mellom de to ulike sfærene.

Mona mener at problemet er at mange familier ikke aksepterer at man har et problem. «Når man kommer opp med ordet psykolog, så er det mange som mistenker deg for at du er gal. Vi er ikke der ennå i vår kultur, hvor det er lov å være deprimert».

Abdullahi som er foreldreveileder forteller at når de diskuterer psykisk helse med foreldre, så opplyser de om at ungdommer kan ha psykiske utfordringer selv om de har alt av mat, utdanning og tak over hode, gratis utdanning og helsetilbud.

Han understreker at dette er noe de fleste foreldre har vanskeligheter med å forstå og akseptere. Noen foreldre sier til barna: «du har alt her, i forhold til helvetet vi reiste fra i Somalia, så hvorfor klager du?»

## Generasjonsdialog

Dårlig kommunikasjon og ulik grad av lojalitet til opprinnelig kultur og tradisjoner kan føre til generasjonskonflikter. Derfor har Tusmo Association utviklet konseptet «Generasjonsdialog» der ungdom og deres foreldre får mulighet til å drøfte løsninger sammen i en kontrollert og veiledet prosess.

Generasjonsdialog er først og fremst dialogbaserte samtaler hvor målgruppen er både første- og andregenerasjonsinnvandrere. Konseptet har blitt utviklet med utgangspunkt i at foreldregenerasjonen og barn med innvandrerforeldre ikke har samme lojalitet mot opprinnelig kultur og tradisjon, og at dårlig kommunikasjon som følge av dette kan skape problemer mellom generasjonene og føre til negativ sosial kontroll.

Konseptet «generasjonsdialog» innebærer at ungdom og deres foreldre får mulighet til å se på utfordringer fra hverandres perspektiver og drøfte løsninger sammen i en kontrollert og veiledet prosess. På denne måten får generasjonene utviklet et bedre kommunikasjonsgrunnlag, relasjonskompetanse og økt forståelse for individets selvstendige utviklingspotensial.

Erfaringene og evalueringene viser at generasjonsdialog gir både foreldre og deres barn og ungdommer et bedre kommunikasjonsgrunnlag, økt forståelse for individets autonomi samt økt respekt og empati ovenfor hverandres ulikheter.

Sitat fra ungdommer som har deltatt på generasjonsdialog:

*«Dere voksne vokste opp med folket deres som ligner på dere, har samme kultur som dere og samme religion. Mens vi som vokste opp her har opplevd rasisme, islamofobi og kulturforvirring. Så i stedet for å kjefta når barnet ditt begynner å få dårlig selvtillit, hjelp de å bygge et godt selvbilde».*

*«Foreldrene våre tror det bare handler om de og at vi ikke forstår oss på dem, men det går begge veier. Det viktig å forklare de bedre at de må høre andre ut”.*

*«Foreldre tror at vi ikke respekterer deres kulturer, men vi gjør det»*

*«Viktig at ungdommer og foreldre kan si hva de har på hjertet»*

## Refleksjonsoppgaver:

1. Ta utgangspunkt i et av sitatene og diskuter utsagnene
2. Hva opplever du som utfordrende med denne type dialog?
3. Hvordan tenker du vi kan styrke generasjonsdialogen mellom ungdom og foreldre?

# Rasisme

Å bli behandlet annerledes på grunn av hudfarge, religion eller etnisitet er en stor psykisk belastning. Mennesker med minoritetsbakgrunn som opplever etnisk og religiøs diskriminering har en dobbelt risiko for psykiske helseplager. Hos barn og unge er det knyttet til høyere risiko for angst, depresjon og psykisk stress.<sup>11</sup>

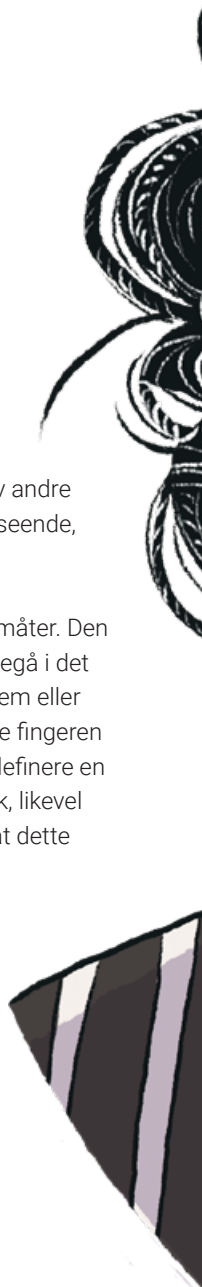
«Rasisme er i smal betydning oppfatninger, holdninger eller handlinger som deler mennesker inn i påståtte "raser" hvor noen hevdes å være mer verdifulle enn andre. I dag brukes begrepet rasisme også i vid betydning om flere former for etnisk diskriminering som ikke nødvendigvis bygger på forestillingen om "menneskeraser",

men som også skjer på basis av andre kjennetegn som nasjonalitet, utseende, kultur eller religion»<sup>12</sup>

Rasisme kan opptre på mange måter. Den kan være direkte og åpenlys, foregå i det skjulte, være et strukturelt problem eller så subtilt at det er umulig å sette fingeren på den. Ofte er det vanskelig å definere en hendelse som eksplisitt rasistisk, likevel kan personen det rammer føle at dette skjedde på grunn av for eksempel hudfargen deres. Parallelt erfarer mange at denne type rasistiske opplevelser blir ugyldiggjort av andre og

<sup>11</sup> Straiton, Aambo & Johansen. "Perceived discrimination, health and mental health among immigrants in Norway: the role of moderating factors," BMC Public Health. Artikkel nr: 325 (2019)

<sup>12</sup> Store Norske leksikon, s.v. «Rasisme» av Torgeir Skorgen, Ingunn Ikdahl & Mikkel Berg-Nordlie. 10. 04, 2022. <https://snl.no/rasisme>





internaliserer derfor det opplevde traumet. Denne type belastninger kan være svært psykisk og fysisk skadelig for den utsatte.

#### FILM:

#### «Diskriminering og utenforskap»

Se den her:

[www.youtube.com/watch?v=79wB16aGUJQ](http://www.youtube.com/watch?v=79wB16aGUJQ)

I filmsnutten «diskriminering og utenforskap» møter dere Ridwan som forteller om sitt første møte med den norske kulturen hvor han erfarer både kulturelle forskjeller og tydelig rasisme. «Med min hudfarge er det ikke bare bare», sier Ridwan. På fotballbanen ble han kalt apekatt og neger, men valgte å ikke si noe tilbake. Han åpner samtidig opp for at andre kanskje hadde valgt en annen fremgangsmåte. For Ridwan er det viktig at andre ikke skal bestemme over hans følelser. Han påpeker at slike rasistiske hendelser kan skade og fører til en dårlig integrering.

*«Jeg ble kalt neger og apekatt på fotballbanen. Men jeg vil ikke la andre bestemme over følelsene mine. Jeg velger å ikke si noen tilbake.»*

## Refleksjonsoppgaver:

1. Hvordan tror du det oppleves å bli kalt apekatt og neger på en fotballbane?
2. Hvorfor tror du Ridwan reagerer med å ikke si noe tilbake?
3. Hva tenker du om hans strategi for å håndtere rasismen?
4. Har du erfart rasisme i form av etnisk eller religiøs diskriminering?
5. På hvilke måte påvirket det deg? Beskriv dine følelser
6. Hvordan kan vi være anti-rasister for hverandre?

#### Øvelse:

gå sammen to og to og del med hverandre historier dere har opplevd rundt rasisme. Lytt nøye og vær tilstede i historien. Etterpå skal lytter fortelle den andres historie i plenum.

# Psykisk Helse i ulike kulturelle kontekster

Mange av temaene vi har berørt i heftet påvirker vår psykiske helse. Mange som lever krysskulturelle liv beskriver seg selv om slitne og utmattet av påkjenninger som negativ sosial kontroll, rasisme og andre typer for flerkulturelt utenfor-skap. Samtidig opplever flere at det er vanskelig å ta opp disse temaene på hjemmebane eller i sitt miljø da psykiske helseutfordringer ofte er forbundet med det å være gal eller å ikke være hel ved. Flere kommer samtidig fra kulturer der det ikke engang finnes et ord for psykisk helse i morsmålet/språket.

Forståelse av psykisk helse er sentralt om man ønsker å leve et godt nok liv og vokse som menneske i alle kulturer. Psykisk helse kan påvirke både enkeltindivider og samfunnet for øvrig, og er den delen av menneskets helse som har med tanker, følelser og atferd å gjøre. Personers tanker og følelser påvirker livskvaliteten, og de fleste av oss opplever «oppturer og nedturen». Når den psykiske helsen blir dårligere over tid, kan den gå over til å bli

psykiske lidelser.

Psykiske lidelser er vanlig og de aller fleste mennesker vil i løpet av livet erfare en form for psykiske helseplager. Stress, angst og depresjoner er de vanligste lidelsene. Psykiske lidelser kan i mange tilfeller også ha utspring i tidlig barndom, da både psykologiske forsvarsmekanismer og immunforsvaret tar form. I noen tilfeller kan psykiske lidelser også være genetisk.

**God psykiske helse defineres slik:**

*«Psykisk helse kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet»<sup>13</sup>*

**Emosjonelle endringsprosesser**

Samspillet mellom våre følelser og tanker er komplekse. Dette samspillet består av prosesser som blir til våre følelser og

<sup>13</sup> Store medisinske leksikon, s.v. «Psykisk helse», av Anders Johan W. Andersen. 14.03, 2022. [https://sml.sn.no/psykisk\\_helse](https://sml.sn.no/psykisk_helse)







er basert på vår subjektive opplevelse i en situasjon, hva slags tanker vi har om situasjonen som igjen fører til hvordan vi responderer eller reagerer i situasjonen. Denne opplevelsen og reaksjonen til situasjonen kan bli til atferd.

Barn og unge kan oppleve følelser mye mer intenst, da dette kan skyldes hormonelle endringer. Emosjonell intelligens er evnen til å kunne føle en følelse, forstå hva følelsen handler om og kunne respondere deretter. Dette innebærer også hvordan man kan regulere sine egne følelser og deretter regulere andres.

### **Psykisk helse i somalisk kultur**

I den somaliske kulturen har man en høy terskel for åpenhet rundt psykiske lidelser. Det er flere begreper som brukes for å beskrive ulike lidelser/belastninger. «Muru-go» eller «Welwel» brukes når det snakkes om moderate bekymringer eller tristhet. Disse begrepene er negativt ladet, men ikke like sterkt som neste steg, nemlig «Qulub», «Buufis» og «Jini». Dette nivået er stigmatiserende og svært negativt ladet. Når man sier at en har «Buufis», «Qulub» eller er påvirket av «Jini», ansees det som såpass alvorlig at man trenger profesjonell hjelp. Problemet er at det å be om hjelp i seg selv er stigmatiserende og skambelagt, noe som gjør at mange internaliserer sin smerte. «Waali» er det tredje og mest alvorligste nivået. «Waali» kan oversettes med «galskap» og anses som alvorlig psykose i somalisk kontekst.<sup>14</sup> Å snakke om psykiske lidelser i somalisk

kontekst er ikke vanlig, og et tema som man helst skal unngå å snakke åpent om. Denne type stigma er ikke forbeholdt somaliere alene, men erfares også hos mange andre minoritetsbefolkninger fra mer kollektivistiske samfunn. Det er derfor viktig at man har en bevissthet rundt skam og stigma når man jobber med problemstillinger knyttet til psykisk helse i disse miljøene.

### **Psykisk helse i arabisk kultur**

Synet på psykisk helse varierer også i den arabiske verden, og i enkelte land har man ganske god kunnskap og forståelse. Det er likevel en utbredt forståelse i arabiske folkelige kretser om at psykisk sykdom betyr galskap, og at en person som er psykisk syk ikke kan tenke rasjonelt som andre mennesker. I en del arabiske land har man en tendens til å betrakte psykiske lidelser som en forbannelse fra djevelen, og det er vanlig å oppsøke sjarlataner som kan utdrive eller rense mennesket fra åndsmakter (jin). Andre søker hjelp fra imamer gjennom bønn og ritualer.

Psykiske lidelser er stigmatiserende og man er derfor sjeldent åpen rundt disse utfordringer. Mange med arabisk bakgrunn oppsøker derfor sjelden formelle helse-tjenester, grunnet mistillit, skam og tabuer. Det er vanlig å skjule sine psykiske problemer ved å forklare lidelsen som fysiske symptomer når man oppsøker hjelp, men det kan også handle om manglende kunnskap om hvordan kropp og psyke henger sammen.

<sup>14</sup> Sheikh, Hunskaar & Johansen. 2016. Allmennmedisinske utfordringer – Somalisk og psykisk syk - angår det helsevesenet? Utposten. Blad for allmenn- og samfunnsmedisin (Utgave 6).

# Refleksjonsoppgaver:

1. Hvordan kan en emosjonell endringsprosess se ut?  
Ta et eksempel fra eget liv eller fra en du kjenner.
2. Hvordan snakker dere om psykisk helse i din kultur?
3. Hva er vanlige løsninger på psykiske helseutfordringer?

## Kildeliste:

Al-Krenawi, A. "Mental Health Practice in Arab Countries". *Current Opinion in Psychiatry*. Volume 18 (5): 560-564. doi:10.1097/01.yco.0000179498.46182.8b

Andersen, Anders J. W. «Psykisk helse». I Store medisinske leksikon. [https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir): [https://www.bufdir.no/Barnevern/Fagstotte/Negativ\\_sosial\\_kontroll\\_tvangsekteskap\\_og\\_aresrelatert\\_vold\\_\\_\\_en\\_veileder\\_til\\_barnevernstjenesten/Fenomenforstaelse/](https://www.bufdir.no/Barnevern/Fagstotte/Negativ_sosial_kontroll_tvangsekteskap_og_aresrelatert_vold___en_veileder_til_barnevernstjenesten/Fenomenforstaelse/)

Dyregrov, Atle og Raundalen, Magne. Guide for flyktningsforeldre. <http://flyktning.helsekompetanse.no/sites/flyktning.helsekompetanse.no/files/Guide%20for%20flyktningforeldre%20norsk.pdf>. Røde Kors, Danmark, Senter for Kripsykologi, Hero AS.

Mohamed- Sheik, Ayan Bashir, Hunskaar, Steinar & Johansen, Ingrid H. «Allmenntilleggs utfordringer – Somalisk og psykisk syk - angår det helsevesenet?» *Utposten*, Utgave 6 (2016)

Salole, Lill. 2018. Identitet og tilhørighet: Om ressurser og dilemmaer i en krysskulturell oppvekst. Oslo: Gyldendal

Salole, Lill for Voksne for Barn. 2017. Hvordan

finne tilhørighet uten å miste deg selv? Om identitet hos barn som vokser opp med flere kulturer fra Voksne For Barn. Hentet fra: [https://vfb.no/app/uploads/2019/03/tilhorighet\\_jan17.pdf](https://vfb.no/app/uploads/2019/03/tilhorighet_jan17.pdf)

Skorgen, Torger, Ikdal, Ingunn & Berge-Nordlie, Mikkel. «Rasisme». I Store Norske leksikon. Hentet 20.04, 2022. <https://snl.no/rasisme>

Straiton, Melanie Lindsay, Aambo, Kjell Arild & Johansen, Rune. "Perceived discrimination, health and mental health among immigrants in Norway: the role of moderating factors," *BMC Public Health*. Artikkel nr: 325 (2019)

Sullivan, Jessica, Wilton, Leigh og Apfelbaum, Evan P. 2020. "Adults Delay Conversations About Race Because They Underestimate Children's Processing of Race." *Journal of Experimental Psychology: General*, publisert online 6. august, 2020. Hentet 10.mars, 2022. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xge-xge0000851.pdf>





## **TUSMO Association**

er en frivillig frittstående ideell organisasjon som er engasjert i kampen for tilstedeværelse i det norske samfunnet. TUSMO Association ble stiftet i 2016 for å sette fokus på utfordringer som innvandrere generelt og somaliere spesielt står ovenfor i møte med det moderne norske samfunnet i Bergensområdet.

## **RVTS VEST**

(Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging) er en samarbeidspartner for tjenestene i region vest innenfor selvmordsforebygging og selvskading, flyktningehelse og tvungen migrasjon, vold og seksuelle overgrep samt kriser og psykososial beredskap.

RVTS Vest tilbyr anerkjent og oppdatert spisskompetanse til våre målgrupper, herunder faste eller tilpassede opplæringsprogram, rådgivning i enkeltsaker, veiledning i gruppe, møteplasser for fagutveksling og nettressurser. RVTS overordnede visjon er å utvikle trygge fagfolk og kloke handlinger.