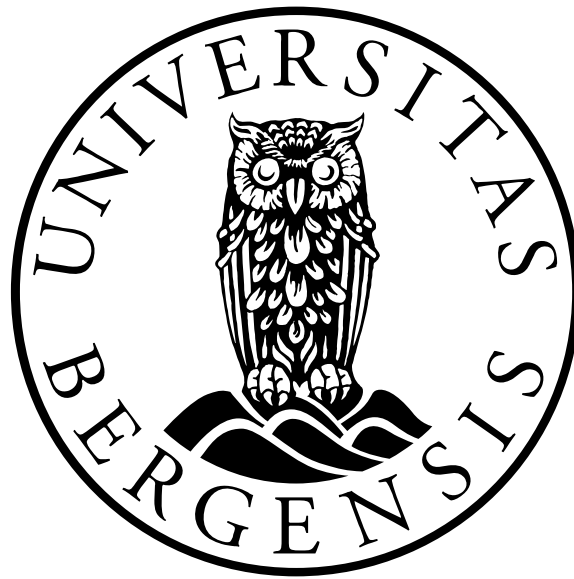


# Fra flukt til fine dager

En kvalitativ studie om og med kvinner og menn med flyktningbakgrunn som i dag lever gode liv i Norge.

Kaja Todal



Masteroppgave

Masterprogram i helsefremmende arbeid og helsepsykologi

Det psykologiske fakultet  
HEMIL-Senteret  
Universitetet i Bergen

Våren 2021

## Forord

God subjektiv livskvalitet i helsesammenheng har alltid vært en stor faglig interesse så vel som et personlig mål. Med dette studiet har jeg fått lov til å utforske hva det kan innebære og hvordan det kan muliggjøres til tross for de mange kampene livet kan innebære. Dette året har ikke vært det beste, men nå sitter jeg her med en fullstendig oppgave og ser tilbake på en tid som jeg ikke skulle vært foruten. Det har vært lærerikt på så mange måter.

Jeg ønsker å rette en spesiell takk til deltakerne som ønsket å stille opp, dele sine historier og dermed gjøre denne studien mulig. Deres drivkraft inspirerer meg. Jeg ønsker å takke veilederen min det første semesteret Fungisai Ottemöller, for ditt kritiske blikk og for din systematiske oppfølging. Jeg vil takke veilederen min det avsluttende semesteret, Ann Cathrin Corrales-Øverlid, for ditt store engasjement for oppgaven og for at du gjorde dette arbeidet mindre ensomt. Takk til familien, venner og kjæresten som har sett til meg langs veien og heiet meg i mål. Til slutt, takk til Jahn Teigen og «Optimist» som på de tyngste dagene minnet meg på at det går bra til sist.

Oslo, Mai, 2021

# Innholdsfortegnelse

<i>Forord</i> .....	<i>II</i>
<i>Sammendrag</i> .....	<i>VI</i>
<i>Abstract</i> .....	<i>VII</i>
<b>1.0 Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
1.1. Flyktninger i Norge.....	1
1.2 En ressursbasert tilnærming til flyktningers helse .....	2
1.2.1 <i>Subjektiv livskvalitet</i> .....	3
1.3 Kunnskapsbehov .....	4
1.4 Disposisjon.....	5
<b>2.0 Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>6</b>
2.1 Salutogenese .....	6
2.1.1 <i>Generelle motstandsressurser</i> .....	8
2.1.2 <i>Spesifikke motstandsressurser</i> .....	8
2.1.3 <i>Opplevelsen av sammenheng</i> .....	9
2.1.4 <i>Salutogenese i litteraturen</i> .....	9
2.1.5 <i>Teoriens relevans i prosjektet</i> .....	10
<b>3.0 Litteraturgjennomgang</b> .....	<b>12</b>
3.1 Søkestrategi .....	12
3.2 Tidligere forskning .....	14
3.2.1 <i>Støtte fra omgivelsene</i> .....	14
3.2.2 <i>Betydningen av kognitive evner og mestringsstrategier</i> .....	15
3.2.3 <i>Betydningen av tilpasning og tilhørighet</i> .....	17
3.3 Oppsummering av tidligere forskning .....	19
<b>4.0 Hensikt og problemstilling</b> .....	<b>20</b>
4.1 Hensikt med studien .....	20
4.2 Forskningsspørsmål.....	20
<b>5.0 Metodologi</b> .....	<b>21</b>
5.1 Epistemologi .....	21
5.1.1 <i>Sosialkonstruktivistisk verdensbilde</i> .....	21
5.2 Forskningsdesign og metode for datainnsamling .....	22
5.2.1 <i>Individuelt dybdeintervju</i> .....	22
5.2.2 <i>Utforming av intervjuguide</i> .....	23
5.3 Utvalg, inklusjonskriterier og rekruttering.....	24
5.3.1 <i>Rekruttering</i> .....	25
5.4 Gjennomføring av intervjuene .....	26
5.4.1 <i>Lydopptak</i> .....	26
5.4.2 <i>Digitalt intervju</i> .....	26
5.5 Bearbeiding av datamateriale .....	27
5.6 Dataanalyse .....	29
5.6.1 <i>Tematisk nettverk analyse</i> .....	29

5.6.2 Analyseprosessen.....	30
<b>5.7 Kvalitetssikring av data.....</b>	<b>33</b>
5.7.1 Troverdighet.....	33
5.7.2 Overførbarhet.....	34
5.7.3 Bekreftbarhet.....	35
5.7.4 Refleksivitet, forforståelse og forskerrollen.....	35
<b>5.8 Etiske betraktninger.....</b>	<b>37</b>
5.8.1 Godkjenning.....	37
5.8.2 Informert samtykke.....	38
5.8.3 Konfidensialitet.....	39
5.8.4 Konsekvenser.....	40
<b>6.0 Presentasjon av funn.....</b>	<b>41</b>
6.1 Deltakerne.....	41
6.2 Fra flukt til fine dager.....	42
6.3 Tilhørighet.....	43
6.3.1 Aksept og anerkjennelse: «Jeg skal være den jeg virkelig er. For jeg lever en gang».....	43
6.3.2 Støtte fra familie og opprinnelseskulturen: «det som rammer en, rammer alle».....	45
6.4 Mestringstro.....	46
6.4.1 Troen på å nå målet: «Jeg er den typen som prøver å få til».....	46
6.4.2 Fokuserer på løsninger heller enn problemer: «Jeg bestemte meg for å ta tak i utfordringene».....	48
6.5 Perspektiv på livet.....	50
6.5.1 Utfordringer og tidligere erfaringer gjør sterkere: «Man må aldri angre på de harde øyeblikkene».....	50
6.5.2 Takknemlig for det en har: «Så jeg prøver alltid liksom å tenke på hva jeg har».....	50
6.6 Altruisme.....	52
6.6.1. Gi noe tilbake: «Jeg får veldig mye glede når folk sier at jeg har inspirert dem».....	52
6.6.2 Ønske om å påvirke positivt. «Jeg blir lykkelige når andre er lykkelige».....	53
6.7 Oppsummering.....	54
<b>7.0 Diskusjon.....</b>	<b>55</b>
7.1 Lykke er.....	55
7.1.1 Tilhørighet.....	56
7.1.2 Mestringstro.....	59
7.1.3 Perspektiv på livet.....	61
7.1.4 Altruisme.....	62
7.2 Fra krig og flukt til opplevelse av sammenheng.....	64
7.3 Fremmer lykke helse?.....	68
<b>8.0 Avslutning.....</b>	<b>70</b>
8.1 Hovedfunn og konklusjon.....	70
8.2 Studiens begrensninger.....	71
8.3 Implikasjoner for helsefremmende arbeid.....	72
8.4 Veien videre.....	72
<b>Litteratur.....</b>	<b>74</b>
Vedlegg 1. Kvittering NSD.....	89
Vedlegg 2. Informasjonsskriv til deltakerne og samtykkeskjema.....	92

**Vedlegg 3. Intervjuguide ..... 95**

## Sammendrag

Flyktninger står i risiko for en rekke psykiske helseproblemer på bakgrunn av de mange utfordringene de utsettes for både før og etter migrasjon. Litteraturen har ofte en tendens til å rette fokus mot disse utfordringene, og det er mangel på kunnskap om hvilke helseressurser disse menneskene innehar. Denne studien ønsker å gi en stemme til flyktninger som i dag ser på seg selv som lykkelige i deres nye tilværelse i Norge. Målet er å øke forståelsen for hvilke forhold som fremmer subjektiv livskvalitet i denne gruppen til tross for risikofaktorer. Studien benytter kvalitativ metode, og datamaterialet er samlet inn ved bruk av individuelt dybdeintervju. Deltakerne var åtte kvinner og menn i aldersgruppen 20 - 62 år fra krigsrammede land i Midtøsten, Sentral-Afrika og Sør-Asia. Resultatene viser at evnen til å dra nytte av tidligere erfaringer hjalp deltakerne både med å håndtere utfordringer og til å sette større pris på det små ting i livet. Mestringstro og målrettet arbeid var viktig for personlig vekst, deltakelse og for å håndtere fordommer. Følelsen av tilhørighet både i familien, opprinnelseskulturen og i vertssamfunnet, sammen med altruisme viste seg å være viktige aspekter i et meningsfylt liv. Funnene i studien bidrar til forskning på flyktningers helse ved å belyse individuelle, kollektive og kontekstuelle forhold som kan føre til subjektiv livskvalitet blant flyktninger i Norge. Resultatene understreker viktigheten av å tilrettelegge for mestringsopplevelser, og peker på tilhørighet og hjemskapelsesprosesser som viktige aspekter i helsefremmende arbeid rettet mot flyktninger.

**Nøkkelord:** Flyktninger, subjektiv livskvalitet, lykke, salutogenese, generelle motstandsressurser.

## **Abstract**

Refugees are at risk for a number of mental health issues due to the many challenges they face both before and after migration. The literature often tends to focus on these challenges, and there is a lack of knowledge about what kind of health resources these people possess. This study seeks to give voice to refugees that today claim to live happy lives in Norway. The aim is to enhance our understanding about the factors that promote subjective well-being among refugees in Norway. The study employed qualitative methodologies, and the data was collected using individual in-depth interviews. The participants consisted of eight women and men in the age group 20 – 62 years, all from war-torn countries in the global south. The results show that previous experiences helped the participants both to deal with challenges and to appreciate the small things in life. Self-efficacy and purposefulness were important factors personal growth, participation and for dealing with prejudices. A sense of belonging both in their family, their culture of origin and in the new society, together with altruism, proved to be important aspects for a meaningful life. The study's findings contribute to the literature by illuminating individual, collective and contextual conditions that can lead to subjective well-being among refugees in Norway. Based on the results, it will be appropriate to facilitate coping experiences, as well as to consider belonging and home-making as important aspects in health promoting services for refugees.

**Keywords:** Refugees, subjective well-being, happiness, salutogenesis, generalized Resistance Resources.

## 1.0 Introduksjon

Bager kom til Norge som flyktning for rundt 6 år siden etter flere år på flukt fra hjemlandet sitt i Midtøsten. Han har opplevd forfølgelse, fengsel og livsfarlige båtturer, og han har vært vitne til tap av nær familie som følge av krigen. Da jeg intervjuet han var han fulltidsstudent, hadde deltidsjobb, venner, familie og han datet. Selv om veien dit han var nå hadde vært alt annet en enkel, kunne han fortelle at han var lykkelig og at han «levde sitt beste liv». Bager sin historie viser at flyktninger ikke bare er en sårbar gruppe i den norske befolkningen, men kan til tross for betydelige stressfaktorer være innehavere av ressurser for et liv med god subjektiv livskvalitet. Hvilke forhold hadde tatt Bager dit han var i dag? Denne studien fokuserer på flyktninger i Norge som opplever subjektiv livskvalitet og lykke. Gjennom et ressursperspektiv undersøker den forholdene som har gjort det mulig for dem å leve det de selv ser på som fine dager.

### 1.1. Flyktninger i Norge

En flyktning er ifølge FNs flyktningkonvensjon en person som har flyktet fra sitt hjemland med berettiget frykt for forfølgelse på bakgrunn av rase, religion, nasjonalitet, politisk oppfatning og/ eller tilhørighet til en bestemt sosial gruppe (Amnesty International, u.å.). Mennesker som defineres etter disse kriterier og/eller som står i fare for å bli utsatt for dødsstraff, tortur eller annen umenneskelig eller nedverdiggende behandling vil i henhold til norsk utlendingslov få flyktningstatus i Norge (Amnesty International, u.å.). Per mai 2021 er det registrert 240 239 personer med flyktningbakgrunn i Norge, noe som utgjør 4,5 % av hele den Norske befolkningen (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2021). For flyktninger flest er retur til hjemlandet når situasjonen roer seg den foretrukne og varige løsningen, men så lenge landet deres er utrygt lar ikke dette seg gjøre. En annen varig løsning er gjenbosetting i et nytt og tryggere land (Amnesty International, u.å.). På FNs flyktningforum har Norge annonsert en rekke forpliktelser for å håndtere og beskytte flyktninger bedre (Utenriksdepartementet, 2019). Å styrke, øke og fremme integrasjonsarbeidet i Norge gjennom politikk og økonomisk engasjement er ett av disse (Utenriksdepartementet, 2019). *Regjeringens mål for integrering* (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2015 s. 3) hevder at offentlig sektor har et ansvar for å gi innvandrere og deres barn like muligheter, rettigheter og like plikter som resten av befolkningen. Dette vil naturligvis innebære muligheten for gode liv slik det fremkommer i Regjeringens mål for folkehelsearbeidet i den norske befolkningen (Helse- og Omsorgsdepartementet, 2019).



Psykiske helseproblemer har blitt sett på som en av de viktigste folkehelseutfordringene til flyktninger i flere land (Abebe et al., 2014). Krigsrelaterte traumer, flukt og tap av og adskillelse fra av familiemedlemmer er forbundet med økt risiko for depresjon og prostrausmatisk stressplager. Også belastninger knyttet til asyl- og bosettelsesprosessen, slik som diskriminering, mangel på tilhørighet, arbeid og økonomiske vansker for å nevne noen, setter flyktninger i risiko for å utvikle psykiske plager (Bronstein & Montgomery, 2011). Dette vet vi noe om ettersom forskning på denne gruppen, etterfulgt av politiske diskurser og medier ofte er problemfokuserende når de retter fokus mot psykiske helseplager og psykososiale stressfaktorer (e.g. Keles et al., 2017; Chung et al., 2018). Med et slikt fokus kan man imidlertid stå i fare for å sykeliggjøre en hel gruppe mennesker og dermed overse den enkeltes kapasiteter og ressurser (Wernesjö, 2012). Selv om det empiriske grunnlaget i Norge fremdeles er lite, har flere internasjonale forskere de senere årene anerkjent behovet for studier som undersøker flyktninger med en ressursbasert tilnærming (Posselt et al., 2019; Hagstrom et al., 2019, Wong et al., 2020; Tozer et al., 2018; Fjeld-Solberg et al., 2020). Slik forskning antyder at til tross for risikofaktorer klarer mange flyktninger seg bra psykisk. Trolig vil en slik positiv tilnærming til flyktingers helse bidra til å øke forståelsen av hva som kan fremme gode liv blant flyktninger i Norge.

### **1.2 En ressursbasert tilnærming til flyktingers helse**

Helsefremmende arbeid er et fagfelt som ønsker å tilrettelegge for at mennesker kan kontrollere og bevisst bruke de mange forholdene rundt seg, såkalte helsedeterminanter, til å styrke egen helse for videre å være i stand til å leve et aktivt og produktivt liv med god livskvalitet (Verdens helseorganisasjon [WHO], 2009). I samsvar med Verdens helseorganisasjons sin definisjon på helse fra 1948 blir helse sett på som «... en sinnstilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller svakhet» (WHO, u.å, egen oversettelse). Videre definerer de mental helse som «... en tilstand av velvære der hvert individ realiserer sitt eget potensiale, kan takle normale belastninger i livet, kan jobbe produktivt og er i stand til å gi et bidrag i samfunnet» (WHO, 2003, s. 4, egen oversettelse). Fokuset rettet mot de subjektive sidene av helse-begrepet i helsefremmende arbeid antyder en visjon om å ikke bare «legge år til livet», men også «liv til årene» (WHO, 1981). Denne studien har dermed en tilnærming som står i samsvar med Verdens helseorganisasjons sitt syn på helse.

### *1.2.1 Subjektiv livskvalitet*

Livskvalitet i sin helhet handler både om materielle levekår, så vel som hvordan livet oppleves for den enkelte (Folkehelseinstituttet [FHI], 2019). I sin enkleste form er livskvalitet en viktig verdi, men livskvalitetsperspektivet kan også være svært nyttig i helsearbeidet når man skal arbeide for å fremme psykisk helse (Helsedirektoratet, 2017, s. 3). Dette skyldes blant annet at noen av faktorene som bidrar til økt livskvalitet syntes å beskytte mot psykiske vansker slik som depresjonsliknende plager (FHI, 2019). Folkehelseinstituttet mener imidlertid at en ikke bør se på høy livskvalitet som en motpol til psykisk sykdom, men heller anse det som en viktig beskyttelsesfaktor (FHI, 2019). Min studie interesserer seg i størst grad for de subjektive aspektene av begrepet som handler om positive følelser som ro, glede og livstilfredshet, samt vitalitet, engasjement, mestring og mening. Kort fortalt kan en si at det handler om aspekter som betyr noe for at mennesker skal ha det godt og fungere bra, til tross for helseplager og andre belastninger (Helsedirektoratet, 2017, s. 3).

Når det er snakk om subjektiv livskvalitet blir det i litteraturen ofte benyttet en rekke forskjellige begreper slik som velvære, blomstring, trivsel og tilfredshet for å nevne noen (Andreasson & Birkjær, 2018, s. 11). Lykke, som vil være fokus for denne studien, føyer seg også inn i denne rekken. Disse ulike konseptene kan forstås på ulike måter, men de kan også overlapse og anses som synonyme for hverandre. Både eldre og moderne filosofi har diskutert begrepet lykke (Haybron, 2007; Kraut, 1979; Badhwar, 2014; McMahon, 2004). Spørsmålene rundt temaet prøver å forstå hva lykke er for de spurte, men også hvilken verdi lykke har i livene deres. Selv om det ofte enes om at lykke er et nødvendig element i et godt liv, antyder noen forskere at det ikke nødvendigvis er tilstrekkelig å være lykkelig alene for å oppnå god livskvalitet (Barstad, 2016). Kongen i Bhutan for over 40 år siden plasserte på sin side lykke i selve sentrum for utvikling og offentlig politikk og tok utgangspunkt i «Gross National Happiness» til fordel for Brutto nasjonal produkt (Helliwell et al., 2012). Hvilken verdi lykke har vil i stor grad uansett avhenge av hva vi tenker at lykke er. Folk kan tross alt leve lykkelige liv på mange forskjellige måter (Annas, 2004). Selv om denne studien fokuserer på lykke som et perspektiv og som en form for emosjonell ressurs, vil denne studien også referere til begrepene som er nevnt ovenfor ettersom variasjoner er å finne i studiens inkluderte litteratur.

### 1.3 Kunnskapsbehov

«World Happiness Report» har kåret Norge til et av landene med den lykkeligste befolkningen i verden flere år på rad (Helliwell et al., 2020). Norske livskvalitetsundersøkelser viser at vi jevnt over er tilfreds med livet vi lever (Støren et al. 2020; Vrålstad & Wiggen, 2017). Selv om det er noe mindre tilfredshet blant flyktninger og andre migranter, er det er liten forskjell på opplevd livskvalitet mellom disse og befolkningen forøvrig (Vrålstad & Wiggen, 2017). Ifølge Helliwell og kollegaer (2018, s. 6) kan det se ut til at innvandreres lykke hovedsakelig avhenger av livskvaliteten til befolkningen i landet de bor i. Slike undersøkelser ser imidlertid bare på innvandrere generelt, og det er mangel på kunnskap om livskvaliteten til personer med flyktningbakgrunn. Flyktninger utgjør en spesiell sårbar gruppe i migrant-kategorien ettersom de er tvunget til å flytte for å få trygghet, mens migranter forøvrig kan mer eller mindre frivillig flytte til et nytt land for å øke livskvaliteten (Helliwell et al., 2018, s. 45). En mulig forklaring på den manglende kunnskapen om flyktnings subjektive livskvalitet kan skyldes integreringsparadigmet sitt fokus på materielle oppnåelser slik som norskferdigheter, sysselsetting og økonomi. En skal imidlertid ikke se bort fra slike aspekter i et helseperspektiv ettersom samtlige er viktige forutsetninger på innvandreres livskvalitet (Barstad, 2016), men det gir nødvendigvis ikke et fullstendig bilde av hva som betyr noe i et godt liv for den enkelte. I 2016 lanserte Helsedirektoratet *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (Barstad, 2016) på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet med hovedvekt på befolkningens egne vurderinger og opplevelser. I denne rapporten ble det å vurdere livskvaliteten blant forskjellige grupper i befolkningen trukket fram som viktig (Barstad, 2016). Med et fokus på flyktninger vil en i større grad kunne rette fokus mot den mangelfulle kunnskapen om kulturelle determinanter for helse og livskvalitet. I Helsedirektoratets rapport ble også statistikkens abstrakte karakter anerkjent, og det ble presisert at slike opplysninger bør suppleres med kvalitativ data spesielt når en er interessert i å belyse de subjektive aspektene ved livskvalitet (Barstad, 2016, s. 60-61). Ifølge Amnesty International preges ofte kunnskaper om flyktninger av nettopp tall og statistikker noe som gjør at en fort kan glemme menneskene bak tallene (Amnesty internasjonal, u.å). I denne studien er jeg nettopp opptatt av å løfte frem flyktingenes egne historier og erfaringer.

Siden begrepet «livskvalitet» åpner opp om spørsmål angående hva som er verdifullt for den enkelte, berører det også politikkenes kjerne som ønsker å tilrettelegge for trivsel og at alle i befolkningen kan leve gode liv. Den norske regjeringen mener at gode levekår, god helse og

livskvalitet henger sammen, og de vil jobbe for god helse for alle og bidra til mindre sosiale ulikheter i helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Både på bakgrunn av at god helse og livskvalitet er viktig for den enkelte, men også fordi det har innvirkning på samfunnsutviklinga. Livskvalitet påvirkes av en rekke ulike elementer på både individ-, gruppe og samfunnsnivå (FHI, 2019). Asyl- og migrasjonsfeltet er et kompleks felt hvor det kreves forskning for å kunne etablere ytterligere kunnskap om aspekter og temaer som kjennetegner denne gruppen og deres behov (Utenriksdepartementet, 2019). Basert på den stadig økende gruppen migranter fra det globale sør, og de mange risikofaktorene som truer deres mentale helse, er flyktningers subjektive livskvalitet gjennom en ressursbaser tilnærming dermed et fokusområde det bør rettest oppmerksomhet mot i helsefremmende arbeid, og noe denne studien har som et mål å gjøre.

### **1.4 Disposisjon**

Denne oppgaven består av åtte deler. Jeg vil først gjøre rede for det teoretiske rammeverket. Videre vil jeg gjennomgå tidligere, relevant forskning innenfor feltet før jeg presenterer studiens hensikt og problemstilling. Deretter følger en gjennomgang av studiens metodiske rammeverk. Jeg vil så presentere resultatene fra den gjennomførte analysen før jeg diskuterer resultatene og problemstillingen opp mot teori og tidligere forskning, samt ser på mulige implikasjoner studiens funn har for helsefremmende arbeid. Jeg avrunder så med en oppsummering av studiens sentrale bidrag, før jeg presenterer dens begrensninger og peker på behov for videre forskning på feltet.

## 2.0 Teoretisk rammeverk

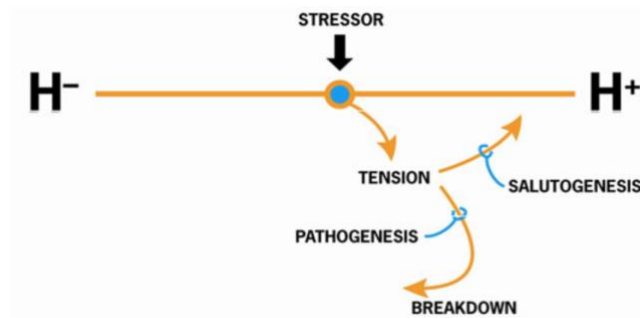
Teorier gir grunnlag for å vurdere en verden og til få forstå fenomener i den (Silverman, 2017, s. 146). Ved å gi ideer til det ukjente kan teorier gi drivkraft for forskningen ved å styre analytiske antakelser om forskningsspørsmålet (Silverman, 2017, s. 146). Teorien vil fungere som rammeverk og således påvirke hvilke spørsmål som stilles, hvilke data som blir samlet inn og analysert, og hvordan jeg som forsker posisjonerer meg i studien (Creswell, 2014, s. 98). Studiens teoretiske perspektiv er dermed selvbegrensende i den forstand at de instruerer meg til å se på fenomener på bestemte måter og begrenser hvilke deler av en virkelighet som blir avdekket (Silverman 2017, s. 146). I dette kapittelet vil jeg redegjøre for det ressursorienterte konseptet salutogenese som vil sette føringer for dette studiet. Jeg vil videre plassere det i sammenheng med helsefremmende arbeid og mitt eget prosjekt.

### 2.1 Salutogenese

Salutogenese er en orientering innenfor en bred akademisk bevegelse som peker mot et positivt perspektiv på menneskelivet, og referere til studien av helsens opprinnelse og ressurser for helse (Mittelmark et al., 2017, s. 7, 12). Orienteringen handler om å fremme helsen til det komplekse mennesket gjennom å fremme faktorer som bidrar til at en god helse opprettholdes (Antonovsky, 1996), til tross av stressfaktorer (såkalte stressorer) og vanskeligheter i menneskers liv (Lindström & Eriksson, 2005). Dermed er salutogenese ikke bare et spørsmål om personen, men et samspill mellom individ, grupper og samfunnsstrukturer (Lindström & Eriksson, 2005). Det vil si mellom menneskelige ressurser og levekårets forhold. Sammenliknet med andre begreper innenfor helsefremmende arbeid som er relevante i søket etter helsens opprinnelse (slik som eiendeler, ressurser, mestring og motstandsdyktighet) er salutogenese et mer komplett konsept med et nytt syn på helseutfall, determinanter for helse og helseutviklingsprosesser (Mittelmark et al., 2017, s. 12). Salutogenese som konsept dekker også et mangfold av positive helseforestillinger som livskvalitet og velvære (Eriksson & Lindström, 2010). I lys av dette kan salutogenese defineres som prosesser der menneske og samfunnets ressurser er engasjert for å videreføre individuell og kollektiv helse og velvære (Mittelmark et al., 2017, s. 12.)

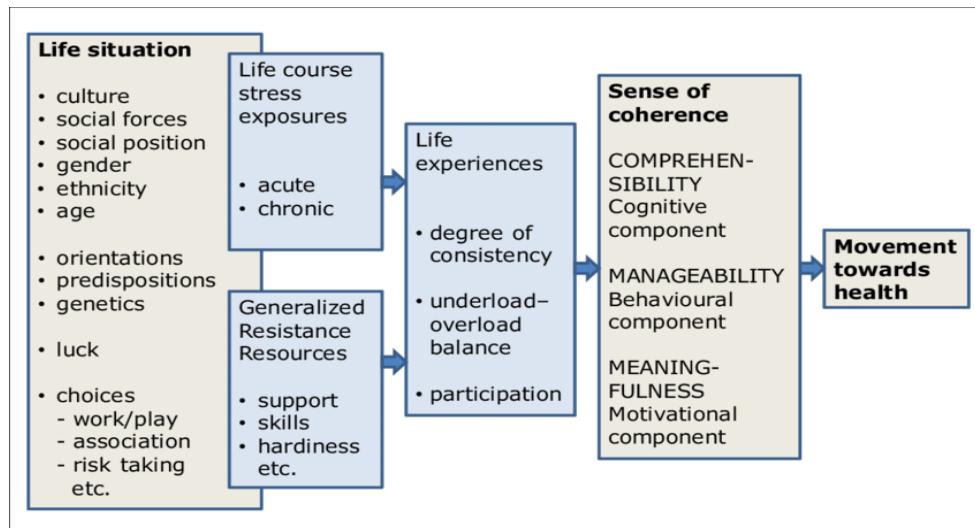
## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Ifølge Antonovsky (1996) kan en se på helse som en prosess hvor mennesker hele tiden befinner seg et sted på et kontinuum av helse (letthet) og uhelse (ubehag) (Se figur 1). Hvordan mennesker håndterer stressorer i livet vil påvirke hvor de er på denne aksen. Enten blir vi overbemannet av dem og bryter sammen, eller så gjenvinner vi vår helse ved hjelp av salutogenese og beveger oss mot god helse (Lindström & Eriksson, 2015, s. 19). Ved å studere betingelser, faktorer og ressurser i og rundt en person kan en forklare hvordan personen beveger seg i denne retningen (Lindström & Eriksson, 2015, s. 18).



Figur 1. Helsekontinuum mellom helse og uhelse (Lindström & Eriksson, 2015, s. 19).

Sosiologen Aron Antonovsky regnes som grunnlegger av den salutogene teorien (Mittelmark et al., 2017, s. 12). I 1996 foreslo Antonovsky (1996) den salutogene modellen som et veiledende teoretisk fundament til å guide helsefremmende arbeid (se figur 2). Modellen tar utgangspunkt i menneskers livssituasjon som naturlignok preges av personlige, kulturelle, sosiale egenskaper sammen med tilfeldigheter og konkrete valg. Videre består modellen av tre grunnleggende konsepter; Generelle motstandsressurser (*generalized resistance resources*), spesifikke motstandsressurser (*specific resistance resources*) og opplevelsen av sammenheng (*sense of coherence*) (Lindström & Eriksson, 2005). Disse vil utdypes i kapitlene nedenfor.



Figur 2. Den salutogene modellen basert på Antonovsky (1996), modifisert av Bull et al. (2013). Hentet fra Benz et al. (2014, s. 17).

### 2.1.1 Generelle motstandsressurser

Antonovsky brukte begrepet generelle motstandsressurser (GMR) om ressursene som er tilgjengelige for å gjøre en bevegelse mot god helse mulig til tross for stresseksponering (Antonovsky, 1996). GMR refererer til en persons, et felleskap eller en institusjons eiendeler i form av egoidentitet, sosial støtte, kulturell tilhørighet, verdier, intelligens, mestringsstrategier eller kunnskaper. Imidlertid er ikke fokuset rettet mot hva som er tilgjengelig. Antonovsky var heller interessert i egenskapen og evnen en har til å benytte seg av GMR til et tiltenkt formål (Antonovsky, 1996; Lindstrøm & Eriksson, 2005). Denne evnen vil påvirkes av både genetiske, konstitusjonelle og psykososiale egenskaper hos personen. Felles for GMR var ifølge Antonovsky (1996), at de alle er interne og eksterne stimuli som bidrar til å se verden som fornuftig, kognitiv, instrumentell og følelsesmessig. GMR gir dermed en person et sett med meningsfulle livserfaringer takket være ressursene som personen disponerer (Se figur 1, kolonne 3) (Lindstrøm & Eriksson, 2005).

### 2.1.2 Spesifikke motstandsressurser

Mens GMR utspiller seg fra kulturelle, sosiale og miljømessige levevilkår gjennom livet, i tillegg til tilfeldige faktorer og sjanser/valg, er spesifikke motstandsressurser (SMR) optimalisert av myndigheter og helsefremmende samfunnsaksjoner (Mittelmark et al., 2017, s. 43-44). Dette kan for eksempel være i form av støttende fysiske og sosiale miljøer (Mittelmark et al., s. 71). SMR skiller seg fra GMR ved at de allerede er tilgjengelige og at man kan engasjere seg i de etter behov i spesifikke møter med stressituasjoner (Mittelmark et

al., 2017, s. 73). På denne måten er de umiddelbare og man vil ikke nødvendigvis ta med seg disse ressursene videre i livet. Det er de generelle motstandsressursene som gjør det mulig for en å gjenkjenne, plukke opp og bruke spesifikke motstandsressursene på måter som hindrer at spenningene blir til ødeleggende stress (Mittelmark et al. 2017, s. 73-74). Dette skjer ifølge Antonovsky (1996) gjennom Opplevelsen av sammenheng (OAS).

### ***2.1.3 Opplevelsen av sammenheng***

Felles for motstandsressursene er at de alle hjelper en til å oppleve verden som forståelig, håndterbar og meningsfull (Antonovsky, 1996). Disse utgjør de tre komponentene i OAS (Se figur 1). Begripelighet refererer til i hvilken grad en oppfatter konfronterende stimuli fra interne og eksterne miljøer som ordnet, konsistent, strukturert, fornuftig og logisk framfor kaotisk og utforutsigbar (Lindström & Eriksson, 2005). Personer med følelsen av høy begripelighet forventer dermed at stimuli de møter på i fremtiden vil være forutsigbar og eksplisitt. Således er begripelighet den kognitive komponenten i OAS (Lindström & Eriksson, 2005). Den neste komponenten i OAS er den atferdsmessige komponenten; Følelsen av håndterbarhet handler om i hvilken grad en person oppfatter at ressurser under deres kontroll står til deres disposisjon for å møte stressfaktorer en utsettes for (Lindström & Eriksson, 2005). Det vil si at situasjoner oppleves som praktisk realistisk (Bull et al., 2013). Den siste komponenten, motivasjonskomponenten, refererer til i hvilken grad en person føler at livet gir mening emosjonelt sett. Det handler om i hvilken grad en ser at problemer og krav er verdt å investere energi i, samt engasjementet en har for å se utfordringer heller enn byrder (Lindström & Eriksson, 2005). I sin helhet er dermed OAS ens evne til å vurdere og forstå hele situasjonen, samt kapasiteten en har til å bruke de tilgjengelige ressursene for å bevege seg i en helsefremmende retning (Lindström & Eriksson, 2005). Antonovsky betraktet OAS som en livsinstilling ettersom mål og mening i livet skapes gjennom en måte å tenke, være og handle på (Lindström & Eriksson, 2005). Styrken av ens OAS er en viktig faktor for å legge til rette for bevegelsen mot helse, og en sterk OAS vil dermed hjelpe en til å mobilisere ressurser for å håndtere stressorer på en vellykket måte (Antonovsky, 1996; Mittelmark et al., 2017, s. 7).

### ***2.1.4 Salutogenese i litteraturen***

Antonovsky's teori har i de senere årene fått mye oppmerksomhet og en rekke empirisk arbeid er utført for å utforske teoriens betydning og relevans ytterligere (García-Moya &



Morgan, 2017). Forskning viser blant annet til den betydningsfulle effekten OAS har på trivsel og velvære, som faktisk ser ut til å ha blitt styrket ytterligere etter Antonovsky sin tid (García-Moya & Morgan, 2017; Lindström & Eriksson, 2005; Lindström & Eriksson, 2015, s. 47). Imidlertid syntes det å ha blitt lagt mindre vekt på en systematisk prosess med testing og innsats for å utvikle det teoretiske grunnlaget. Kritikkk rettet mot teorien går i hovedsak ut på tvil om hvor egnet modellen er til å måle OAS på alle måter (Mittelmark et al., 2017, s. 101). Flere studier peker på at kulturelle verdier og tradisjoner som omgir ulike etniske grupper påvirker stabiliteten til OAS (Bakibinga et al., 2012; García-Moya & Morgan, 2017; Morgan & Ziglio, 2007). Funnenes generaliserbarhet må derfor tolkes og evalueres med forsiktighet alt ettersom hvilke personer en møter under hvilke omstendigheter (Morgan & Ziglio, 2007). Det har også vært diskusjoner rundt OAS sin stabilitet. Antonovsky (1979) hevdet at personlige karakteristikk som påvirker hvordan mennesker ser på verden, det vil si menneskers OAS, vil stabilisere seg ved rundt 30 års alder. Denne antagelsen støttes ikke i forskning hvor det har blitt sett at OAS utvikler seg gjennom hele livet, og også vil bli forsterket med alderen (Feldt et al., 2011). Noen studier antyder imidlertid at selv de med høy grad av OAS kan oppleve endring i voksen alder hvis en utsettes for spesielle omstendigheter. Endringer i livet som følge av traumatiske opplevelser som krig og flukt kan føre til at ens OAS svekkes (Ebina & Yamazaki, 2008; Pham et al., 2010), og migrasjon og integreringsprosesser kan resultere i mønstre av erfaringer som er mindre gunstige for å utvikle OAS (Slootjes et al., 2017). Krav om tilpasning, for eksempel kan være et slikt aspekt.

### ***2.1.5 Teoriens relevans i prosjektet***

Til tross for enkelte svakheter har salutogenese uten tvil fått fotfeste innenfor helsefremmende arbeid. Et av de mest sentrale dokumentene for den internasjonale helsefremmende bevegelsen, WHO's Ottawa Charter, har grunnleggende verdier som er sentrale elementer i det salutogene konseptet og dets perspektiv på helse (Ottawa charter, 1986; Eriksson & Lindström, 2008). Her, i likhet med en salutogen tilnærming, blir helse sett på som en prosess. Forløpet dreier seg om å bruke og kontrollere ressurser (*assets*) og gjennom det få muligheten til å leve et aktivt, produktiv og meningsfullt liv (Lindström & Eriksson, 2015, s. 83). Forskningsfunn på systemnivå tyder på at befolkninger er mer tilbøyelig til å velge positiv helseatferd med en salutogen tilnærming til helse (Lindström & Eriksson, 2015, s. 53). En slik tilnærming til helse ser også ut til å gi befolkninger som har høyere stresstoleranse og som lever lengre. OAS har også blitt sett å ha innvirkning på menneskers livskvalitet (Eriksson & Lindström, 2007) og har blitt foreslått som en positiv mental helse indikator (Eriksson et al.,

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

2007). I helsefremmende arbeid kan salutogenese derfor betraktes som et helseforløp som gir økt livskvalitet (Lindström & Eriksson, 2015, s. 69). På bakgrunn av dette kan en se på salutogenese som et solid teoretisk rammeverk for helsefremmende arbeid og er spesielt nyttig for denne studien som søker å identifisere ressurser for lykke. I min studie vil det være interessant å utforske hvordan målgruppen stiller seg til de ulike komponentene i den salutogene modellen med hensyn til deres livssituasjon og tidligere erfaringer. Videre vil jeg benytte modellen til å utforske hvordan deltakerne opplever og håndterer omgivelsene rundt seg. På denne måten vil salutogenese kunne gi et grunnlag til å forstå hvordan denne målgruppen gjør veien mot lykke mulig.

### 3.0 Litteraturgjennomgang

En litteraturgjennomgang er nyttig for å se hvilke vitenskapelig data som allerede finnes om det spesifikke emnet og for å kartlegge hull i forskningen (Silverman, 2017, s. 460) I dette kapittelet vil jeg redegjøre for tidligere forskning som anses som relevant for studiens problemstilling. Den gjennomgatte forskningen baserer seg på så nærliggende tema som mulig og presenteres i ulike delkapitler. Fokuset er rettet mot positiv tilpasning, identitet, ressurser, mestringsstrategier og velvære blant personer med flyktningbakgrunn. Før jeg presenterer funnene vil jeg begynne med å presentere strategien for søket.

#### 3.1 Søkestrategi

For å få oversikt over den vitenskapelige litteraturen på feltet startet jeg med å gjennomføre et testsøk for å bedømme det sannsynlige omfanget av publisert litteratur (Malterud, 2018, s. 176). Videre gjennomførte jeg et systematisk søk i databasene Web of Science og PsycInfo (Ovid). Søkeordene har jeg valgt basert på studiets problemstilling, og bestod av følgende: refugee\*, success\*, well-being, mental health, cope, happy, happiness, adapt\*, motivation, drive, participation, acculturation\*, social support. Disse ble kombinert med de boolske operatorene *og/eller* (se tabell 1).

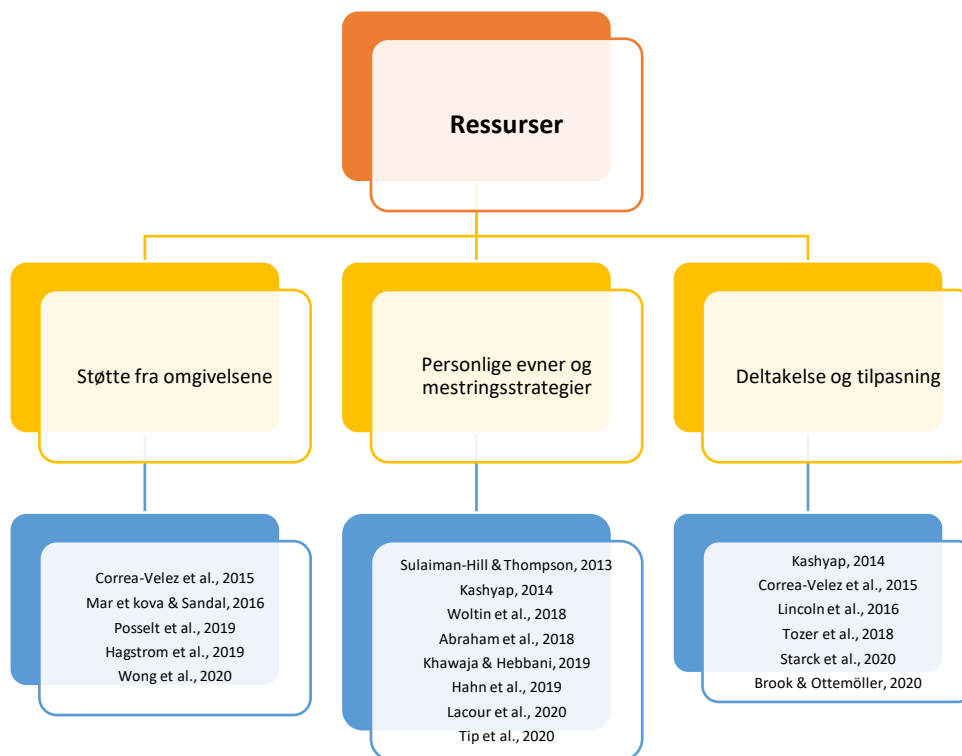
Tabell 1. Søkeord kategorisert etter tema.

OR

	<b>Flyktning</b>	<b>Subjektiv livskvalitet</b>	<b>Forhold</b>
<i>AND</i>	«Refugee*» «Asylum seeker»	«Success*» «Well-being» «Mental health» Cope Happy Happiness Adapt* Resourceful	«Motivation» «Drive» «Participation» «Acculturation*» Social support

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Søket ble begrenset til norsk og engelskspråklig litteratur. For å sikre oppdatert kunnskap begrenset jeg søket ytterligere til publikasjoner fra de siste ti årene. Søket i Web of Science og PsycInfo ga henholdsvis 342 og 352 treff. 7 studier fra Web of Science, og en studie fra PsycInfo ble inkludert. Artiklenes aktualitet vurderte jeg i første omgang basert på sammendraget i artiklene. Artikler sett som relevante for studiet ble nøye gjennomgått. Henvisninger i disse artiklene identifiserte ytterligere forskning av interesse. Videre gjorde jeg søk i Oria og Google Scholar. Kun fagfellevurderete artikler med åpen tilgang inngår i litteraturgjennomgangen. Ettersom målgruppen for denne studien er både kvinner og menn vil jeg derfor presentere funn som gjelder for begge disse. Både oversiktsartikler og enkeltstudier av både kvalitativ og kvantitativ art inkluderes i gjennomgangen for å sikre et bredere bilde av tilgjengelig litteratur på feltet. Selv om målgruppen i min studie er voksne over 18 år har jeg ingen aldersbegrensning i dette søket. Grunnen til dette er at deltakerne i min studie kan ha hatt et livsløp i Norge og potensielt ankommet Norge som mindreårig. Jeg anser derfor kunnskap fra alle aldre angående gjenbosetting som relevant og interessant for studien. Artiklene som inngår i denne litteraturgjennomgangen, og som vil representere tidligere forskning innenfor denne studiens problemstilling, presenteres tematisk i figur 3.



Figur 3. Tematisk kategorisert kart med artikler om ressurser for subjektiv livskvalitet.

### **3.2 Tidligere forskning**

Flere internasjonale studier har studert ressurser og mestringsstrategier blant flyktninger etter gjenbosetting og identifisert en rekke individuelle og strukturelle forhold av betydning for subjektiv livskvalitet. De inkluderte studiene er gjennomført i Tyskland, Tyrkia, Australia, USA, India, England og Norge, i hovedsak med deltakere fra Sørøst-Asia, Øst-Asia, Midtøsten, Øst-Europa, Øst-Afrika, Sentral-Afrika.

#### ***3.2.1 Støtte fra omgivelsene***

Religiøs deltakelse og sosial tilhørighet ser ut til å være viktige mestringsstrategier for utvikling av «jeg-et». Nyere forskning peker mot at disse er nødvendige prediktorer for subjektiv livskvalitet. Markova & Sandal (2016) tok sikte for å undersøke forklarende modeller for depresjon og foretrukne mestringsstrategier blant somaliske flykninger i Norge. De benyttet blandet metode bestående av spørreundersøkelse og fokusgruppeintervju. Studien identifiserte sosial støtte og trossamfunn som foretrukne mestringsstrategier. Resultatene fra studien viser at deltakerne utviklet mestring ved hjelp av religiøs praksis og støtte fra familie, venner, etniske/religiøse trossamfunn fremfor profesjonell behandling fra offentlige helsetjenester. Uavhengig av eksiltid identifiserte deltakerne seg sterkt med deres opprinnelseskultur og tilhørende verdier (Markova & Sandal, 2016).

Behovet for religion, kultur og sosial støtte ble i den systematiske gjennomgangen til Posselt og kollegaer (2019) funnet å være av betydning for den psykiske helsen. 16 studier publisert mellom 2002 og 2018 ble gjennomgått. Gjennomgangen lokaliserte kvalitative og kvantitative bevis angående muliggjøring av psykologisk velvære blant flyktninger. Det ble identifisert en rekke strategier og muliggjørere for psykologisk velvære og trivsel. Disse inkluderte sosiale, religiøse og kulturelle styrker og ressurser, samt sysselsetting (Posselt et al., 2019). Det er imidlertid nødvendig å merke seg at deltakerne hadde, ulikt fra min egen studie som fokuserer på de med permanent oppholdstillatelse, usikker migrasjonsstatus eller som oppholdt seg i landet uten autorisasjon.

Lengede på oppholdet har blitt funnet å være av betydning for livstilfredshet (Khawaja & Hebbani, 2019). Den longitudinelle studien til Correa-Velez og kollegaer (2015) vurderte prediktorer for subjektiv helse og lykke blant en gruppe flyktingungdom de første åtte årene i Australia. Skolegang, et støttende sosialt miljø og sterk etnisk identitet viste seg å være

viktige positive prediktorer for velvære (Correa-Velez et al., 2015). Et sosialt nettverk ble også funnet å være av betydning i studien til Hagstrom et al. (2019). Her ble det studerte determinanter for lykke blant flyktninger fra over 30 forskjellige land bosatt i Utica i New York. Studiens fokus på noe ekstraordinært bra, skiller den fra de foreliggende studiene og plasserer den tett opp mot mitt eget fokus. Bortsett fra flyktninggrupper fra Afrika var det å ha mange venner fra sin egen etniske gruppe sterkt positivt korrelert med lykke (Hagstrom et al., 2019). Disse funnene kan tyde på at det å ha et felleskap med mennesker med liknende bakgrunn øker trivselen. Dette krever imidlertid et betydelig antall mennesker fra sammen etniske gruppe. For afrikanere i samme studie var engelskspråklige ferdigheter sterkt positivt korrelert med lykke (Hagstrom et al., 2019). Dette kan også gjenspeile behovet for et støttende sosialt nettverk. Evnen til å snakke engelsk flytende tillater de med få individer med lik etnisk bakgrunn å bli kjent med det utenfor deres spesifikke etniske gruppe. I tillegg til viktigheten av sosial støtte fant forskerne sterke bevis for at de med barn var lykkeligere enn de uten (Hagstrom et al., 2019).

Wong og kollegaer (2020) tok i deres kvalitative studie sikte på å utforske hva som påvirket helse blant flyktninger i Australia fra Myanmar (N=27). Generelt var tilgang til støtte til bosetting, støtte fra den australske regjeringen, tilgang til helsetjenester og sterke sosiale nettverk blant de sterkeste prediktorene for god helse. Disse ble også sett på som påvirkere for deres helsefremmende atferd på veien mot velvære. I den samme studien ble samtidig deltakernes definisjoner på helse studert. Deltakerne relaterte god helse med fysisk, sosial og mental helse. Mens fysisk helse ble knyttet til følelsen av velvære, energi og fravær av smerte, ble mental helse forbundet med å «ha et fredelig hjerte» (Wong et al., 2020). Å la deltakerne selv definere begreper knyttet til helse vil i min egen studie være interessant å studere. Det å være lykkelig kan fremtre i flere former og måten det defineres på av den enkelte kan være av stor betydning for tolkning av funn.

### **3.2.2 Betydningen av kognitive evner og mestringsstrategier**

Det enkelte individs iboende kognitive evner og mestringsstrategier ser i litteraturen ut til å være av betydning for hvordan en håndterer og mestrer stress, katastrofer og problemer. Khawaja & Hebbani (2019) benyttet i sin studie blandet metode for å utforske livstilfredshet blant tidligere flyktninger fra Etiopia, Kongo og Burma i Australia. Motstandsdyktighet (*resilience*) ble i studien identifisert som den viktigste faktoren for livstilfredshet. Deltakere med god evne til problemløsning og evnen til å finne ressurser rapporterte at de oppleve bedre

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

velvære og livstilfredshet (Khawaja & Hebbani, 2019). Woltin et al. (2018) og Kashyap (2014) studerte nettopp motstandsdyktighet blant flyktninger i sine kvantitative studier. Førstnevnte fant i sin studie individuelle faktorer som bidro til mestring og motstandsdyktighet og kontekstuelle faktorer som kunne moderere disse effektene. Deltakerne i studien var syriske flyktninger bosatt i Tyrkia og Tyskland. Det ble funnet at de syriske flyktningene i Tyskland hadde et sterkere fokus på helsefremming (*promotion focus*) og forebygging (av angst og depresjon) sammenliknet med de syriske flyktningene i Tyrkia. Både helsefremming og fokus på forebygging var positivt relatert til problemfokustert mestring. Videre var et sterkere fokus på helsefremming assosiert med færre symptomer på angst og depresjon hos begge gruppene (Woltin et al., 2018). Kashyap (2014) fant at evnen til å håndtere stress og katastrofer var positivt korrelerte med lykke. Motstandsdyktighet (personlige holdninger og tro) fremmet tilpasning og virket som stressbuffer blant flyktningene (Kashyap, 2014).

I en kvalitativ studie utført av Maung og medarbeidere (2021) ble det undersøkt styrker, beskyttelsesfaktorer og ressurser blant kvinnelige flyktninger fra Burma bosatt i USA. Til tross for de mange kampene og utfordringene deltakerne møtte i Burma, flyktningleirene og i bosettelsesprosessen, identifiserte de en rekke styrker og mestringsstrategier som gjorde tider med motgang lettere. Mange av deltakerne syntes å fokusere på de positive aspektene av deres situasjoner. De normaliserte sine erfaringer og opprettholdt en håpfullhet for fremtiden. Deltakerne syntes å sammenlikne sine nåværende vanskeligheter med tidligere lidelse og fremtidige muligheter og rapporterte om en nyvunnet personlig styrke i kjølvannet av kampene de hadde kjempet i hjemlandet, på flukt og i gjenbosettelsesprosessen (Maung et al., 2021). Abraham og kollegaer (2018) kunne vise til samme resultater i deres kvalitative studie utført på ulike asylmottak i Norge. Blant en gruppe kvinnelige flyktninger fra Eritrea ble det funnet at fremtidsrettet og positiv tankegang hjalp deltakerne til å overkomme stress. Halvparten av de ti deltakerne kunne også fortelle at de hadde vokst som person etter vanskelige og utfordrende situasjoner fra fortiden (Abraham et al., 2018).

Flere studier har studert mestringsstro i forbindelse med psykisk helse, og funnet et korrelerende forhold mellom de to. Lacour og kollegaer (2020) for eksempel fant i sin kliniske studie med flyktninger bosatt i Sveits at lave nivåer av mestringsstro ble assosiert med større alvorlighetsgrad av langvarig sorgforstyrrelse (Lacour et al., (2020). Sulaiman-Hill & Thompson (2013) undersøkte forholdet mellom mestringsstro og subjektivt velvære blant

flyktninger fra Midtøsten, med resultater som bekreftet en klar lineær sammenheng mellom de to. Ved hjelp av blandet metode fant de at personer med høy grad av mestringstro også var mer sannsynlig å rapportere om større tilfredshet med livet generelt. Deltakerne med høyere mestringstro snakket mer sannsynlig språket til majoriteten, hadde høyere utdanning og var mer sannsynlig å være i arbeid (Sulaiman-Hill & Thompson, 2013). Tip og kollegaer (2020) studerte sammenhengen mellom mestringstro og psykologisk velvære blant gjenbosatte flyktninger, og fant på sin side at høyere nivåer av generell mestringstro var konsekvent assosiert med høyere psykologisk velvære. De omvendte effektene, fra psykologisk velvære til senere mestringstro var ikke signifikante (Tip et al., 2020).

Hahn og kollegaer (2019) vektla i sin kvantitative studie viktigheten av kognitive ferdigheter og personlighet for en «vellykket integrering». Her ble det studert sosiodemografiske faktorer, kognitive faktorer og personlighetstrekk for å kartlegg grad av tilpasning blant nylig ankomne flyktninger i Tyskland. Det viktigste funnet var at den vellykkede tilpasningen ikke bare var relatert til sosiodemografiske faktorer, men også av en viss grad av individuelle forskjeller i personlighetstrekk og kompetanse (Hahn et al., 2019). Studien fant at menn og deltakere med høyere appetitt for risiko hadde større sjanse for å etablere sosiale kontakter og være sysselsatt. Hahn et al. (2019) forteller imidlertid ikke om vellykket tilpasning er synonymt med subjektivt velvære. Studier som presenteres i kapittelet nedenfor kan imidlertid tyde på dette.

### ***3.2.3 Betydningen av tilpasning og tilhørighet***

En rekke studier har sett på hvordan grad av tilpasning og tilknytning til vertsamfunnet påvirker psykologisk velvære og omvendt. Flere av disse antyder at isolasjon og marginalisering har negativ påvirkning på ressurser som syntes å bygge helse. Kashyap (2014) for eksempel fant i sine korrelasjonsanalyser at emosjonell og sosial isolasjon var signifikant negativt korrelert med motstandsdyktighet (Kashyap, 2014). Lincoln og kollegaer (2016) undersøkte i sin studie forholdet mellom akkulturasjonsstrategi<sup>1</sup> og velvære blant unge flyktninger fra Somalia bosatt i USA. Studien indikerte at i tillegg til traumer fra fortiden påvirket problemer med tilpasning i vertssamfunnet velvære negativt. De fant at de

---

<sup>1</sup> Akkulturasjonsstrategier handler om i hvilken grad en velger eller har mulighet til å ta til seg (eller ikke) hverandres atferd, språk, tro, verdier, sosiale nettverk og teknologier (Sam & Berry, 2010). I Berry (1997) sitt akkulturasjonsrammeverk benyttes assimilering, separasjon, marginalisering og integrasjon som variasjoner i måter å akkulturerer på.



## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

marginaliserte og separerte gruppene i studien, både kvinner og menn, var de som også hadde mest utfordringene knyttet til mental helse. Akkulturasjonsproblemene var assosiert med høyere nivåer av symptomer på posttraumatisk stress, traumer og depresjon blant utvalget (Lincoln et al., 2016). Hvordan flyktningene blir mottatt av det større sosial nettverket spiller en viktig rolle på hvordan flyktninger tilpasser seg. Correa-Veles og kollegaer (2015) fant gjennom sin longitudinelle studie at selv åtte år etter bosetting hadde flyktningene opplevelser der sosial ekskludering og diskriminering fremdeles hadde en betydelig innvirkning på velvære i negativ forstand (Correa-Velez et al., 2015).

På sin side kan det å fremme sosial tilknytning både til vertslandet og opprinnelseslandet være en fordel for deltakernes mentale helse (Lincoln et al., 2016). Dette ble også funnet i Tozer et al. (2018) og Starck et al. (2020). Førstnevnte undersøkte beskyttende faktorer knyttet til velvære blant 93 ungdommer med flyktningbakgrunn bosatt i Brisbane, Australia (Tozer et al., 2018). Utvalget bestod av både permanente flyktninger og asylsøkere med midlertidig visum. Spørreskjema ble benyttet til å undersøke forholdet mellom beskyttende faktorer og velvære. Resultatene antyder at integrering som akkulturasjonsstrategi var signifikant assosiert med høyere nivåer av subjektivt velvære (Tozer et al., 2018). Starck og kollegaer (2020), som studerte forholdet mellom kulturell orientering, traumatiske hendelser og depresjon blant kvinnelige flyktninger i Tyskland og antydet også at en orientering mot det større sosiokulturelle nettverket kunne utøve effekter på depressive symptomer (Starck et al., 2020). En orientering mot det større sosiale nettverket vil imidlertid kreve et inkluderende vertssamfunn. Correa-Veles et al. (2015) fant gjennom sin longitudinelle studie at selv åtte år etter bosetting hadde opplevelser med sosial ekskludering og diskriminering fremdeles en betydelig innvirkning på velvære i negativ forstand (Correa-Velez et al., 2015).

Som den eneste studien i denne litteraturgjennomgangen, studerer Brook & Ottemöller (2020) flyktingers erfaringer knyttet til tilpasninger i Norge gjennom et ressursperspektiv.

Deltakerne var enslige mindreårige flyktningjenter fra Øst- og Sentral-Afrika bosatt i Norge i mer enn tre år. Med en kvalitativ tilnærming utforsket de deres erfaringer med et fokus rettet mot styrker samt sosiale- og strukturelle faktorer av betydning (Brook & Ottemöller, 2020).

Deltakerne i denne studien uttrykte at de hadde jobbet hardt for å tilpasse seg det norske samfunnet og den norske kulturen gjennom å tilegne seg kulturell kompetanse, språkferdigheter, sosiale forhold, og gjennom deltakelse i «norske aktiviteter». Noen av deltakerne uttrykte samtidig deres ønske om å beholde elementer av deres opprinnelseskultur.

Dette for eksempel gjennom å skape sosiale forhold med andre fra deres opprinnelseskultur og gjennom religiøs praksis. Ved å utvikle en bikulturell identitet navigerte deltakerne mot integrasjon som deres akkulturasjonsstrategi (Brook & Ottemöller, 2020).

### **3.3 Oppsummering av tidligere forskning**

Litteraturen tyder på at flyktningers måte å tilpasse seg på i vertslandet avhenger av individuelle forhold så vel som omgivelsene. Intellett, personlige verdier, tilgjengelige ressurser, sosial støtte, religiøs tilhørighet og integrering er alle avgjørende for flyktningers subjektive livskvalitet. Men noen små variasjoner ser disse tendensen ut til å gjelde uavhengig av opprinnelsesnasjon og vertsland. Majoriteten av studiene er gjennomført i land fra det globale nord (med unntak av India), med flyktninger fra land preget av krig og/eller fattigdom fra det globale sør. Felles for alle deltakerne er at de har en fortid med flukt, og det er nettopp denne egenheten jeg vil bygge mitt eget studie på. Selv om flere av studiene som inngår i denne litteraturgjennomgangen har et fokus hvor det undersøkes mestringsstrategier for depresjon, stress og akulturative problemer (Markova & Sandal, 2016; Kashyap, 2014; Lincoln et al., 2016; Starck et al., 2020; Abraham et al., 2018; Lacour et al., 2020), fokuserer også mange på muliggjøring av velvære og tilfredshet (Posselt et al., 2019; Hagstrom et al., 2019, Wong et al., 2020; Tozer et al., 2018; Brook & Ottemöller, 2020; Sulaiman-Hill & Thompson, 2013; Tip et al., 2020). Ingen av de gjennomgåtte studiene, med unntak av Kashyap (2014), studerer lykke som perspektiv, men studier som studerer velvære og tilfredshet anses som like relevante ettersom fokuset er rettet mot fremmere av subjektiv livskvalitet. Rammeverket for denne studien, salutogenese, syntes imidlertid ikke å ha blitt benyttet til å utforske subjektiv livskvalitet blant flyktninger tidligere. Her vil studien min kunne gi et bidrag til litteraturen. Utforming av intervjuguiden vil dra nytte av å benytte seg av det vi vet angående fremmere for subjektiv livskvalitet til mennesker med flyktningbakgrunn.

## 4.0 Hensikt og problemstilling

### 4.1 Hensikt med studien

Med utgangspunkt i litteraturgjennomgangen vil denne studien kunne tilegne ytterligere positiv kunnskap om flyktningers mentale helse. Den vitenskapelige orienteringen salutogenese som nettopp fokuserer på helsens opprinnelse og ressurser for helse, fremfor opprinnelsen til sykdom og risikofaktorer for uhelse (Antonovsky, 1996), vil være rammen for dette studiet. I tråd med den helsefremmende ideologien, om hvordan helse opprettholdes, ønsker jeg å innhente kunnskap om suksesshistorier fra en lite representert gruppe i befolkningen; migranter med flyktningbakgrunn. De bor i dag i et samfunn som til stadighet befinner seg høyt på listen over det lykkeligste i verden (Helliwell et al., 2020). Med sin spesielle bakgrunn og forutsetninger har disse menneskene funnet lykke. Hvordan har de fått til dette? Jeg ønsker å identifisere ressurser hos en gruppe flyktninger som ikke bare klarer seg, men som klarer seg utmerket godt. Ved å studere flyktningers subjektive livskvalitet kan det være mulig å bevege seg mot en ressursbasert modell for bosetting i et nytt land for å belyse forholdene som er nødvendige for individuell utvikling og eksistens (Ryan, Dooley & Benson, 2008). Funnene kan videre bidra til inspirasjon for andre flyktninger og til å utfordre den ofte ensidige fremstillingen av flyktninger og deres skjebner, siden den fremhever andre stemmer og historier enn de som ofte kommer frem i media, politisk diskurs og i forskning.

### 4.2 Forskningsspørsmål

Siden studiens formål tar en original tilnærming ved å ta utgangspunkt i helsens opprinnelse, ved å fokusere på ressurser istedenfor problemer, baserer den seg på følgende forskningsspørsmål:

1. Hvilke individuelle, kollektive og kontekstuelle ressurser disponerer flyktninger som har funnet lykke i Norge?
2. Hvordan benytter de seg av disse resursene?
3. Hvordan kan kunnskap om subjektiv livskvalitet bidra til arbeidet med å fremme helse blant denne gruppen?

## 5.0 Metodologi

Metodologi betyr «veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 140), og innebærer alt fra de filosofiske forutsetningene som forskeren binger inn i en studie, til spesifikke forskningsmetoder for datainnsamling, analyse, tolkning og kvalitetssikring (Creswell, 2014, s. 31). Metodologikapittelet vil begynne med å presentere studiens metodiske rammeverk gjennom de forutsetninger og metoder som jeg fører med meg inn i studien. Kapittelet vil også beskrive forskningsprosessen i detalj fra rekruttering av deltakere til bearbeiding av innhentet datamateriale. Videre vil jeg redegjøre for studiens kvalitetskriterier før jeg avslutningsvis presenterer refleksjoner jeg har gjort rundt etiske problemstillinger som jeg anser som aktuelle for denne forskningen.

### 5.1 Epistemologi

Epistemologi handler om filosofiske antakelser om hvordan kunnskap dannes og hva som gjør kunnskap gyldig (Creswell, 2014, s. 35). Den enkelte forskers vitenskapsfilosofiske forankring basert på antakelser om kunnskap bringes inn i studien ved at forskningsdesignet, spesifikke metoder eller prosedyrer for forskningen relateres til en måte å se verden på (Creswell, 2014, s. 32). Forskerens standpunkt danner dermed et utgangspunkt for den forståelsen som utvikles i studien (Thagaard, 2018, s. 33). Når kunnskapssynet legger føringer for vitenskapen man produserer, må forsker gjøre rede for sitt kunnskapssyn (Thomassen, 2006).

#### 5.1.1 Sosialkonstruktivistisk verdensbilde

Denne masteroppgaven baserer seg på et sosialkonstruktivistisk verdensbilde, og har således en oppfatning av enkeltpersoner søker forståelse i den verden de lever og jobber i (Creswell, 2014, s. 37). Med denne forutsetningen tar min studie utgangspunkt i at deltakerne utvikler subjektive tanker og erfaringer rundt livet i Norge gjennom sin spesifikke erfaring som tidligere flyktning, samt sine sosiale og kulturelle normer. Disse «konstruksjonene» er således varierte og mangfoldige, noe som fører til at forskeren heller ser etter kompleksiteten i synspunkter enn å begrense betydningen i noen få kategorier eller ideer (Creswell, 2014, s. 37). Malterud (2018, s. 29) argumenterer for at perspektivene som produseres presenterer relevante veier til kunnskap i praksisnære disipliner som helsefagene fordi disse omfatter møter med individer i ulike livssituasjoner med varierende meningsinnhold. I forbindelse med

mitt forskningsspørsmål angående hva som gjøre disse tidligere flyktingene lykkelige, leter jeg derfor ikke etter essenser, men tenker at «lykke» er sosialt konstruert og kan fremtre i ulike versjoner avhengig av perspektiv (Malterud, 2018, s. 28-29). Min intensjon som forsker med en sosialkonstruktivistisk tilnærming er å gi mening til, eller tolke inntrykk andre har om verden. Dermed kan kunnskapen som produseres anses som et produkt av menneskelig persepsjon, tolkning og samhandling (Malterud, 2018, s. 41). Som forsker forankret i sosialkonstruktivismen må jeg derfor anerkjenne meg selv som en aktiv deltaker i den kunnskapen som produseres (Creswell, 2014, s. 9).

### **5.2 Forskningsdesign og metode for datainnsamling**

Studiens forskningsdesign beskriver den generelle metodiske tilnærmingen i et forskningsprosjekt (Silverman, 2017). Kvalitativt og kvantitativt design utgjør polene på et kontinuum innen vitenskapelig forskning (Creswell, 2014, s. 32). Mens kvantitativ forskning benytter tall og statistikk som data, benytter kvalitativ forskning seg av data i form av tekst og bilde. Som følge av dette er også design og prosedyrer for dataanalyse ulikt i de to designene (Creswell, 2014, s. 232). Når en ønsker å beskrive, analysere og fortolke karaktertrekk, egenskaper og kvaliteter blant mennesker, slik jeg ønsker med denne studien, er kvalitativt design en egnet forskningsstrategi (Malterud, 2018, s. 30). Kvalitativt design kan bidra til å presentere mangfold, nyanser og subjektive erfaringer blant deltakeren (Malterud, 2018, s. 32), og på denne måten åpne for å gi et sammensatt bilde av den problemstillingen jeg studerer, (Creswell, 2014, s. 234). Innen kvalitativ forskning skilles det mellom ulike metoder for datainnsamling; observasjon, intervju, analyse av foreliggende tekster og visuelle uttrykksformer, analyse av audio- og videoopptak og internett (Thagaard, 2018, s. 12). Når forskningsspørsmål innebærer tillitsforhold mellom forsker og personer i felten er kvalitativt intervju svært egnet (Thagaard, 2018, s. 12).

#### **5.2.1 Individuelt dybdeintervju**

Mitt forskningsprosjekt er basert på data fra individuelle intervjuer, som er en typisk metode for datainnsamling innen kvalitativ forskning (Silverman, 2017, s. 99). Et kvalitativt forskningsintervju søker å forstå verden sett fra intervjupersonens side gjennom å fremme betydningen av menneskers erfaringer og ved å avdekke deres opplevelse av verden (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 20). Individuelle intervjuer ble et naturlig valg på bakgrunn av at jeg ønsker å studere enkeltpersoners individuelle egenskaper og ressurser. Studier i felten hvor

forsker etablerer direkte kontakt med deltakerne egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner som kan omfatte private forhold i personers liv (Thagaard, 2018, s. 12). Intervjuer kan imidlertid utformes på ulike måter. Siden formålet med denne studien er å tilegne meg kunnskap om noe jeg ikke vet om fra før er det fornuftig å ikke regissere intervjuet for detaljert og strukturert men heller gjennomføre en samtale som kan bidra til å åpne opp for nye spørsmål angående denne problemstillingen (Malterud, 2018, s. 133-134). Derfor har jeg valgt å benytte semistrukturerte intervjuer i dette prosjektet. Med semistrukturerte intervjuer kan jeg som forsker både følge med på intervjupersonenes fortelling og samtidig sørge for at temaer som er viktige for problemstillingen blir belyst i løpet av samtalen (Thagaard, 2018, s. 90). Fortellinger er en særlig viktig side ved vårt sosiale liv fordi det er en fremgangsmåte vi benytter oss av for å gi sosiale handlinger meningsinnhold. Dersom jeg åpner opp for å lytte til fortellinger intervjupersonene interesserer seg for, kan nye temaer dukke opp underveis og utforskes videre (Thagaard, 2018, s. 91).

### ***5.2.2. Utforming av intervjuguide***

En intervjuguide er et manuskript som strukturerer intervjuforløpet mer eller mindre stramt (Kvale & Brinkman, 2019, s. 162). Typisk for intervjuguiden til et semistrukturert intervju er at den inneholder en oversikt over emner som skal dekkes og forslag til spørsmål. En slik guide kan være åpen for å følge opp intervjupersonene sine svar og de nye retningene disse kan åpne for (Kvale & Brinkman, 2019, s. 162). I dette kapittelet vil jeg fortelle om hvordan jeg har utformet intervjuguiden (se vedlegg 3) til dette prosjektet.

Det var for meg viktig å umiddelbart skape tillitt og nærhet til intervjupersonen (Thagaard, 2018, s. 105). Derfor valgte jeg å bruke godt tid på å den innledende delen av intervjuet. Her fortalte jeg litt om hvem jeg er, hva som var formålet med studien og hvorfor jeg ønsket å gjennomføre den. Jeg ville også fortelle om hvordan jeg skulle bruke informasjonen fra intervjuet, hva diktafonen skulle brukes til samt hvilke rettigheter deltakeren hadde. Videre ville jeg i tråd med litteraturen starte selve intervjuet med noen enkle, introduserende spørsmål for å bryte isen og løse opp stemningen (Creswell, 2014, s. 185), slik som «kan du fortelle litt om deg selv?», og «hvilke interesser har du»? Tematikken videre i guiden omhandlet prosjektets sentrale tema og var først og fremst inspirert av mine forskningsspørsmål (Creswell, 2014, s. 185). Disse omhandlet tilværelsen i Norge, håndtering av utfordringer, betydningen av omgivelsene, og ønsker for fremtiden. Thagaard (2018, s. 95)

mener at i tillegg til å stille spørsmål om de sentrale temaene i prosjektet, bør en ha rom for fleksibilitet angående intervjupersonens utsagn. Ved å forsøke å forme korte, enkle og åpne spørsmål ga jeg intervjupersonen mulighet til å svare utfra hvordan hen tolket spørsmålet og hva som betydde noe for hen angående problemstillingen (Kvale & Brinkmann, 2019 s. 165). Jeg fant også rom for å følge opp responser på spørsmålene mine. Jeg ba intervjupersonen utdype det som var blitt fortalt og inntok en interessert holdning til hva intervjupersonene nettopp fortalte meg, samt ga bekreftelser på deres historier og utsagn. På denne måten ivaretok jeg det som Kvale & Brinkmann (2019, s. 163) kaller den dynamiske dimensjonen, hvor en fremmer positivt samspill, holder samtalen i gang og stimulerer intervjupersoner til å snakke om sine opplevelser og følelser. Dette er ifølge Malterud (2018, s. 134) også viktig for å beveges seg utenfor rammene av sin egen forforståelse og sørge for at en ikke styrer samtalen i for stor grad mot det feltet der hvor min egen eksisterende kunnskap allerede befinner seg. Etter mine temaaktuelle spørsmål inkluderte jeg en avslutning (*debrief*) hvor jeg spurte om det var noe intervjupersonen ønsket å tilføye til det som var blitt sagt, samt om hen hadde noen spørsmål knyttet til studien.

Før de faktiske intervjuene fant sted ble intervjuguiden både sendt til godkjenning fra veileder og testet i en pilotstudie. Dette førte med seg noen endringer i forhold til formuleringer og sletting av spørsmål som liknet på hverandre eller som ikke var relevante for problemstillingen.

### **5.3 Utvalg, inklusjonskriterier og rekruttering**

Hvilke personer som tas inn i studien bestemmer hvilke sider av saken en kan si noe om (Malterud, 2018, s. 57). På bakgrunn av studiens sosialkonstruktivistiske tilnærming har jeg foretatt et strategisk utvalg. Et strategisk utvalg er sammensatt utfra en vurdering med en målsetting om at akkurat disse personene best mulig kan belyse problemstillingen (Malterud, 2018, s. 58). I tråd med forskningsspørsmålet var hovedkriteriet for deltakelse en personlig oppfatning av å føle lykke og å ha en positiv holdning til livet i Norge. Ettersom jeg ønsket mangfold inkluderte jeg flyktninger fra ulike nasjonaliteter og av begge kjønn, med oppholdstillatelse i Norge. Jeg inkluderte både dem som har kommet til Norge med familie og de som har kommet alene. Jeg hadde ingen øvrig aldersgrense fordi jeg mener at det å være lykkelig er et subjektivt fenomen forbeholdt alle aldre. Jeg hadde ingen begrensninger når det gjaldt botid i Norge, men siktet meg inn på etablerte personer med en fortid i Norge. Jeg

hadde en forestilling om at disse bedre kunne svare på spørsmål knyttet til å se på livet i Norge i retrospektiv. Personer som ikke snakket engelsk og norsk ble ekskludert på grunnlag av studiens begrensede økonomiske ressurser til å ansette tolk.

### **5.3.1 Rekruttering**

Rekrutteringen av deltakere foregikk i perioden oktober 2020 til februar 2021.

I utgangspunktet var planen å kontakte potensielle deltakere bosatt sentralt på Østlandet og Vestlandet slik at jeg lettest kunne arrangere fysiske møter, men oppblomstringen av covid-19 førte til at digitalt intervju ble løsningen. Digitaliseringen av intervjusituasjonen ga meg mulighet til å rekruttere deltakere bosatt i hele i Norge. Samtlige av deltakerne i studien ble kontaktet gjennom en såkalt «portvokter» (*gatekeeper*). Dette er en person som har tillitt hos den en ønsker å komme i kontakt med (Silverman, 2017, s. 262). Begge veilederene mine bidro til å sette meg i kontakt med personer som fylte inklusjonskriteriene for studien. Med såkalt «snøballrekruttering» benyttet jeg også nettverket til dem som allerede har takket ja til å delta slik at jeg kunne nå flere aktuelle deltakere (Braun & Clarke, 2013, s. 351; Malterud, 2018, s. 58-59). Jeg kontaktet potensielle deltakere gjennom telefon, e-post eller sosiale medier etter at min kontaktperson hadde vært i kontakt med dem. Etersom jeg var på leting etter en subjektiv oppfatning av helse, var det ikke alltid at kontaktpersonens oppfatning utenfra samsvarte med deltakernes egen oppfatning. Denne vurderingen fikk de kontaktede selv ta når de ble tilsendt ytterligere informasjon om prosjektet. Ved hver henvendelse åpnet jeg med å fortelle kort om hvem jeg var, om min pågående studie og hvorfor jeg henvendte meg til nettopp denne personen. Jeg forhørte meg først om interessen før jeg sendte ut studiens formelle informasjonsskriv med informasjon angående gjennomføring, deltakernes personvern og rettigheter (Se vedlegg 2 for detaljer). Ikke alle som ble kontaktet ønsket å delta, men jeg opplevde likevel utelukkende positiv respons på prosjektet mitt. Selv om interessen var til stede opplevde jeg ved flere anledninger at det var utfordrende å planlegge tidspunkt for gjennomføring av møtet. Enten i form av at korrespondansen mellom meg og interessert deltaker brått ble brutt eller at avtalt tidspunkt for møte ble utsatt eller glemt. Rekruttering tok dermed lengre tid en jeg hadde sett for meg.

Portvoktere og snøballrekrutteringen ga meg mulighet til å etablere kontakt med personer jeg ellers ikke ville funnet gjennom mitt eget nettverk. Samtidig skapte det en mer uhøytidelig atmosfære ved å ha fått tillatelse gjennom vår felles bekjente til å henvende meg. En ulempe med snøballrekruttering er imidlertid at en risikerer å bli tipset om mennesker med lik



oppfatning og holdninger om verden som den som ga tipset. Det vil kunne føre til skjevhet i forhold til resultatets variasjonsbredde (Thagaard, 2018, s. 56). Kvalitative studier kjennetegnes ofte ved et begrenset antall personer (Thagaard, 2018 s. 54). Selv om utvalget er lite er det ifølge Malterud (2018, s. 59) ønskelig med mangfold. Materialet bør inneholde tilstrekkelig rike og varierte data til at problemstillingen kan belyses fra flere sider. Variasjonsbredde i utvalget kan på denne måten bedre studiens informasjonsstyrke og gi meg en indikasjon på hvor mange deltakere jeg har behov for (Malterud, 2018, s. 63, 66.). For å sikre informasjonsstyrken bestrebet jeg meg på prinsippet om metning, hvor en ikke bestemmer antall deltakere på forhånd, men heller fører intervjuer til det ikke lenger blir tilført ny kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 148). På grunn av prosjektets tidsbegrensninger måtte intervjuene ta slutt før dette stadiet var nådd. I midten av februar hadde jeg rekruttert totalt åtte deltakere.

### **5.4 Gjennomføring av intervjuene**

#### **5.4.1 Lydopptak**

Lydopptak av intervjusituasjonen gir den mest fyldige informasjonen om dialogen mellom forsker og den som blir intervjuet (Thagaard, 2018, s. 111-112). Den registrerer og bevarer ordrett samtalen samtidig som den fanger opp engasjement og atmosfære. Dette gir fordeler i flere ledd av forskningsprosessen. Først fordi intervjueren kan konsentrere seg om spørsmålene sine i under samtalen, og senere når en skal gjengi deltakernes historier i resultatene. Jeg hadde SONY digital diktafon (modell ICD-PX370) tilgjengelig for alle intervjuene. I tråd med retningslinjer for personvern skal diktafon kun benyttes om deltakerne tillater det. Mitt ønske om å gjøre lydopptak ble først presisert i informasjonsskrivet. I selve intervjusituasjonene spurte jeg igjen om det var greit at jeg benyttet diktafon under samtalen og forklarte hvorfor dette var nyttig for meg. Samtlige deltakere samtykket til dette uten noen spesielle innvendinger.

#### **5.4.2 Digitalt intervju**

Digitalt intervju innebærer flere fordeler (Lo Iacono, et al., 2016). Samtidig som det ga meg muligheten til å intervju forskningsdeltakere fra hele Norge på en tidseffektiv og økonomisk overkommelig måte, ble også behovet for å reise og finne et egnet sted for intervjuet eliminert (Lo Iacono, et al., 2016). Intervjuene kunne dermed, for begge parter, foregå i trygge og kjente omgivelser noe som i ifølge litteraturen (Thagaard, 2018, s. 99-100) skaper

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

en trygg ramme for intervjusituasjonen og er med på å sikre konfidensialitet. Det ble også enkelt og effektivt å gjennomføre ettersom begge befant seg i hvert sitt hjem. Likevel opplevde jeg at digitaliseringen av intervjusituasjonene førte med seg noen ulemper. Mangel på fysisk tilstedeværelse reduserte min mulighet til å oppfatte deltakernes ikke-verbale signaler.

Under intervjuet forsøkte jeg å skape god kontakt ved å lytte oppmerksom og vise interesse, forståelse og respekt for det intervjupersonen fortalte (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 160). For å etablere en uhøytidelig atmosfære og dempe en potensielle ovenfra-ned posisjon benyttet jeg min uvitenhet om emnet og min posisjon som lærevillig student som et virkemiddel. Trolig spilte studiets positive vikling en viktig rolle når jeg opplevde deltakerne som tillitsfulle ovenfor meg. Et stort antall av deltakere ga utrykk for at jeg gjorde en viktig jobb på deres vegne og takket meg også for at jeg ville høre deres historier. Samtlige snakket fritt og engasjert om tema. Jeg stilte aldri spørsmål direkte om fortiden, som for flere var vond, men opplevde likevel at de ønsket å fortelle om dette. Jeg stoppet de aldri når vi kom inn på dette, og forsøkte heller å bruke dette minnet som et utgangspunkt for videre spørsmål om tiden etter.

Informert samtykke ble innhentet i forkant av intervjuene (se kapittel 5.8.2), og gjennomgått i felleskap før jeg begynte å stille spørsmålene mine. Ingen av deltakerne hadde ytterligere spørsmål angående dette. Intervjuene varte fra 45 minutter til to timer.

### **5.5 Bearbeiding av datamateriale**

Den kvalitative analysen er som regel avhengig av at materialet fra datainnsamlingen er sammenfattet til tekst på en tilgjengelig og håndterbar måte (Malterud, 2018, s. 77). Det finnes ingen universell form for hvordan transkripsjon av forskningsintervjuer skal utføres, men det skal utføres på en gjennomtenkt og hensiktsmessig måte (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 212, 208).

Jeg valgte å gjøre transkripsjonsarbeidet selv for å lære av min intervjutill etterhvert som intervjuene forløp, samt opprettholdt nærheten til datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 207). Gjennom transkriberingen erfarte jeg både at jeg kunne ordlegge meg annerledes i spørsmålsformuleringene og bli mer oppmerksom på å spørre mer utdypende om noe konkret

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

som ble sagt. Når en studerer lydfiler fra samtaler får forsker også muligheten til å fokusere på detaljene om et aspekt av menneskers sosiale liv (Silverman, 2017, s. 343). Gjentatt lytting til innspillingen kan avsløre tidligere ubemerkede trekk ved samtalen slik som nonverbal kommunikasjon og emosjonelle aspekter som kan være av betydelig verdi for resultatene (Silverman, 2017 s. 344). Derfor brukte jeg lang tid på å gå igjennom innholdet for å forsikre meg om at jeg hadde oppfattet intervjupersonen riktig. For å videreføre reaksjoner i teksten benyttet jeg noen forenklete transkripsjonsnotasjoner for å markere ulike reaksjoner (Braun & Clarke, 2013, s. 182). Jeg benyttet klammparantes for å markere eksempelvis latter og sukk. Tre punktum i parentes, (...), markere stillhet eller tenkepause. Jeg benyttet kursiv for å markere når intervjupersonen la trykk på et spesielt ord. Hvis jeg ikke oppfattet hva som ble sagt, for eksempel på grunn av ustabil nettværk merket jeg dette i teksten med *\*uklart\**. Ettersom samtlige deltakere ønsket å få tilsendt transkripsjonen fra intervjuet sitt fikk jeg anledning til å rette opp i enkelte uklarheter. Flere av deltakerne ga meg tilbakemeldinger på innholdet i form av å rette opp i skrivefeil samt utdypning av det som var blitt sagt. Jeg forsøkte å gjøre en ordrett gjenvinning av samtalen i transkripsjonen for å ivareta originaltrykket, men jeg valgte å transkribere all lyddata på bokmål og med formell setningsoppbygging i henhold til norsk rettskriving. På denne måten ble språket mer forståelig samtidig som det hindret at deltakerne kunne gjenkjennes gjennom eventuelle dialekter eller norskferdigheter.

Når en transkriberer må som kjent konfidensialitetshensynet vurderes (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 97). Ifølge litteraturen kan det i følsomme tilfeller være best å allerede på transkripsjonsstadiet skjule intervjupersonenes identitet, så vel som hendelser og personer som nevnes i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 213; Braun & Clarke, 2013, s. 187). Siden slik informasjon ikke var av betydning for min analyse, anonymiserte jeg allerede i transkripsjonen. Hva som ble anonymisert baserte jeg på skjønn ettersom hva som potensielt kunne identifisere den enkelte deltaker. Slik informasjon ble markert med tuborgklammer, og refererte til opprinnelsesland, institusjoner, stiftelser og liknende. Deltakernes navn ble erstattet med pseudonym (Braun & Clarke, 2013, s. 187). De fiktive navnene ble hentet fra ulike oversikter med vanlige navn fra deltakernes opprinnelige kultur. Med de fiktive navnene ønsket jeg å gjøre datamaterialet mer troverdig ved å gi liv til personene og deres historier.

## 5.6 Dataanalyse

Analysere i kvalitativ forskning benytter transkripsjoner, ideer, egen forforståelse og forskjellige teoretiske innfallsvinkler for å fortolke tekstelementer fra datainnsamlingen (Malterud, 2018, s. 98, 84). De tolkningene som forskeren gjør i analyseprosessen formidler innsikt, mangfold, fellestrekk eller typiske egenskaper ved det vi studerer (Malterud, 2018, s. 83).

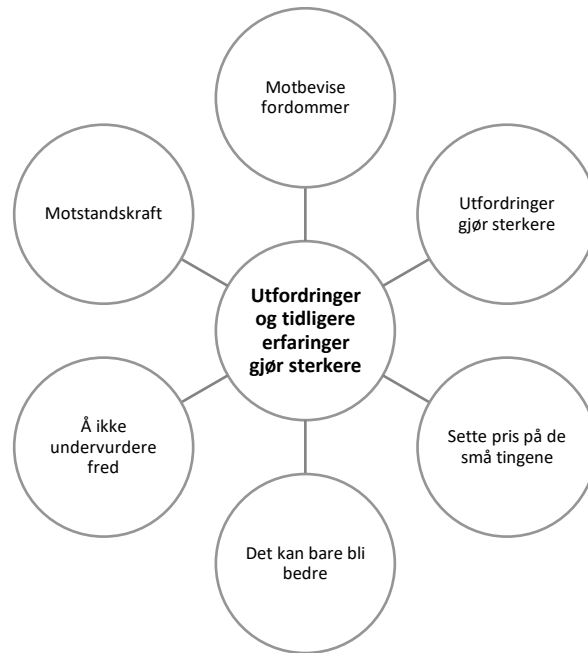
### 5.6.1 Tematisk nettverk analyse

Dette prosjektet benyttet tematisk nettverk analyse i tolkingen av dataene. Denne analyseformen har *temaet* som sin analyseenhet, noe som innebærer at dataene foreslår temaer gjennom sitater på tvers av de ulike transkripsjonene (Thagaard, 2018, s. 171; Braun & Clarke, 2013, s. 352). Gjennom å avdekke, sammenlikne og organisere fremtredende temaer på forskjellige nivåer (og på tvers av data) kan en strukturere og skildre disse i en ordnet form (Attride-Stirling, 2001). Tematisk nettverksanalyse skiller seg fra andre analytiske metoder ved at den kun gir et verktøy til dataanalyse (Braun & Clarke, 2013, s. 193). Den foreskriver verken metoder for datainnsamling, teoretiske posisjoner eller epistemologiske rammeverk og kan på denne måten benyttes til å analysere de fleste forskningsspørsmål. Denne styrken har gjort analysemetoden til et godt etablert analyseverktøy innen kvalitativ forskning (Attride-Stirling, 2001). Braun & Clarke (2013, s. 191) skiller mellom fortolkende og beskrivende (forklarende) analyser. Den fortolkede, *deduktive* metoden, tar utgangspunkt i bestemte teoretiske forståelsesrammer når temaene genereres og studeres på denne måten dataene med et ovenfra og ned perspektiv. Den beskrivende, *induktive*, tilnærmingen tar på sin side utgangspunkt i datamaterialet og skildrer hovedtrekkene med et nedenfra og opp perspektiv (Braun & Clarke, 2013, s. 191, 194). På denne måten trekkes slutninger fra det enkeltstående til det almenne (Malterud, 2018, s. 27). En induktiv tilnærming til analysearbeidet samsvarer med studiens sosialkonstruktivistiske perspektiv. Denne fleksible tilnærmingen gir meg mulighet til å gjengi kompleksiteten i en situasjon gjennom å fokusere på målgruppens individuelle meninger om problemstillingens natur (Creswell, 2014, s. 32). Litteraturen vil således ikke lede tolkingen, men heller virke som et hjelpemiddel når mønstre eller kategorier er identifisert (Creswell, 2014, s. 62). Ettersom utgangspunktet mitt for analysen var å besvare mitt forskningsspørsmål, sammen med en forforståelse for tematikken, kan en riktignok ikke se bort fra at analysen vil påvirkes av en fortolkende tilnærming. Derfor har jeg kombinert

den induktive og deduktive tilnærmingen i mitt analysearbeid. Ifølge Braun & Clarke, (2013, s. 193) er ikke dette uvanlig i tematisk nettverksanalyse.

### **5.6.2 Analyseprosessen**

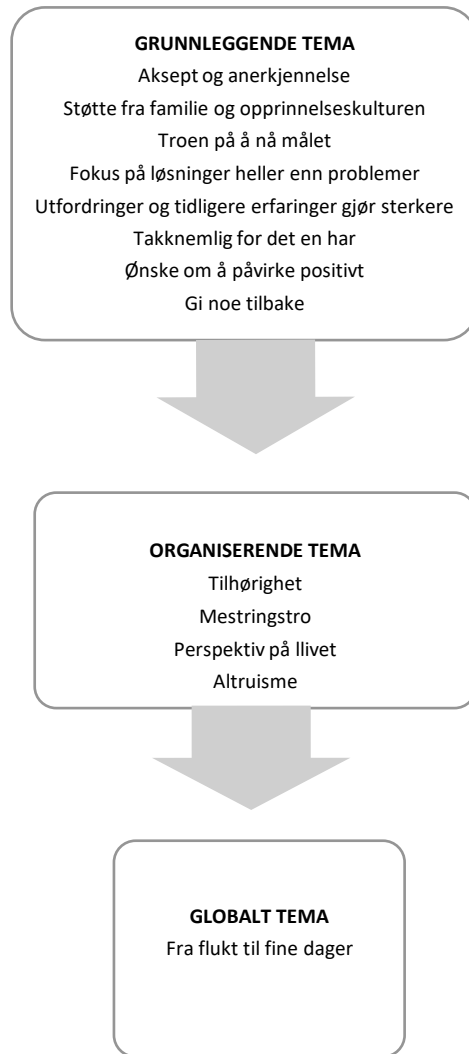
Før analyseprosessen går i gang anbefaler Thagaard (2018, s. 151) at forskeren får en god oversikt over transkripsjonene og notatene slik at man blir fortrolig med innholdet. Jeg gjennomgikk derfor teksten flere ganger og gjorde notater for å få en oppfatning av hvilke fenomener teksten kunne gi en forståelse av (Thagaard, 2018, s. 152). På denne måten forsøkte jeg å danne et nyansert grunnlag for å forstå hvordan disse tidligere flyktingene tenker og lever for å opprettholde en god mental helse. Gjennomføringen av analysen baserte jeg på en etablert og effektiv steg-for-steg prosedyre presentert i Attride-Stirling (2001) til bruk for tematisk analyse. Det første steget innebar reduksjon av materialet. Problemstillinger, sitater og enkeltord fra transkripsjonene som jeg vurderte som meningsfulle ble i dette steget markert og gitt en såkalt kode i dataprogrammet Nvivo. Malterud (2018, s. 113) beskriver analyseprosessen (induktiv spesielt) som en utfordrende balanse mellom strenge prosedyrer og kreativ logikk. Hun mener at det i abstraheringsfasen bør preges av systematikk og grundige overveielser av hva som kan styrke overførbarheten av funnene for å unngå at prosessen preges av tilfeldig synsing og snever lokalkunnskap (Malterud, 2018, s. 113). I det første steget forsøkte jeg derfor etter beste evne å legge til side forutinntatte holdninger og heller la stemmen i teksten danne grunnlag for hva jeg anså som viktig. Samtidig som jeg fokuserte på å bevare hver enkelt sin stemme fra rådataene, forsøkte jeg fokusere på å skape tydelig definerte koder for å unngå overflødig informasjon (Attride-Stirling, 2001). Etter at kodene fra tekstsegmentene var utformet begynte jeg å identifisere temaer basert på disse (steg 2). Dette gjorde jeg ved å studere tekstsegmentene i hver kode og forsøkte å finne det mest fremtredende og deretter gruppere de som fortalte det samme på en kortfattet måte (fellesnevner). For å kunne identifisere underliggende mønstre og strukturer leste jeg tekstsegmentene gjentatte ganger innenfor konteksten til kodene som de var klassifisert under. Attride-Stirling (2001) kaller temaer avledet fra kodene for grunnleggende tema (*basic themes*). Disse er nærliggende den opprinnelige teksten og angir veldig lite om teksten eller gruppen av tekster som helhet. Figuren under (figur 4) viser hvordan jeg samlet koder med fellesnevner fra ulike intervjuer til et grunnleggende tema.



Figur 4. Illustrasjon som viser hvordan grupperte koder ble satt sammen til et grunnleggende tema.

Etter at de grunnleggende temaene var etablert søkte jeg igjen etter essenser som kunne forene disse (steg 3). Overordnede temaer (*organizing themes*) grupperer hovedideene som er foreslått av flere grunnleggende temaer (Attride-Stirling, 2001). Disse viser til hovedantagelser som ligger til grunn for et bredere tema som er spesielt viktig i teksten som helhet. På denne måten danner en gruppe organiserende temaer et globalt tema (*global theme*). Det globale temaet utgjør kjernen i nettverket og innkapsler på denne måte hovedmomentene i teksten (Attride-Stirling, 2001). Figur 5 illustrerer hvordan de tre temaene samlet danner et tematisk nettverk.

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER



Figur 5. Illustrasjon som viser prosessen for utforming av tema.

Neste steg (steg 4) innebærer å utforske det tematiske nettverket (Attride-Stirling, 2001). Her var målet å studere om de ulike temaene samsvarte med hverandre og at de faktisk representerte det opprinnelige datamaterialet. Derfor gjennomgikk jeg transkripsjonene, kodene og temaene på nytt. Gjennomgangen ga meg også mulighet til å undersøke om temaene i nettverket var hensiktsmessige for studiens problemstilling (steg 5). Her oppdaget jeg at noen av temaene jeg hadde utarbeidet ikke representerte problemstillingen i tilstrekkelig grad. Jeg valgte derfor å bevege meg bort fra disse. Ifølge Braun & Clarke (2013, s. 269) er målet når en analyserer å fortelle publikummet *hva* som er interessant med datamaterialet og *hvorfor* det er det (Braun & Clarke, 2013, s. 269). Attride-Stirling (2001) sitt siste steg (steg 6) handler om nettopp dette. Her presenteres funn gjennom det tematiske nettverket i lys av

studiens teoretiske grunnlag og problemstillinger. Studien i sin helhet vil derfor utgjøre dette steget. Figur av det fullstendige tematiske nettverket presenteres i figur 6 sammen med presentasjon av funn (kapittel 6.2).

### **5.7 Kvalitetssikring av data**

Gjennom kvalitetssikring benytter forskere strategier som fastslår at studien er av tilstrekkelig kvalitet. Ifølge Creswell & Miller (2000) er det forskerens antagelser om verden som styrer valget av prosedyrer for denne kvalitetssikring. I kvalitativ forskning ønsker man at funnene er troverdig i overordnet form (Lincoln & Guba, 1985). Lincoln & Guba (1985) definerer flere kvalitetsstrategier som egner seg for å sikre troverdigheten innen kvalitativ forskning. Med utgangspunkt i disse vil jeg i dette kapitlet gjøre rede for hvordan jeg har forsøkt å sikre studiens kvalitet.

#### **5.7.1 Troverdighet**

Det sosialkonstruktivistiske paradigmet forutsetter at virkeligheten er det samme som deltakerne oppfatter at den er, og sosialkonstruktivister tror derfor på pluralistiske, fortolkende, åpne og kontekstualiserte perspektiver om virkeligheten (Creswell & Miller, 2000). Det sosialkonstruktivistiske objektivet antyder på denne måten viktigheten av å kontrollere hvor nøyaktig deltakernes realitet har blitt representert i den endelige teksten (Creswell & Miller, 2000). Kriteriet om troverdighet fastslår om forskningsfunnene representerer sannsynlig informasjon fra deltakernes opprinnelige utsagn og at de er en korrekt tolkning av deltakernes faktiske synspunkter (Korstjens & Moser, 2018). Lincoln & Guba (1985, s. 314) beskriver kriteriet om deltakersjekk som den viktigste bestemmelsen for å etablere studiens troverdighet. Med deltakersjekk flyttes gyldighetsprosedyrene fra forskeren til deltakerne i studien (Creswell & Miller, 2000). Det innebærer og ta data og tolkninger tilbake til den opprinnelige kilden slik at de kan bekrefte nøyaktigheten (Lincoln & Guba, 1985, s. 314). Jeg gjennomførte deltakersjekk ved at jeg sendte transkriberingen til deltakerne for tilbakemelding slik at den fikk mulighet til å korrigere min gjengivelse av intervjuet. Fordi jeg som forsker og intervjupersonene mine kunne risikere å se på dataene ulikt, styrker deltakersjekk dataene i den forstand at deltakerne gir studien troverdighet ved å ha en sjanse til å reagere på dataene (Korstjens & Moser, 2018; Creswell & Miller, 2000). Som beskrevet i kapittel 5.5 ble transkripsjon sendt til samtlige deltakere etter deres ønske. Kriteriet om deltakersjekk ble også forsøkt opprettholdt ved at jeg underveis i selve



intervjuene ba intervjupersonene om å bekrefte min forståelse av deres beskrivelser gjennom å stille spørsmål som «hva legger du i ...?» og «Forstår jeg deg riktig når du sier at...?».

Utover å sikre troverdighet gjennom deltakersjekk har jeg utforsket aspekter ved studien med utenforstående. Tett dialog med veileder og medstudenter gjennom hele forskningsprosessen har gitt meg anledning til å sette spørsmål ved mine egne konstruksjoner og få innspill om hva som er fornuftig vei videre i prosessen. Ved flere anledninger gjorde jeg justeringer utfra tilbakemeldingene jeg fikk. Ifølge Lincoln & Guba (1985, s. 308-309) er slik debrifing et viktig bidrag for å sikre studiens kvalitet.

### ***5.7.2 Overførbarhet***

Overførbarhet handler om i hvilken grad resultatene kan overføres til andre sammenhenger eller med andre intervjupersoner (Korstjens & Moser, 2018). Ifølge litteraturen er etablering av overførbarhet i kvalitativ forskning som denne umulig (Lincoln & Guba, 1985, s. 316; Malterud, 2018, s. 66). En grunn til dette er at forskningsprosessen for kvalitative forskere er fremvoksende og kan skifte underveis i forskningsprosessen (Creswell, 2014, s. 235). En annen grunn er at kunnskapen som produseres er kontekstbundet og på denne måten ikke nødvendigvis overførbar til andre situasjoner (Korstjens & Moser, 2018). Dette fritar oss imidlertid ikke fra å forholde oss til spørsmålet om overførbarhet (Malterud, 2018, s. 66) Jeg som forsker skal arbeidet for å styrke overførbarheten av kunnskapen og vurdere rekkevidden av denne. Vurderinger angående hvor anvendelig min forskning er utover denne studien er det publikumet som må mene noe om (Creswell & Miller, 2000). Siden jeg har en sosialkonstruktivistisk tilnærming har jeg gjennom en tykk og omfattende beskrivelse av forskningsprosessen forsøkt å etablere troverdighet og lette denne vurderingen (Korstjens & Moser, 2018, Creswell & Miller, 2000). Hensikten med denne beskrivelsen er å skape et bilde som gir leseren følelsen av at de har opplevd, eller kunne oppleve, hendelsene som blir beskrevet i studien (Creswell & Miller, 2000). Dette har jeg i metodekapittelet forsøkt å gjøre gjennom detaljerte beskrivelser av fremgangsmåter og kontekstuelle elementer ved datainnsamlingen min. Her beskriver jeg hvordan jeg har forbered meg til intervjuene, hvordan gjennomføringen har forløpt og hvordan analyseprosessen har foregått. Samlet har jeg forsøkt å gi en detaljrik beskrivelse av hvordan jeg kom frem til minne forskningsfunn.

### **5.7.3 Bekreftbarhet**

Bekreftbarhet knyttes til forskningens resultater og tolkningene som er gjort for å komme frem til disse (Thagaard, 2018, s. 189). Kriteriet er opptatt av å fastslå at funnene og tolkninger av disse ikke er et resultat av forskerens fantasi, men at de er tydelig forankret i dataene (Korstjens & Moser, 2018). Dette kan være en utfordring i kvalitativ forskning innen sosialkonstruktivismen som anerkjenner forskningsprosessen som dynamisk og sosialt konstruert. Det sosialkonstruktivistiske verdensbildet anerkjenner at det finnes mange ulike versjoner av virkeligheten som samtidig kan være sanne og gyldige (Malterud, 2018, s. 199). Jeg kan kun argumentere for hva versjonen i denne studien sier noe om. Ved å vise de forskjellige veiene som er fulgt gir jeg leseren de nødvendige forutsetningene for å forstå de tolkningene og slutningene som presenteres (Malterud, 2018, s. 197). En kjent strategi for å sikre bekreftbarhet er *audit trail*, noe som innebærer at forskeren gir en detaljert, gjennomiktig beskrivelse av forskningsprosessen (Lincoln & Guba, 1985, s. 319). Sammen med tykke beskrivelser av prosesser for datainnsamling og databehandling har jeg vært åpen om mitt subjektive blikk og beskrevet det teoretiske ståstedet som representerer grunnlaget for mine tolkninger i analyseprosessen (Thagaard, 2018, s. 198). Med et sosialkonstruktivistisk perspektiv på kvalitative metoder har jeg også forsøkt å fremheve at interaksjonen mellom meg som forsker og de personene jeg studerer er kontekstspesifikke og preger de resultatene forskningen kommer frem til (se kapittel 5.7.4). (Thagaard, 2018, s. 40). Det betyr at kunnskapen formes gjennom et felleskap mellom meg som forsker og personer i felten, hvor jeg vurderer hva som oppfattes som gyldig kunnskap i lys av interaksjonen mellom oss. Ved å supplere intervjuene og analysene som foretas med mine refleksive notater kan jeg dermed styrke kvaliteten på forskningen ved at jeg gir leseren innsikt og forståelse i hvordan jeg har kommet frem til de resultatene jeg presenterer (Korstjens & Moser, 2018; Malterud, 2018, s. 199).

### **5.7.4 Refleksivitet, forforståelse og forskerrollen**

Innen kvalitativ metode er forskeren et nøkkelinstrument (Creswell, 2014, s. 234), og det er en metodologisk forutsetning at jeg som forsker er i stand til å gjenkjenne mine spor i alle ledd av forskningsprosessen og erkjenne den medvirkninger jeg har for kunnskapsutviklingen (Malterud, 2018, s. 75). Refleksivitet handler nettopp om dette og innebærer at forskerens forutinntatte holdninger, erfaringer, interesser samt studiens teoretiske rammeverk setter sitt preg på materialet i form av hvilke temaer som fremmes, hvordan forsker blir oppfattet av deltakerne sine, responser som blir gitt fra deltakerne og tolkninger som produseres (Creswell

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

& Miller, 2000; Creswell, 2014, s. 235). Refleksivitet kan ses på som en aktiv holdning eller posisjon som forskeren må oppsøke og vedlikeholde i løpet av forskningsprosessen (Malterud, 2018, s. 19)

Malterud (2018, s. 19) mener at en må være bevisst sine forutinntatte motiver og holdninger slik at en kan møte målgruppen med et åpent sinn. Jeg har gjort meg opp noen tanker rundt nettopp dette. Jeg er en etnisk norsk dame fra en liten by i trygge Norge. I løpet av mitt 26 år lange liv har jeg hele veien stått fritt til å velge hvor jeg skal gå og hva jeg skal gjøre, uten noen særlige hindringer. Deltakerne mine har en minoritetsbakgrunn, de er mulig eldre, og med opplevelser og erfaringer som er langt fra den virkeligheten jeg kjenner til. Jeg er imponert over hvordan disse menneskene har klart å omstille seg, reise seg og skapt seg et svært godt liv i et ukjent land. Jeg har ingen forventninger om hva som blir formidlet når det gjelder det å mestre hverdagen i en ny tilværelse i et fremmed land utover det som blir beskrevet i litteraturen. I min rolle kjenner jeg derfor ikke til miljøet jeg studerer fra før av og er således en nysgjerrig utenforstående. Jeg kan derfor også stå i fare for å forsterke et skille mellom «oss» og «dem».

Etter hvert i prosjektet vil min forforståelse settes i sammenheng med ny kunnskap og nye erfaringer (Thagaard, 2018). Thagaard (2018, s. 78) argumenterer for at den forståelsen vi har fra før, og som utvikles i løpet av et prosjekt, preges av om vi har en tilknytning til det miljøet vi studerer eller om vi representerer en utenforstående. Hun mener det er fordeler og ulemper ved begge. Et av argumentene er at tilknytning til kulturen gir de beste forutsetninger for å oppnå forståelse av kulturelle mønstre. Det kan være en utfordring å forstå situasjoner som i utgangspunktet er fremmede (Thagaard, 2018, s. 78). Kvale & Brinkmann (2019, s. 173) belyser også denne problemstillingen. De mener at det kan være vanskelig å få en fornemmelse av de mange kulturelle faktorene som påvirker relasjonen og samspillet mellomrom intervjuer og intervjupersonene. For eksempel med hensyn til initiativ, direktehet, spørreformer og liknende (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 173). Et alternativt argument er at utenfra-posisjonen gir et bedre grunnlag for å forstå interessante trekk ved kulturen (Thagaard, 2018, s. 78). Min forståelse vil utvikles når jeg diskuterer mine antakelser med personene i felten og når jeg vurderer deres reaksjoner. Dette gir på sin side et godt grunnlag for å tilegne seg en forståelse av hvordan deltakerne opplevde sin situasjon. Min presentasjon av forståelsen rettes imidlertid mot fagmiljøet helsefremmende arbeid. Med denne bakgrunnen vil jeg riktignok sette deltakernes forståelse i en faglig sammenheng

(Thagaard, 2018, s. 185-186). En konsekvens av dette er at deltakernes vurderinger ikke kan bekrefte den forståelsen jeg som forsker presenterer. Uavhengig av min posisjonerte innsikt er det nyttig å være åpen om den. Både i forhold til dataene som produseres, men også ovenfor deltakerne (Thagaard, 2018, s. 78).

Det er betydningsfullt at jeg reflekterer over hvordan jeg oppfattes av deltakerne i felten, siden deltakerne forholder seg til meg ut fra den oppfatningen de har om hva jeg representerer for dem (Thagaard, 2018, s. 82). Forskningsintervjuet er en spesifikk profesjonell samtale med et klart asymmetrisk maktforhold mellom forsker og den som blir intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 51). Selv om jeg ønsker å gjøre intervjusituasjonen til en trygg samtale ved at jeg tydeliggjør mine intensjoner er det ikke til å komme bort fra at rammene setter meg i maktposisjon. Det er jeg som definerer intervjusituasjonen, bestemmer hvilke spørsmål som stilles og beslutter hvilke svar jeg ønsker å følge opp og når samtalen avsluttes. Videre har jeg det privilegium at jeg kan fortolke og rapportere hva den intervjuede mente (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 51). Disse forutsetningene i kombinasjon med min forforståelse kan føre til utfordringer knyttet til tillitt. Tillitt er en forutsetning for å lykkes i intervjusituasjonen (Silverman, 2017) og jeg vil prøve å skape tillitt ved å være meg selv, med respekt og nysgjerrighet ovenfor deres historie. Jeg håper også min interesse for målgruppens ve og vel gjennom utforskning av lykke og ressurser i et helsefremmende perspektiv vil bidra til en positiv respons og et godt samspill.

### **5.8 Etiske betraktninger**

I tillegg til å være regulert av norske lover og forskrifter er forskning på mennesker underlagt etiske standarder som skal fremme respekt for dem som er med, ivareta deres helse og beskytte deres rettigheter (Malterud, 2018, s. 211). Dette innebærer at forskeren gjennom hele forskningsprosessen evner å forutse, betrakte og formidle potensielle etiske utfordringer som kan oppstå i løpet av studien (Creswell, 2014, s. 132). I dette kapitlet presenterer jeg fire etiske problemområder som anses som sentrale innen kvalitativ forskning og forklare hvordan jeg har forsøkt å ivareta etikken knyttet til disse.

#### **5.8.1 Godkjenning**

Studier som innebærer behandling av personopplysninger slik som kvalitative dybdeintervjuer stilles ovenfor særskilte etiske retningslinjer knyttet til respekt for menneskeverdet (Thagaard,

2018, s. 21-22). Dette innebærer respekt ovenfor forskningsdeltakerens autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2018).

Forskningsprosjekter knyttet til Universitetet i Bergen, og som behandler sensitive personopplysninger, er meldepliktige til Norsk Senter for forskningsdata (NSD). Deres hovedoppgave er å bidra til at utdanningsinstitusjoner kan ivareta lovpålagte og gjeldende forskningsetiske plikter knyttet til internkontroll og kvalitetssikring av egen forskning (NSD, 2020). I tillegg til å omfatte opplysninger om bosted, alder og navn kunne det være en risiko for at prosjektet mitt måtte behandle særlige kategorier av personopplysninger om etnisk opprinnelse, religion, filosofisk overbevisning og helse. Spørsmålene var imidlertid ikke spesifikt rettet mot disse og ble ikke publisert i den endelige oppgaven. Jeg benyttet også båndopptaker under intervjuene. Meldeskjema for prosjektet mitt ble godkjent av NSD i slutten av juni 2020 (Se vedlegg 1 for detaljer).

### **5.8.2 Informert samtykke**

Informert samtykke er et helt sentralt krav ved forskning på mennesker. Dette innebærer at individer og/eller grupper uttrykkelig tillater at forskningen kan finne sted, at dette samtykket er frivillig og at samtykket er gitt på grunnlag av spesifikk viten om den forskningen som skal gjennomføres og formålet med den (Fossheim, 2015). Informasjonen som gis bør samtidig inkludere viten om forventede ubeleiligheter, ubehag og risikoer for den det forskes på. Opplysningene skal dermed danne grunnlag for om den potensielle intervjupersonen ønsker å delta i prosjektet og samtykke til at de er klar over hva det medføre å delta (Thagaard, 2018, s. 22-23). Samtykket skal innhentes før forskningen går i gang (Fossheim, 2015). Jeg benyttet meg av NSD sin veiledende mal for informasjonsskriv for å sikre at samtykke jeg innhentet var gyldig. Her beskrev jeg studiens formål og ga praktisk informasjon om gjennomføringen og behandlingen av datamaterialet (Se vedlegg 2 for detaljer). Dette ble utdelt til samtlige deltakere i forkant av intervjuene. Ifølge Birman (2005) er informert samtykke en viktig del av forskning som involverer flyktninger og at det derfor kreves at en utarbeider tydelige og informative samtykkeskjemaer og sørger for at de ikke fremstår som obligatorisk. Riktignok identifiser ikke alle deltakere seg lengre som flyktninger, og samtlige snakker norsk, men det var likevel viktig for meg at forespørselen ble oppfattet som særlig uformell og frivillig. Dette inkluderte at jeg ved første kontakt henvendte meg uten informasjonsskrivet og lot de potensielle deltakerne selv velge om de ønsket mer informasjon om prosjektet. Når de senere mottok informasjonsskrivet digitalt oppfordret jeg deltakerne til å stille spørsmål om

informasjonen var uklar og om de hadde noen spørsmål. Informasjonsskrivet ble tilslutt gjennomgått muntlig i forkant av hvert intervju. Innhenting av samtykke ble således en prosess med dialoger. I tillegg til skiftlig informasjon anbefaler NSD også skiftelig samtykke som hovedregel slik at samtykket er dokumenterbart (NSD, 2020). På bakgrunn av at studien min potensielt kunne behandle «særlige kategorier av personopplysninger» i form av for eksempel opplysninger om etnisk opprinnelse, måtte jeg ifølge NSD innhente eksplisitte samtykker fra de som ble forsket på. Det vil si at samtykket er innhentet på ekstra tydelig måte og avgis gjennom signatur slik at det kan dokumenteres (NSD, 2020). På bakgrunn av den pågående pandemien og at intervjuene ble gjennomført digitalt ble signaturen også innhentet digitalt. Dette foregikk ved at deltakerne enten skrev ut samtykkeerklæringen, signerte for hånd og tok bilde av dokumentet, eller ved at de signerte digitalt gjennom PDF. Like lett som samtykket avgis skal det også kunne trekkes uten negative konsekvenser for deltakeren. Dette kan forekomme når som helst i forskningsprosessen. Skulle en slik situasjon oppstå må jeg slette vedkommendes personopplysninger fra datamaterialet umiddelbart (NSD, 2020).

### **5.8.3 Konfidensialitet**

Krav om konfidensialitet er et grunnprinsipp for etisk forsvarlig forskningspraksis som innebærer at forsker behandler innsamlet informasjon om deltakerne på en fortrolig måte (Thagaard, 2018, s. 24). Dette forutsetter å beskytte deltakernes privatliv ved å lagre dataene på en forsvarlig måte og holde deres identitet skjult. I denne studien har jeg gjort følgende for å sikre deltakernes konfidensialitet; Intervjuene gjennomførte jeg fra lydtette rom for å sikre at samtalen ikke ble fysisk avlyttet. Jeg sørget for å være koblet til maskinvare tilhørende behandlingsansvarlig institusjon (UiB CISCO via vpn) når intervjuet forløp samt når jeg senere transkriberte lydopptakene. Fordi jeg har å gjøre med særlige kategorier av personopplysninger anonymiserte jeg teksten etterhvert som jeg transkriberte. Fossheim & Ingierd (2009) hevder at en forsker skal være oppmerksom på at angivelse av etnisitet kan bidra til at ellers tilfredsstillende anonymisert materiale lettere kan spores tilbake til individer. Flere av deltakerne var også profilerte og engasjerte innenfor sitt interessefelt. Disse aspektene ble tatt i betraktning når jeg fjernet opprinnelsesland, stedsnavn i Norge, institusjoner og organisasjoner fra transkripsjonene. Lydopptakene ble slettet umiddelbart etter hver utført transkripsjon i tråd med rett forskningspraksis (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 213). Transkripsjonene ble videre lagret i UiB SAFE (sikker adgang til forskningsdata og e-

infrastruktur), som er en løsning for sikker behandling av sensitive personopplysninger i forskning tilknyttet universitetet. Samtykkeerklæringer som ble avlevert digitalt ble også lagret i SAFE. Diktafon med sensitiv informasjon ble oppbevart adskilt fra øvrig materiale og i låsbart skap i mitt private hjem.

### **5.8.4 Konsekvenser**

Som forsker har man et etisk ansvar for å beskytte deltakernes integritet ved å unngå negative konsekvenser for deltakerne (Thagaard, 2018, s. 30). Forskning som omfatter mennesker bør bare utføres dersom formålet tjener den aktuelle gruppens beste, og at nytten er større enn den risiko og belastning forskningen innebærer for de som deltar (Fossheim & Ingierd, 2009; Malterud, 2018, s. 211). Når mennesker velvillig investerer i deres tid, tillit og deler sin kunnskap og historie med forskeren, ligger det en gjensidig forventning om at formålet er å finne ny kunnskap som vil besvare et problem for forskningsmiljøet (Malterud, 2018, s. 217; Silverman, 2017, s. 62). Dette krever en gjennomgang av eksisterende litteratur for å kartlegge gap i forskningen. Litteraturgjennomgangen ble i denne studien gjennomført før datainnsamlingen startet og jeg fikk gjennom denne et bilde av hva som har blitt besvart tidligere og hvordan jeg kunne tilføre forskningen noe nytt. Når jeg senere formulerte intervjuguiden var det derfor viktig for meg å ikke innhente mer informasjon i intervjuet enn det som var relevant for problemstillingen (Malterud, 2018, s. 217). Etersom jeg var ute er informasjon om styrke, ressurser og om livet fra da det begynte å bli bedre, ble spørsmålene formulert deretter. Det er likevel ikke til å komme bort fra at sterke og sensitive opplevelser fra en fortid med flukt og prøvelser har medvirket til den de er i dag og flere av deltakerne valgte derfor å fortelle om den vonde tiden. Når forskning handler om utsatte grupper og sensitive temaer er det nødvendig å vise aktsomhet ettersom forskningen kan føre til psykisk belastning for de som deltar (Fossheim & Ingierd, 2009). Derfor etterstrebet jeg å formidle at deltakelse først og fremst var helt frivillig og fortalte at de bare måtte fortelle det de følte seg komfortabel med å dele. Jeg formidlet også formålet med studien, som utelukkende ønsker å fremme ressurssterke mennesker med en annen kulturell bakgrunn og være til inspirasjon for andre med samme bakgrunn. Når en gjør studier med flyktninger, vil det ifølge Birman (2009) være nyttig å gi deltakerne kjennskap til hensikten med studien for å motivere deltakerne til å dele sine historier. Etterhvert som intervjuene forløp fikk jeg bekreftet at deltakerne var svært positive til å delta. De mente selv at studien satte lys på et viktig tema og takket for at jeg ville lytte til deres historier. Jeg opplevde derfor at de fikk positivt utbytte av deltakelsen i den forstand at alle involverte følte at de bidro til å gjøre godt.

## 6.0 Presentasjon av funn

I dette kapittelet vil jeg presentere funn fra intervjuene med deltakerne. Det tematiske kartet i Figur 6 viser til temaene som ble utledet i analysen av intervjuene og legger grunnlaget for presentasjonen. Temaene som fremkommer viser til aspekter som syntes å være betydningsfulle for et godt liv i Norge. Til å begynne med vil jeg gi en kort presentasjon av deltakerne.

### 6.1 Deltakerne

De åtte personene som deltok i studien kom alle fra krigsrammede land i Midtøsten, Sentral-Afrika eller Sør-Asia. Deltakerne var mellom 20 og 62 år, og hadde bodd i Norge mellom 6 og 35 år (tabell 2). Med unntak av en (som hadde familie i Norge, men dårlig forhold til dem), hadde alle familie rundt seg i Norge i dag. Seks av deltakerne var gift og fem hadde egne barn. De var alle bosatt i store byer i Norge. Baqer, Cemal og Elmas var alle studenter på bachelor- eller master nivå. Akoyo, Farid, og Genivan hadde fullført høyere utdanning (enten i Norge eller hjemlandet) og var i utdanningsrelaterte jobber. Dounya var selvstendig næringsdrivende mens Helima jobbet som barnehagelærer. Samtlige hadde gode norskkunnskaper.

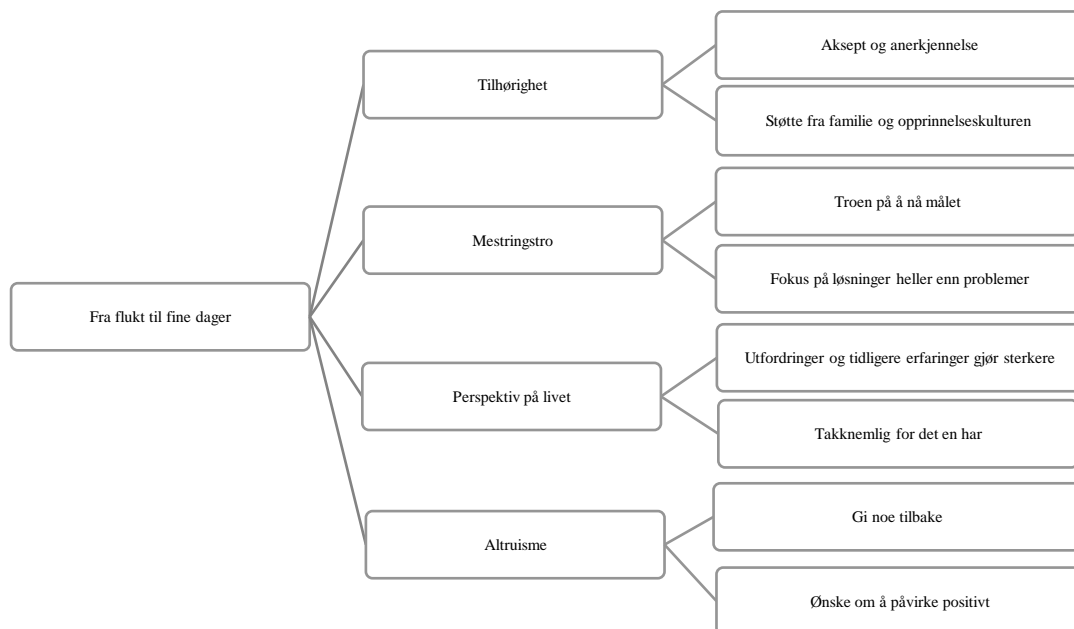
Tabell 2. Oversikt over deltakerne.

Fiktivt navn	Kjønn	Alder	Opphav	Tid i Norge	Sivilstand
<i>Akoyo</i>	Kvinne	30 år	Sentral-Afrika	14 år	Gift og barn
<i>Baqer</i>	Mann	24 år	Midtøsten	6 år	Singel
<i>Cemal</i>	Mann	29 år	Midtøsten	12 år	Gift og barn
<i>Dounya</i>	Kvinne	20 år	Midtøsten	15 år	Kjæreste
<i>Elmas</i>	Kvinne	24 år	Midtøsten	7 år	Gift
<i>Farid</i>	Mann	62 år	Midtøsten	28 år	Gift og barn
<i>Genivan</i>	Mann	39 år	Sør-Asia	35 år	Gift og barn
<i>Helima</i>	Kvinne	42 år	Midtøsten	7 år	Gift og barn



## 6.2 Fra flukt til fine dager

Etter en fortid preget av usikkerhet, tap og flukt hadde alle deltakerne i denne studien et godt og meningsfullt liv i Norge i dag. Deltakerne fortalte sin opplevelse av å komme til Norge som flyktning og hvordan de måtte jobbe for å få et liv de var tilfreds med. Deltakerne forklarte at det å være lykkelig var å være fornøyd med livet sitt, ha et stabilt liv fylt av «kjærlighet», «glede», «sollys» og «aksept». Et lykkelig liv var også å ha frihet og mulighet til å utforske og leve ut drømmene sine, og å fokusere på og oppnå mål en setter seg. Utover dette ble det å ha muligheten til å hjelpe andre og å se at mennesker rundt seg hadde det bra ansett som et lykkelig liv. Det globale temaet «Fra flukt til fine dager» viser til hvilke ressurser deltakerne hadde tilgjengelig, samt hvordan de benyttet seg av disse på den utfordrende reisen mot fine dager. Når deltakerne snakket om hva som hadde vært viktig for dem på veien mot fine dager var det særlig fire temaer (organiserende temaer) som ble fremtredende: «tilhørighet», «mestringstro», «perspektiv på livet» og «altruisme». Disse så ut til å gjelde uavhengig av kulturelle tradisjoner, kjønn, alder og botid i Norge. I det følgende presenterer jeg deltakernes refleksjoner rundt disse fire temaene, samt åtte undertemaer (grunnleggende temaer, se tematisk kart i Figur 6).<sup>2</sup>



Figur 6. Tematisk kart fra analysen.

<sup>2</sup> I samsvar med konsensus for frekvensmarkering i kvalitativ forskning, vurdert av Hill et al. (2005), har jeg i de følgende resultater valgt å omtale deltakerne med generelle termer. Jeg skriver «noen» dersom funnet gjelder to til fire deltakere. Jeg skriver «de fleste (typical)» dersom funnet gjelder for fler enn halvparten. Jeg skriver «alle (general)» dersom funnet gjelder for alle, eller alle med unntak av en.

### 6.3 Tilhørighet

Følelsen av å høre til viste seg å spille en viktig rolle for deltakernes trivsel og trygghetsfølelse. De fleste var innforstått med at det å få tilhørighet til Norge var nødvendig for et godt liv. Enten på grunn av en forventning fra vertsamfunnet, men også fordi de evnet å se at kunnskap om den nye kulturen også ga dem muligheter i Norge. Å tilpasse seg det norske samfunnet ble uavhengig av dette sett på som en jobb som skulle gjøres. I denne prosessen syntes et støttende nettverk å være særdeles viktig.

#### 6.3.1 Aksept og anerkjennelse: «Jeg skal være den jeg virkelig er. For jeg lever en gang».

Samtlige av deltakerne fortalte at det å bli akseptert for den man er var nødvendig i et godt liv. Elmas, for eksempel, forklarte at hun opplevde å bli akseptert uavhengig av hvordan hun gikk kledd, hvordan hun så ut eller hvordan hun tenkte om verden. På denne måten var hun fri til å leve det livet hun ønsket.

Å kunne være seg selv handlet for de fleste om å bli anerkjent som en person med flerkulturell tilhørighet. I starten av tilværelsen i Norge opplevde de ofte utfordringer i forbindelse med det å tilhøre en fremmed kultur og det å skulle orientere seg i en ny kultur. Utfordringene gikk blant annet på forvirringer rundt hva majoriteten forventet av dem. Baqer opplevde å bli kritisert for både det han gjorde og det han ikke gjorde, og følte seg derfor aldri bra nok i majoritetens øyne: «Og så sitter jeg her og sier bare; Hva faen skal jeg gjøre? Skal jeg jobbe eller skal jeg sitte hjemme? Nå må du bestemme deg». For Akoyo var det problematisk da hun ble møtt av en vertskultur som stakkarsligjorde henne den første tiden i Norge. Hun fortalte hvordan hun opplevde majoriteten som arrogant da spørsmålene gikk på hva hun manglet heller enn hva hun hadde:

Det å tro at det bare er de som har noe å gi og at du bare skal få. Det høres jo veldig snilt ut, vi skal gi, de skal få. Men det bli ubalanse i forholdet. Den som gir er den sterke og den som får er den svake. Hvis du vil at de skal være sterke så må du også gi dem mulighet til å gi.

I samsvar med Akoyo's beskrivelse av ønsket om å bli sett på som en bidragsyter, hadde også Baqer noen tanker om hva majoriteten kunne gjøre for å anerkjenne dem som kommer som flyktninger til Norge. Han håpet at majoriteten snart begynte å se på bagasjen hans som en

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

positiv ressurs for Norge, heller enn en byrde. Videre forklarte han at han var åpen for at majoriteten var skeptisk, hadde fordommer og var imot religionen hans, men at man må kunne ha en dialog om dette: «Jeg mener det har et forbedringspotensial, men det er veldig mye man kan bidra med. Så lenge man klarer å få til en dialog, å diskutere det, så er det noe håpefullt». Både Akoyo og Baqer antyder dermed at en åpen mottakelse fra majoriteten spiller en rolle for hvordan de opplever anerkjennelse og tilfredshet spesielt i den første tiden i Norge.

Det kan se ut til at det å ha opprinnelse i en fremmed kultur ble lettere for deltakerne med tiden. Etter tolv år i Norge følte Cemal at han hadde funnet sin plass i Norge. Han var stolt av å være en norsk muslim og mente at han med årene hadde tatt det beste med seg fra de to kulturene han var velsignet med. I den norske kulturen verdsatte han toleranse, samarbeid og nytenkning, mens i opprinnelseskulturen verdsatte han forbud om lån. Dette hadde ført til at han i dag var gjeldfri. Også Helima og Akoyo var glad i Norge og hadde tatt til seg norske tradisjoner, men de glemte aldri hvor de egentlig kom fra. Helima beskrev dette med en historie fra barnehagen hvor hun jobbet: «I barnehagen, når alle skal tegne flagg, så tegner jeg mitt eget flagg. Jeg vet ikke hvorfor, for jeg er jo glad i Norge. Men jeg føler at jeg hører til der». Likevel elsket hun å pynte til Norges nasjonaldag og fortalte at hun brukte å pynte hagen og hjemmet sitt med massevis av norske flagg. Akoyo var tydelig på at hun aldri ønsket å bli det hun selv beskrev som «helt norsk» ettersom hun hadde et forhold til et annet land: «Jeg vet hvem jeg er. Jeg har fysisk vandret til Norge. Så når noen sier at jeg er utlending - det går fint», erklærte hun. Som de fleste andre av deltakerne anerkjente og verdsatte hun den kulturelle bakgrunnen sin. Derfor tok hun seg ikke nær av å bli betegnet som en utlending.

Mens alle andre var opptatt av å bevare opprinnelseskulturen sin, ønsket Dounya på sin side å legge opprinnelseskulturen sin mer til side i Norge. Etter at hun blant annet ble diagnostisert med en psykisk lidelse snudde familien ryggen til henne: «I min kultur så finnes ikke psykiske lidelser [...] Så jeg fikk null støtte». Derfor ble den norske kulturen med sin åpenhet rundt mental helse viktig for henne slik at hun kunne være seg selv:

I mitt miljø så skal man ikke være noe annet enn ordinær. Budskapet mitt er «fuck det». Ikke vært ordinær. Man må bare tenkte fuck it. Jeg skal være den jeg virkelig er. For jeg lever en gang.

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Erfaringer fra å ikke bli akseptert i opprinnelseskulturen sin og fornekte de kulturelle tradisjonene som hun har vokst opp med, hadde vist Dounya verdien av å stå opp for den man er. I dag ønsket hun å formidle nettopp denne tankegangen til andre unge mennesker. Gjennom flere arbeider og engasjement snakket hun til dem som føler at de ikke passer inn i miljøet sitt og inspirerte disse til å gå sine egne veier på tross av kulturelle normer.

Ut fra hva deltakerne forteller ser det ut til at det å bli anerkjent som en ressurssterk person med flerkulturell tilhørighet (i større eller mindre grad) er viktig for deltakernes subjektive livskvalitet. Når en kan relatere til verdier ved opprinnelseskulturen syntes denne kulturen å være en ressurs, men om man ikke kan relatere til disse verdiene ser opprinnelseskulturen ut til å være en belastning. Det å finne en plass mellom den norske kulturen og opprinnelseskulturen som deltakerne er tilfreds med ser ut til å bli enklere med økt botid i Norge.

### **6.3.2 Støtte fra familie og opprinnelseskulturen: «det som rammer en, rammer alle»**

Tilhørighet til familien viste seg å være like viktig som tilhørighet til samfunnet. Alle deltakerne la vekt på at støtte fra nær familie var viktig for trivselen deres. Alle (med unntak av Dounya) hadde nær familie rundt seg i Norge og fant glede i å tilbringe tid sammen med disse. Genivan for eksempel, fortalte at familien betydde veldig mye for ham. Han hadde god kontakt med familien og uttrykte at «det med samhold og familieliv og alt det der er jo faktisk den ordentlige lykken». I tillegg til å gi glede ble også familien nevnt av noen som et sted hvor en kunne søke trøst. De gangene Farid var trist brukte han å snakke med venner og familien. Han følte seg veldig heldig som hadde god familie rundt seg: «Vi støtter hverandre veldig bra».

Det nære båndet deltakerne hadde til familien ble av de fleste forklart med kulturelle verdier. Farid beskrev det slik: «Her er det mer individet. Der nede [hjemlandet] er det grupper, flokker. Og det som rammer en, rammer alle. Enten det er glede eller sorg». Han uttrykte videre at opprinnelseskulturen hans var bedre enn den norske kulturen på å gi støtte. Ifølge ham skyldtes det første at man i den norske kulturen var redd for å trække innenfor andres sirkler og bry seg med saker man kanskje ikke hadde noe med å gjøre. Helima, som var fra samme område som Farid, hadde også lagt merke til forskjellen mellom kulturene: «Folk [i opprinnelseslandet] er litt annerledes enn her i Norge. Der er folk veldig opptatt av hverandre. De skal hjelpe hverandre og ta vare på hverandre. Det savner jeg egentlig i Norge». Helima

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

forklarte videre at hun i Norge opplevde at jobben ofte ble prioritert fremfor familien. Hun presiserte at det ikke nødvendigvis var noe negativt med det, men at det kunne føre til at omsorg og kjærlighet til hverandre gikk tapt.

Noen trakk frem familien som en særlig viktig støtte, og til og med et fristed, i den første tiden de bodde i Norge. Cemal forklarte om hvor stor hjelp han fant i familiens felleskap spesielt i den første perioden i Norge når han skulle lære nytt språk og nye normer. Han mintes hvor godt det var å komme hjem etter lange dager på skolen i Norge og bare være med de menneskene han var vant med, spise den maten han var vant med og snakke morsmålet sitt. Også Baqer anså familien som et fristed fra alt det Norske og nye:

Jeg tror at når jeg er sammen med familien min, da har jeg det best. Da får jeg en følelse av tilhørighet, noe som jeg ikke får et annet sted [...] Jeg føler meg trygg, jeg føler at jeg ikke behøver å stresse så mye. For uansett så ordner det seg. Bare å sitte sammen med de rundt bordet og spise sammen eller se på tv sammen, eller spille kort sammen. Uansett hva det er de gjør liksom. Det er der jeg føler meg best.

Det ser ut til at en tilstedeværende og støttende familie bidro til en følelse av tilhørighet når en kommer til et nytt land gjennom det at det er noen der som kjenner deg, din fortid og gjenkjenner den kampen du kjemper. På den andre siden vil en familie som ikke anerkjenner deg og dine utfordringer bidra til en følelse av rotløshet og ensomhet.

### 6.4 Mestringstro

Felles for deltakerne var at de fremsto som målbevisste og fryktløse. De syntes å ha troen på at de skulle komme i havn med det de ønsket for livet til tross for hinder langs veien.

#### 6.4.1 Troen på å nå målet: «Jeg er den typen som prøver å få til»

Alle deltakerne hadde satt seg mål i livet og ga uttrykk for at de fant glede i å jobbe for disse. Dounya brukte mye av dagen sin til jobbing: «Det er det jeg får glede av. Når jeg jobber, nærmer jeg meg målet mitt». Målet hennes var å inspirere andre mennesker. For Cemal var utdanning en drøm og et viktig mål han var villig til å jobbe for: «Jeg hadde et mål, før jeg kom til Norge, og det var utdanning. Hvor mye jeg skulle ofre betydde ikke så mye. Jeg hadde et mål. Så det var kanskje det som hjalp meg. Jeg visste fra før at jeg hadde et mål». Når han

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

snakker om at målet hjalp ham, refererer han til at han måtte ta skoleår han hadde fullført i hjemlandet opp igjen i Norge, og målet om å fullføre utdanning ble flyttet mange år fremover. Slik som Cemal ga også det å jobbe for et mål Baqer motivasjon til å holde ut til tross for utfordringer langs veien: «For meg handler det ikke om å feile, det handler ikke om å falle, fordi jeg faller hele tiden. Men det handler om å stå opp igjen og bare fortsette». For ham handlet det om hvor mye han kunne tåle. Når Helima ankom Norge syntes hun det var utfordrende å ikke forstå hva de rundt henne snakket om. Hun beskrev seg selv som en svært sosial person som likte å prate med folk. For å kunne gjøre dette forstod hun at språk var nøkkelen. Derfor satte hun seg raskt et mål om å lære språket så fort som mulig. Slik gjorde hun det: «Jeg begynte å jobbe i barnehage da jeg kom til Norge fordi jeg hørte at der kan man lære språk fort [...] Det var første stein. Barnehagen. Så la jeg stein på stein». Etterhvert som norskferdighetene ble bedre fikk Helima mulighet til å skape seg et nettverk i Norge.

Flere av deltakerne ga uttrykk for at Norge var et land med muligheter, og at de ikke ville la disse gå fra dem. Farid var utdannet arkitekt i hjemlandet sitt, men grunnet krigen der fikk han ikke praktisert faget. Nå var han kommet til et land hvor det var mulig. Han måtte riktignok jobbe hard for å få seg en jobb som samsvarte med utdannelsen hans, men han tok likevel utfordringen:

Jeg setter meg delmål og langsiktige mål. Jeg må oppnå alle disse her. Jeg hopper ikke over noen mål uten at de er fullført. Når jeg bestemmer meg for noe prøver jeg å oppnå dette her. Og hvis man ikke lykkes med dette så kan man prøve om igjen og om igjen til man når sine mål. Jeg er den typen som prøver å få til.

Farid beskrev seg selv som en bestemt person og mente det var personligheten hans som gjorde at han aldri ga opp mål han satte seg. Som Farid hadde også Akoyo karrieremessige ambisjoner. Etersom hun bodde i Norge mente hun at det bare var hun selv som stod i veien for å oppnå disse: «Jeg bor i et land med muligheter, og jeg har tenkt til å utnytte dem». Hun hadde i løpet av sine 14 år i Norge allerede oppnådd mange ting hun ønsket seg, og jobbet fremdeles med å få til andre ting. Uavhengig av om hun ville klare det og komme i mål skulle hun gjøre sitt beste slik at hun kunne se tilbake på det og tenkte at hun ga alt hun hadde.

Utfra hvordan deltakerne beskrev gleden og drivkraften de hadde når de jobbet mot å nå mål kan det tyde på at motivasjonen til å få til ting kan komme fra en holdning som ikke bare er

knyttet til kultur eller preget av fortiden som flyktning, slik som antydnet ovenfor. Ved hjelp av sterk vilje til å få til det de ønsker seg orket deltakerne å stå i mulige utfordringer nettopp fordi de hadde troen på at de ville nå sine mål. Sammen med individuelle egenskaper og holdninger så det ut til at de oppfattet mulighetene i miljøet rund seg. Deres individuelle mestringstro kombinert med kontekstuelle faktorer kan derfor se ut til å ha muliggjort deres bruk av ressurser.

### ***6.4.2 Fokusere på løsninger heller enn problemer: «Jeg bestemte meg for å ta tak i utfordringene»***

Deltakerne fortalte om hvordan de møtte på og håndterte vanskeligheter i hverdagen. Samtlige opplevde å ha en mentalitet som klarte å se muligheter, finne løsninger og på denne måten snu problemfulle situasjoner. Farid sin strategi når han møtte på små eller store utfordringer var slik: «De store kan vente på deg, de små kan du overse. Det er ingen problemer uten løsning. Hvis vi ikke kan løse de i dag, så blir det i morgen, eller dagen etter». Farid forklarte videre at man ikke dør av problemer og antydnet med dette at det finnes verre ting enn et hinder på veien. Også Baqer og Helima hadde strategier som de tok i bruk i møte med utfordringer. Baqer forklarte det slik: «Jeg tror at sånn for meg, hvis jeg møter på utfordringer så er jeg løsningsorientert. Altså jeg tenker ikke på det som et problem eller en krise, men jeg tenker åkei her har vi et problem, hvordan skal vi løse det?» Selv beskrev han seg som en som undervurderte problemer. Når en utfordring oppleves mindre, vil også den emosjonelle belastningen bli mindre. Helima mente at en aldri måtte undergrave problemene sine, og hun tillot seg selv å gråte en time eller to hvis hun følte for det. Etterpå forsøkte hun å se det positive i situasjonen: «Man må alltid se fremover. Jeg er optimistisk på en måte». På denne måten anerkjente hun de triste følelsene sine og gikk ut av situasjonen med en ny styrke.

Noen av deltakerne fortalte at de hadde møtt på urimelige holdninger fra enkelte i vertsamfunnet, men disse lot de ikke gå inn på seg. Akoyo var tydelig på sin strategi: «Jeg har virkelig tenkt til å bruke min annerledeshet som en ressurs». Hun refererte til interseksjonelle<sup>3</sup> maktrelasjoner når hun forklarte hvor vanskelig det var å være en ambisiøs kvinne med mørk hud. Hun valgte imidlertid å stå i det og heller fokusere på hvilke muligheter dette kunne gi

---

<sup>3</sup> Presentert av Kimberlé Crenshaw i 1989. Refererer til hvordan kjønn, sosial klasse, etnisitet o.l. i samspill påvirker en persons leve- og livsvilkår (Crenshaw, 1997).

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

henne. Når Baqer opplevde å bli møtt med lave forventninger ga det også ham desto mer motivasjon til å jobbe hardere for å mestre: «Det fikk meg til å tenke ‘åkei men jeg kan vise deg hvordan jeg skal få det til, bare se på meg, jeg kommer til å få det til’». I deres hode ble fordommer således en trigger til pågangsmot og mestring.

Noen av deltakerne fortalte om hvordan de møtte utfall i situasjoner de ikke kunne gjøre noe med. Akoyo mente det var lett å grave seg ned i negative hendelser fra fortiden og sitte å syntes synd på seg selv. Når slikte tanker dukket opp fortalte hun seg selv følgende:

Hva får du ut av det? Det hjelper ikke. Det vil ikke forandre noen ting. Det kommer ikke til å gi fred til mitt land for eksempel. Men(...) Det er kanskje bare innstillingen min. Jeg prøver å tenke at noen ting kan man gjøre noe med, og andre ting er ute av min kontroll.

I likhet med Akoyo, måtte også Elmas legge situasjoner fra deler av fortiden til side når hun skulle leve et nytt liv i Norge: «Jeg tenkte at fokuset mitt må være å være den beste personen av meg selv. Fordi jeg har den muligheten». Hun kunne ikke endre på fortiden, men å være den beste utgaven av seg selv var noe hun derimot kunne og ville.

Evnen til å søke etter løsninger syntes av flere å være en viktig egenskap. Dounya fortalte om en vanskelig periode i Norge hvor livet hennes var preget av rusavhengighet. Med pågangsmot klarte hun å komme seg ut av det. Selv om hun viste at hun ikke hadde noen garanti for at livet ville bli bedre, forstod hun at hun bare måtte holde ut og aldri gi opp: «Når jeg først vil noe så må jeg gjøre det. Jeg må sette i gang. Så det er derfor jeg er har kommet dit hvor jeg er nå. Jeg bestemte meg for å ta tak i utfordringene». Hun mente at det var personligheten hennes som var årsaken til at hun var kommet dit hun var i dag. Hun forklarte at ettersom hun hadde veldig sterke følelser måtte hun bare ta tak i utfordringene når hun først ville noe. Genivan mente også at han hadde en positiv personlighet som drev han fremover: «Jeg tenker mer på det positive [...] Ikke fokuser på det du ikke klarer, men fokuser på det du faktisk klarer». Mennesker som var negative hadde han lite til overs for og mente at det ikke ville føre noen som helst vei. Deltakernes historier kan i hvert fall tyde på at positivitet ovenfor utfordringer og mestringstro setter en kurs mot subjektiv livskvalitet.



## **6.5 Perspektiv på livet**

En fortid preget av krig, tap og utrygghet ser ut til å ha gitt deltakerne et perspektiv på livet som fungerer som en beskyttelsesfaktor senere i livet. Utfordringer i Norge ble sammenliknet med utfordringer fra tiden før og syntes ikke å være så store. På samme måte som utfordringene ble mindre ble også gledene fler.

### ***6.5.1 Utfordringer og tidligere erfaringer gjør sterkere: «Man må aldri angre på de harde øyeblikkene»***

Samtlige deltakere brukte erfaringer fra fortiden som flyktning som et redskap til å overvinne utfordringer. Elmas var overbevist om at hun ikke skulle vært utfordringer fra krigen foruten:

Jeg sier alltid at du aldri må angre på de harde øyeblikkene du har vært igjennom. For de skaper deg. De skaper personligheten din og gjør deg til den du er nå. Det gjør deg alltid sterkere. Krigen ødelegger en del av deg som aldri kan repareres, men du vokser ganske mye. Du vokser ganske mye.

Så hver gang Elmas satte seg ned og tenkte at noe var vanskelig tenkte hun tilbake på det hun hadde opplevd i krigen og fikk motivasjon til å få det til. Også Cemal pleide å minne seg selv på at han hadde opplevd verre ting når han strevde med skole og språklæring i Norge: «Det har vært greit og godt å huske at åkei, du har overlevd verre ting. Det kommer til å gå greit det her også». Baqer mente at all flyttingen som han ble tvunget til i løpet av flukten hadde gjort ham mer tilpasningsdyktig i dag: «Jeg tenker bare, åkei her har vi noe nytt, jeg klarer å identifisere hva jeg må jobbe mer med for å bli bedre». Ved å se tilbake til hendelser og situasjoner deltakerne hadde kommet seg igjennom før, opplevdes utfordringene i Norge ikke så skremmende i forhold.

### ***6.5.2 Takknemlig for det en har: «Så jeg prøver alltid liksom å tenke på hva jeg har»***

Å vise takknemlighet for ulike ting var gjennomgående i intervjuene. Når deltakerne fortalte om hvorfor de hadde det godt, ga samtlige tilbakemelding på hvor verdifullt det var å være i et fredfullt land uten krig. Cemal presiserte at det ikke var en selvfølge at det var fred i Norge, og mente mange tok freden for gitt. Helima opplevde også at noen hadde lett for å glemme hvor heldige nordmenn var som fikk bo i et trygt land. Når kollegaene hennes klagde over regnvær pleide hun å fortelle om hvordan det var i hjemlandet sitt for å sette ting i perspektiv:

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

«'Du, jeg kommer fra [hjemlandet]. Der er det sånn og sånn og sånn'. De må være takknemlig for hva de har og smile hver dag». Sammen med tryggheten verdsatte også Farid de norske rettighetene: «Det er trygt å bo her i dette landet. Og det er loven som råder over alt her. Ikke sant? Og alle mine rettigheter er opprettholdt». Ifølge ham, kunne han ikke drømme om noe mer.

De fleste hadde merket seg hvor skjørt livet var, og dermed sett hvor verdifullt det også var. Elmas opplevde å brått miste faren sin i krigen og mente at denne opplevelsen hadde lært henne til å sette mer pris på det hun hadde:

Jeg har lært av det jeg har opplevd at jeg må sette pris på hvert eneste øyeblikk jeg lever og hele tiden sette pris på det minste jeg har. Selv om jeg ikke har alt. Men jeg har det som gjør at jeg har et lykkelig liv og en meningsfull hverdag. Det som skaper et godt Elmas på en måte.

Også Baqer fortalte om hvordan krigen hadde preget hans oppfatning av dagens tilværelse og gitt ham et perspektiv på livet. Han hadde selv opplevd å være nær døden flere ganger og sammenlikner denne erfaringen med å ikke bestå i et fag på skolen:

Også når det blir så ille så tenker jeg ofte; Ja men hallo, jeg lever. Hva er det verste som kan skje nå liksom? Skal jeg stryke på det faget? Jeg tar det på nytt. Så, hva er det verste som kan skje med dette her?

Etter å ha opplevd å miste nesten alt, ble det naturlig for ham å se forbi små hinder og rette oppmerksomheten på ting som faktisk betydde noe; Han fikk leve, være frisk og ha en familie rund seg som var glad i ham.

I tillegg til god helse og familie, ble klær, mat og utdanning nevnt av andre som ting deltakerne uttrykte takknemlighet over. Genivan mente at materielle ting ikke var betydningsfulle ting og var takknemlig for at han fikk lov til å jobbe med det han likte best. Elmas sammenliknet hva hun hadde nå med hva hun hadde før: «Når man tenker på det man har opplevd. Og ser på hvordan jeg lever nå, så tenker man jo; takk Gud. Jeg har mat, jeg har klær, jeg er safe». Deltakerne antyder med dette at når en opplever å ikke ha det som skaper et godt liv tilgjengelig har man mye å glede seg over når det er etterhvert blir tilstede.

## 6.6 Altruisme

Alle deltakerne ga utrykk for at de ønsket å gjøre verden til et bedre sted å være. Å gjøre en forskjell opplevde de fleste som meningsfullt.

### 6.6.1. Gi noe tilbake: «Jeg får veldig mye glede når folk sier at jeg har inspirert dem»

Samtlige deltakere har i dag funnet trygghet i Norge og befinner seg på et sted i livet hvor de har ressurser til å hjelpe andre. Under flukten ble Baqer reddet av en lege fra Leger Uten Grenser. Møtet har inspirert han til selv å være den personen for andre: «Jeg har opplevd så mye, og når det blir så personlig at jeg vet hvor stor forskjell jeg kan gjøre der ute i verden». Etter å ha mistet mange kjære slet Baqer med å skjønne hvorfor han var den som overlevde gang på gang. Da han begynte på medisinstudiet i Norge begynte alt å gi mening.

Noen av deltakerne så tilbake til befolkningen i hjemlandet. De ønsket å gjøre godt for hjemlandet ved å opplyse og engasjere det norske samfunnet og sette lys på deres nød. Akoyo jobbet med prosjekter som hun visste ville påvirke hjemlandet positivt: «Det gir meg mye tilbake å vite at ting trenger ikke være sånn som det har vært, sant?». Farid drev organisasjonsarbeid, deltok på konferanser, gikk fakkeltog og holdt appeller for å formidle hvor vanskelig det var å leve i hans krigsrammede hjemland. Han uttrykte seg slik: «Jeg prøver å være deres stemme her i Norge». Han var innforstått med at han kanskje ikke ville nå frem til de norske myndighetene i tide, men det hindret ham ikke i å jobbe for hjertesaken sin: «Vi kan ikke hjelpe alle selvfølgelig, men hvis alle tar sin del. Da blir verden et bedre sted å bo i». Begge ga utrykk for at deres engasjementet for å gjøre en forskjell i hjemlandet ga glede i hverdagen.

Mens noen ønsket å gi noe tilbake til hjemlandet ønsket andre å gi tilbake til landet som hadde tatt imot dem eller til familien som hadde spilt en viktig rolle på veien mot et godt liv i Norge. Cemal var takknemlig for friheten og tryggheten som Norge hadde gitt ham, og fant stor glede i å gi noe tilbake til det norske samfunnet: «Altså når vi kom hit så søkte vi hjelp. Jeg syntes det er bra at man etter noen år i Norge kan hjelpe andre». Han arbeidet med rus og psykisk helse og uttrykte at dette ga ham en fantastisk følelse av å kunne gi noe tilbake til samfunnet som han hadde kommet til. Genivan fant glede i å kunne gi tilbake til familien som hadde lagt grunnlaget for at han kunne leve et godt liv: «Å gi dem noe tilbake. Det er det som er min glede». Han fortalte at foreldrene måtte begynne på nytt uten noe kapital når de ankom

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Norge og at de hadde jobbet hardt for å gi gode karrieremessige forutsetninger for barna sine. Derfor mente Genivan at han måtte starte der hvor foreldrene hans satte ham av og oppnå mer enn hva de klarte.

Noen av deltakerne fortalte at de ønsket å være et bindeledd mellom flyktninger og den norske kulturen. Dounya jobbet for en flerkulturell organisasjon for kvinner og fortalte det slik:

Jeg ønsker å være en brobygger mellom etnisk norske og flerkulturelle. Jeg vil at de skal møtes, for de er så adskilt. Jeg vil skape forståelse og en dialog, og vise at det går an å få et godt liv. Jeg får veldig mye glede når folk sier at jeg har hjulpet dem eller inspirert dem. Det gir meg en deilig følelse.

I tillegg til å jobbe med organisasjonsarbeid hadde hun skrevet en bok og holdt foredrag om det å være flerkulturell. Som Dounya fant også Baqer mening i å inspirere flyktninger som prøvde å orientere seg i en ny tilværelse. I foredragene han holdt brukte han seg selv som eksempel: «Det handler om at hvis jeg klarer det - så klarer du det. Er du motivert vil du faktisk få det til. Så kommer du til å få det til». Slik kunne Baqer og Dounya bruke egne erfaringer som flyktning i Norge til å hjelpe andre i liknende situasjoner.

Enten om det handler om å gi tilbake til hjemlandet, det norske samfunnet, familien eller likesinnede, tyder det på at det å gi tilbake gjennom enten engasjement, støtte eller inspirasjon oppleves som meningsfullt, gledelig og godt blant deltakerne.

### **6.6.2 Ønske om å påvirke positivt. «Jeg blir lykkelig når andre er lykkelige»**

Samtlige av deltakerne fant glede i å kunne bidra til at andre hadde det bra. Helima og mannen hennes var nylig blitt fosterforeldre. Hun opplevde det som fint å være på en plass i livet hvor hun kunne hjelpe mennesker som trengte det. Genivan anså seg selv som en omtenkssom person. Han brukte en historie fra barndommen som eksempel for å forklare dette: «Hvis noen på skolen hadde glemt igjen sekken sin, så bar jeg den hjem til dem. Selv om jeg skulle gjøre andre ting. Jeg var den typen der». Lykke for ham var når de rundt ham hadde det bra.

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Noen forklarte hvordan det å hjelpe andre ga en mening til livet. Farid fortalte at han hjalp folk hele tiden ettersom han ofte ble spurt om å kunne bistå med både det ene og det andre. Oppdragene tok han med glede: «Jeg gjør det med glede selvfølgelig. Når andre får løst sine saker så blir det glede. Når alle er lykkelig så blir jeg lykkelig også». Han forklarte det som en gjensidig fortjeneste: «For man trenger selv at andre skal se på oss og tenke på oss, ikke sant. Så det er gjensidig. Vi er alle mennesker. Menneskeheten er det som knytter oss sammen». Derfor mente han at å hjelpe hverandre ga mening til livet. Slik var det også for Baqer: «Når jeg er årsaken til at noen er lykkelige så blir jeg automatisk lykkeligere liksom». Å være der for andre var Baqer sitt store mål. Han fortalte om en vanskelig periode hvor han opplevde å miste en nær venn og slet med å finne mening med livet. Vendepunktet ble da han begynte å holde foredrag for å hjelpe andre: «Å være der for andre, å hjelpe andre. Det å lytte til andre, og bare det å gjenkjenne at andre kjemper sin egen kamp». Et ønsket om å påvirke andre positivt handler derfor om mer enn gleden over å gi tilbake - gleden over å kunne være betydningsfull.

### **6.7 Oppsummering**

Intervjuene identifiserer en rekke ressurser og egenskaper som viktige for at deltakerne kunne oppleve lykke i Norge. En følelse av tilhørighet gav dem trygghet mens motstandsdyktighet og mestringstro ga dem pågangsmot og motivasjon for fremtiden. Disse sammen med altruisme og et perspektiv på livet så ut til å gi mening til livet. Lykke for deltakerne var nettopp det å leve et meningsfullt liv. Krig og flukt ser ut til å ha satt sine spor, og fortsatte å påvirke dem i form av vonde minner som de iblant måtte streve for å legge til siden. Disse opplevelsene har imidlertid også gitt nyttige erfaringer som kan brukes som en ressurs senere i livet. I det følgende kapittelet vil jeg drøfte disse funnene i lys av studiens teoretiske rammeverk og tidligere forskning på området.

## 7.0 Diskusjon

Både forskere, politikere og medier generelt har en tendens til å ha et negativt fokus når de snakker om flyktninger. De trekker ofte frem utfordringene som flyktninger møter når de kommer til Norge eller de utfordringene flyktninger påfører det norske samfunnet. Denne studiens formål var derimot å sette søkelyset på de som det har gått bra med. I tråd med helsefremmende arbeid, som spør hvorfor de som har det bra har det bra, var studiens formål å undersøke hvordan kvinner og menn med flyktningbakgrunn har klart å skape seg det de selv anser som gode liv i Norge. Jeg ønsket spesielt å få en bedre forståelse av hvilke ressurser disse menneskene disponerer, samt hvordan de benytter seg av disse for å gjøre god helse mulig. Funnene som jeg har samlet fra de åtte deltakerne utgjør det globale temaet «fra flukt til fine dager». I dette kapittelet vil jeg drøfte disse funnene under de fire organiserende temaene tilhørighet, mestringstro, perspektiv på livet og altruisme i lys av tidligere forskning og annen relevant litteratur. Mulige forklaringer på resultatene vil bli diskutert i henhold til Antonovsky's salutogene teori og modell. Deretter vil kapittelet ta for seg studiens begrensninger. Til slutt vil jeg plassere studiens betydning innenfor det helsefremmende fagfeltet, samt fremlegge implikasjoner for fremtidig forskning.

### 7.1 Lykke er ...

Med ulike måter å definere lykke på, er det nødvendig i en studie som denne å avklare hva deltakerne legger i begrepet lykke eller det å være lykkelig. Deltakernes direkte utsagn er forsøkt satt i sammenheng med anvisninger fra litteraturen. Blant deltakerne var det enighet om at lykke var en sinnstilstand; subjektiv tilfredshet (*subjective well-being*). Et slikt syn fokuserer på en vurdering av hvordan vi føler oss og hvor fornøyd vi selv er med livet i sin helhet (hedonisk aspekt) (Haybron, 2007). Deltakerne ga også uttrykk for at det å lykkes med livet var synonymt med lykke. Av dette følger at graden av oppnådd lykke er avhengig av objektive kriterier som måler hvilken grad vårt menneskelige potensial oppleves som meningsfullt (også kalt eudamonia) (Haybron, 2007). Hvilke aspekter som bidrar til et lykkelig liv vil derfor variere ettersom hvem som blir spurt. For deltakerne i denne studien, viser lykke seg å være et resultat av flere elementer som spiller sammen for å både føle seg og fungere godt. Det å høre til, ha troen på at en skal få til det en ønsker for livet, bruke erfaringer som ressurs og muligheten til å hjelpe andre utgjør studiens hovedfunn og viser seg å være det viktigste på veien mot lykke. I det følgende vil jeg diskutere disse funnene.

### **7.1.1 Tilhørighet**

Det å bli anerkjent i eller høre til i et felleskap, ble funnet å være en ressurs for deltakernes opplevelse av subjektiv livskvalitet. De trakk blant annet frem tilknytning til familien, opprinnelseskulturen og dens verdier som en viktig forutsetning for deres lykke. Disse funnene samsvarer med tidligere forskning (Markova & Sandal, 2016; Posselt et al., 2019; Correa-velez et al., 2015; Hagstrom et al., 2019) som har vist at relasjon til etnisk gruppe og familie har en positiv betydning for flyktningers psykiske helse, deres velvære, trivsel og også deres lykke. I tråd med disse studiene, forklarte deltakerne i min studie at familien og tradisjoner bidro til samhold og glede, og var et fristed hvor de kunne søke trøst og støtte.

Familien som fristed syntes å være spesielt viktig i etableringsfasen i Norge. Posselt et al. (2019), som fant at religion og kultur spilte en viktig rolle for å oppnå psykologisk velvære blant flyktninger og asylsøkere med usikker migrasjonsstatus, støtter opp om disse funnene. Ifølge Yuval-Davis (2006) skyldes dette et ønske om tilhørighet. Hun mener at menneskers behov for tilhørighet er mer sentralt jo mer truet og mindre trygg mennesker føler seg. Etter en krig, for eksempel, søker diasporiske mennesker ofte å komme tilbake til et sted som er mindre «objektivt» trygt så lenge det betyr at de kan være i nærheten av sine nærmeste og dele sin skjebne med dem (Yuval-Davis, 2006). På denne måten kan individer som har blitt konfrontert med livstruende opplevelser styrke sitt familieforhold (Schaefer & Moos, 1998). De aller fleste av deltakerne i studien min vektla nettopp verdien av å ha noen som kjente til bakgrunnen deres. De så på samvær med familien som noe stabilt og trygt i en hverdag som ellers var preget av mye ukjent og usikkerhet.

Deltakernes tilknytning til opprinnelseskulturen og familien forble viktig ettersom årene i Norge gikk, men utfra hva deltakerne fortalte om veien til lykke var tilhørighet til et større sosialt nettverk i det norske samfunnet også nødvendig. For én av deltakerne ble det å bli møtt med aksept fra vertsamfunnet spesielt viktig ettersom hun i en periode av livet ikke ble anerkjent av sin familie og deres verdisyn. I slike tilfeller vil ikke familien kunne anses som en positiv ressurs. Ifølge Lambert et al. (2013) er mennesker drevet til å søke et forhold til mennesker eller grupper for å oppleve en trygg følelse av å passe inn i et felleskap. I sin studie fant de bevis som kan tyde på at tilhørighet er en viktig predikter for et meningsfullt liv (Lambert et al., 2013). Dette kan forklare hvorfor deltakerne i min studie anså det å føle seg akseptert og bli anerkjent som flerkulturell, både av familien og av vertsamfunnet, som betydningsfulle aspekter av et lykkelig liv med mening. Ettersom denne studien fokuserer på

flyktningers subjektive oppfatning syntes begrepet tilhørighet i form av emosjonell tilknytning å være mer beskrivende for en helserelatert ressurs som deltakerne disponerer.

Da jeg gikk inn i denne studien tok jeg utgangspunkt i at forskning innen helsepsykologien ofte bruker begrepet akkulturasjon. Dette handler om endringer i opprinnelige kulturmønstre som skjer når grupper av individer med ulik kulturell bakgrunn kommer i kontakt med hverandre (Redfield et al., 1936). Innen akkulturasjon benyttes begrepet *integrering* når det er interesse for både å opprettholde en viss grad av sin kulturelle identitet samtidig som en ønsker og å delta som en integrert del av det større sosiale nettverket (Berry, 1997). Å fremme sosial tilknytning til både vertslandet og opprinnelseslandet kan ifølge forskning være en fordel for flyktningers og asylsøkeres mentale helse blant annet ved at det fører til høyere nivåer av subjektiv tilfredshet (Lincoln et al., 2016; Tozer et al., 2018; Starck et al., 2020). Imidlertid vil integrering, ifølge Berry (1997), bare være mulig for minoriteten når det dominerende samfunnet er åpent og inkluderende i sin orientering mot kulturelt mangfold. I Norge er integrering av nye minoriteter et politisk mål. *Regjeringens mål for integrering* (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2015, s. 3) hevder at offentlig sektor har et ansvar for å gi innvandrere og deres barn like muligheter, rettigheter og like plikter som resten av befolkningen. Dokumentet sier imidlertid ikke noe om hvordan de skal jobbe for at migrantenes kulturelle integritet skal bevares. Den norske befolkningens holdninger til innvandrere og integrering kan tyde på at det også trengs en strategi for dette. I 2020 svarte 41 prosent at de var enig i, eller nokså enig i påstanden om at innvandrere i Norge bør bestrebe seg på å bli så like nordmenn som mulig (SSB, 2020a). Noe som snakker mot integrering og for assimilering (Berry, 1997). Etersom det å bevare sin kulturelle integritet syntes å være viktig for flyktingenes subjektive livskvalitet bør en se på alternative løsninger for å bevare og praktisere dette i politikkenes integreringsmål.

Integrering ble blant deltakerne i min studie også tema, og «det å være integrert» ble ansett som en positiv ressurs for deres lykke. Blant annet fordi kunnskap om majoritetens språk og tradisjoner var veien inn i det sosiale felleskapet. Når deltakerne snakket om integrering reproduserte de imidlertid en forståelse av begrepet som er dominerende i media og politisk diskurs som har hovedfokus på hvordan minoriteter klarer å tilpasse seg majoritetssamfunnets strukturer, normer og forventninger. For selv om deltakerne jeg intervjuet i denne studien anså integrering som positivt for deres lykke ga de uttrykk for at de opplevde integrering som et krav om tilpasning fra majoriteten eller en forhandling de gjorde for å oppnå anerkjennelse.



Det var ikke alltid dette kravet gikk hånd i hånd med deres subjektive opplevelse av tilfredshet. At flyktninger forsøker å adoptere en ny sosial identitet som er godkjent av vertssamfunnet slik at de kan fylle rollen som er forventet dem, er også nevnt i andre studier (Ertorer, 2014). En kan stille seg spørsmål om hvordan det å ikke klare å oppfylle slike krav vil påvirke flyktninger helseutfall. Gitt at flyktninger må forhandle om nye sosiokulturelle normer i vertsamfunnet kan det ut fra narrativene i denne studien se ut til at det å finne sin plass i Norge handler om noe mer enn å forhandle om kultur, men også om å finne sin identitet og bli akseptert for den man er.

I litteraturen er det uenighet om hva begrepet integrering refererer til, eller om det i det hele tatt er et nyttig begrep. Den danske antropologen Mikkel Rytter (2018) mener begrepet er problematisk fordi det blir brukt til å skille mellom «oss» og «dem». Han mener begrepet reflekterer og fremmer spesifikke konstruksjoner av sosiale problemer og løsninger, og skaper et asymmetrisk forhold mellom flertall og minoriteter (Rytter, 2018). Et alternativt perspektiv på innvandreres måte å finne sin plass i et nytt samfunn blir foreslått av Boccagni & Hondagneu-Sotelo (2021). De mener at all praksis hvor folk prøver å finne seg til rette i en viss sosial kontekst, gitt de mulighetsstrukturene som er tilgjengelige for dem, kan ses på som en hjemskapelsesprosess - det å «lage seg et hjem» (*home-making*). Dette gjenspeiler menneskers behov og ønske om å oppnå en følelse av sikkerhet, kjennskap og kontroll til en del av deres livssituasjon (Boccagni & Kusenbach, 2020). I møte med et nytt samfunn vil innvandrere forsøke å gjenopprette en følelse av stabilitet og forutsigbarhet ut fra deres leveforhold (Lauster & Zhao, 2017), samt gi en følelse av håp for fremtidig utvikling (Hondagneu-Sotelo & Pastor, 2021; referert i Boccagni & Hondagneu-Sotelo, 2021). Dette involverer deres posisjonering både i det offentlige rom så vel som i deres egen husholdning og familieliv (Lauster & Zhao, 2017). Et slikt perspektiv kan forklare deltakernes subjektive opplevelse av lykke når de kjenner at de emosjonelt sett «hører til», og bidrar til å rette fokuset på flyktningers subjektive oppfatning, heller enn å reprodusere et skille mellom «oss» og «dem». I tråd med disse perspektivene, tyder funnene i min studie på at et fokus på hvordan flyktninger og andre innvandrere skaper seg et hjem og utvikler tilhørighet kan være mer fruktbart i et helseperspektiv enn det ensidige fokuset på integrering som preger både tidligere forskning og den politiske debatten.

### **7.1.2 Mestringstro**

Deltakernes tilnærming til utfordringer og mål i Norge var preget av pågangsmot og vinnervilje. For eksempel beskrev en av deltakerne seg som typen som prøver å få til, mens en annen fortalte at det handlet om å stå opp igjen og fortsette dersom han falt. Bandura (1977) kaller slike egenskaper hvor man har troen på at man skal kontrollere, utføre og lykkes i spesifikke situasjoner og utføre bestemte oppgaver, for mestringstro. Mennesker med høy mestringstro oppfatter oppgaver som en utfordring de skal mestre på veien mot et mål, snarere enn trusler som skal unngås. De opprettholder dermed et sterkt engasjement for disse målene selv etter feil og tilbakeslag (Bandura, 1977). Forskning studerer ofte effekten av mestringstro som en beskyttende faktor for menneskelig funksjon. Lacour og kollegaer (2020) fant for eksempel at flyktninger med høyere nivå av mestringstro hadde positive effekter på sorgforstyrrelse. Det finnes også noen indikasjoner som antyder verdien av mestringstro på subjektivt velvære og livstilfredshet (Sulaiman-Hill & Thompson, 2013; Tip et al., 2020). Disse observasjonene samsvarer imidlertid med funnene som er gjort i min studie blant flyktninger i Norge. Som strategi for å overkomme utfordringer valgte noen av deltakerne å overse problemene, mens andre stilte seg spørsmålet om hvordan de skulle ta tak i problemene slik at de skulle kunne løse seg. Deltakernes tilnærming til hindringer gjenspeiler en gjennomgående positivitet som ser ut til å beskytte dem mot den emosjonelle belastningen som slike utfordringer kan gi.

Høy mestringstro har ifølge litteraturen innvirkning på motivasjonsprosesser (Schwarzer & Warner, 2013, s. 139). I et land med muligheter, slik som i Norge, var alle deltakerne overbevist om at det bare var dem selv som stod i veien for at målene deres ble nådd. De planlagte sin fremtid uten noen spesifikke utfordringer å frykte, og de tok saken i egne hender ved å oppsøke situasjoner og mennesker som kunne tilføre ytterligere kunnskaper. Utfordringene var likevel ikke fraværende. For eksempel fikk en av deltakerne erfare at flyktninger som kommer med høy utdanning har vanskeligheter med å få den godkjent i Norge (Lunde & Rogstad, 2016; SSB, 2020b). Forskning viser at fravær av muligheter til å bruke egne ferdigheter i jobben er negativt assosiert med helse (Volanen et al., 2004). Selv om den angivelige deltakeren ikke lot seg knekke, er det ikke usannsynlig at slike sannheter vil kunne sette en demper på utdannede flyktnings motivasjon for sysselsetting og på denne måten svekke deres følelse av mestringstro. Bandura (1977) antyder at tidligere opplevd mestring vil fungere som en beskyttende faktor for senere situasjoner. Ifølge denne påstanden vil det være nyttig å tilrettelegge for mestringsopplevelser blant flyktninger tidlig i oppholdet,

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

for eksempel gjennom introduksjonsprogrammene, slik at de stiller mer motivert til å jobbe for et liv de vil bli tilfredse med i fremtiden. Etersom mange av deltakerne i dag kunne vise til imponerende resultater i form av at de hadde lykket med språkopplæring, initiativer, prosjekter og studier, kan dette være årsaken til at de fant glede i målrettet jobbing mot nye mål. Tidligere hadde de erfart mestring og hadde derfor troen på at de ville oppnå også disse.

Med mestringstro tilstede syntes det også å være lettere å møte nedlatende holdninger om deres egne prestasjonsevner basert på deres opprinnelse eller hudfarge. Slike tilbakemeldinger benyttet deltakerne heller som en trigger til motivasjon for å jobbe hardt for å få til det de ønsket seg for å motbevise disse fordommene. Forskning antyder også at det å ha fokus på mål kan være viktig for å overkomme utfordringer blant flyktninger (Daniel et al., 2020).

Selv om mestringstro blir ansett som viktig for menneskelig funksjon og psykologisk velvære, har det blitt diskutert om en slik ressurs er like viktig for mennesker på tvers av kulturer. Basert på den begrensede litteraturen som finnes er det ifølge Klassen (2004) en realitet at det er mindre kjent hvordan mestringstro fungerer blant individer og kulturelle grupper fra det globale sør generelt, og om kulturelle dimensjoner påvirker psykologiske prosesser (Klassen, 2004). Oettingen (1995, s. 151) argumenterer for at mestringstro dannes gjennom en kompleks prosess som innebærer å velge, overveie og integrere informasjon fra flere kilder. Det er ifølge henne i denne vurderingsprosessen kultur kan spille sin innflytelsesrike rolle (Oettingen, 1995, s. 151).

Mestringstro, som vektlegger personlig kontroll og frihet til å handle (Bandura, 1977), er godt forankret i uavhengige og individualistiske kulturer fra det globale nord. Dette gjenspeiles i den norske politikken som ønsker å tilrettelegge for at mennesker kan forbedre sin egen helse gjennom kontroll over sitt eget liv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 66). På den andre siden, kan man trekke frem kollektivismen som understreker bevisstheten om kollektiv identitet, gruppesolidaritet og/eller plikt (Kim, 1995, s. 25). Med forbehold om at det kan være betydelige variasjoner innenfor kulturelle grupper (for eksempel på tvers av kjønn, klasse og religion), kan en oppfatte flere av opprinnelseskulturene i denne studien som mer kollektivistiske. Dette kom blant annet til syne når de sammenliknet egen kultur med den norske, som flere dem beskrev som typisk individualistisk. Etersom deltakere anså familien og opprinnelseskulturen som en svært viktig støtte (som diskutert i 7.1.1), kan det antas at gruppesolidariteten vektlegges i betydelig grad. Genivan, for eksempel, ga uttrykk for at hardt

arbeid lå i kulturen hans og at han skyldte foreldrene sine å starte der hvor de satte ham av. I slike tilfeller vil motivasjonen og drivkraften til å forfølge og nå mål handle om noe mer enn seg selv, og belyser også påvirkningen fra miljøet rundt. Om mestringstroen kommer som et resultat av felleskapets påvirkning eller fra individuelt initiativ ser i denne studien imidlertid ikke ut til å gå ut over troen på at man skal klare å utføre og lykkes med bestemte oppgaver. Det ser heller ikke ut til å gå ut over lykkefølelsen en slik ressurs fører med seg. Denne studien gir innspill til dette temaet ved å vise at mestringstro er en ressurs for flyktninger, uavhengig av om disse menneskenes kulturelle bakgrunn er forankret i individualistiske eller kollektivistiske kulturer.

### *7.1.3 Perspektiv på livet*

Påkjenninger som krig, flukt og frykt vil ifølge litteraturen sette flyktninger i fare for å pådra seg en rekke psykiske helseproblemer (e.g. Bronstein & Montgomery, 2011; Abebe et al., 2014). Selv om deltakernes «vei til fine dager» var preget av slike belastninger fra fortiden, hadde de en evne til å betrakte og bruke disse erfaringene som ressurser. Som presentert ovenfor, forklarte Baqer for eksempel at han hadde lært seg å være mer tilpasningsdyktig som et resultat av erfaringer fra de ulike landene han måtte oppholde seg i under flukten. Dette kommer også frem i tidligere forskning som har vist at personer som har opplevd traumer eller store mentale utfordringer, men som til tross klarer å finne mening gjennom slike vanskeligheter, ser ut til å være i bedre stand til å takle nye utfordringer (Khawaja & Hebbani, 2019; Kashyap, 2014; Woltin et al., 2018). Dette gjenspeiles i deltakernes møte med utfordringer i Norge. Her handlet det for eksempel om å lære seg et språk eller å unngå å stryke i et akademisk fag. Når slike situasjoner oppstod brukte deltakerne å sammenlikne disse nederlagene med langt verre prøvelser fra fluktfortiden, og de nye problemene syntes ikke lenger å være så betydelige. I litteraturen refereres det ofte til posttraumatisk vekst i tilfeller hvor flyktninger rapporterer om at deres tap og lidelse, slik som fluktopplevelser, senere har gitt verdifulle gevinster i søken etter en forståelse av livet (Maung et al., 2021; Abraham et al., 2018; Mittelmark et al., 2017, 85-86). Mine funn bekrefter slik forskning.

Deltakerne i min studie har som antydning tidligere hentet ressurser fra familien og opprinnelseskulturen. Tidligere forskning har vist at det å ha nær familien kan fungere som en beskyttende faktor som gjør flyktninger mer rustet til å takle motgang (Kira & Tummala-Narra, 2015; Siriwardhana et al., 2014; Sleijpen et al. 2016). Individuer fra kollektivistiske kulturer ser spesielt ut til å dra nytte av dette (Kira & Tummala-Narra, 2015). Kroo & Nagy

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

(2011) antyder videre at kulturelle faktorer er relatert til utvikling og personlig vekst. Blant en gruppe traumatiserte somaliske flyktninger ble deres moralske tilnærming til livet, samt religionens rolle i å behandle, akseptere og takle livshendelser ansett som viktige (Kroo & Nagy, 2011). Religion var ikke et tema som ble løftet frem av deltakerne i min studie. Likevel kan det se ut som at tilknytning til familien og tilhørende kulturelle tradisjoner spilte en betydelig rolle for å gi håp, mening, og for evnen til å kunne glede seg over livet slik det var i dag.

Ikke bare syntes deltakerne å benytte erfaringer fra en fortid med krig og flukt til å takle nye utfordringer i Norge. Det virket også som om disse erfaringene gjorde at de klarte å sette mer pris på de gode tingene i livet i dag. I tillegg til goder som mat, klær, mulighetene for utdanning og gode rettigheter uttrykte samtlige takknemlighet over freden. Dette er alle ting som er lett å ta for gitt hvis du aldri har opplevd å være uten dem. Ettersom deltakerne kjente til en annen realitet, syntes disse å utgjøre en betydelig del av deres begrunnelse for å være lykkelige og derfor noe å uttrykke takknemlighet for. Dette samsvarer med litteratur som antyder at mennesker som møter traumer vil være mer tilbøyelige for å verdsette de små ting (Tedeschi & Calhoun, 2004) som et resultat av en re-evaluering av deres forståelse av hva som virkelig betyr noe i livet (Mittelmark et al., 2017, s. 86). Ifølge Kobau og kollegaer (2011) vil takknemlighet også hjelpe folk til å nyte sine livserfaringer og situasjoner, maksimere tilfredshet og gleden ved disse opplevelse. Dette ble også bekreftet i en nyere studie som i sin litteraturgjennomgang fant at takknemlighet kan ha positive effekter på både livstilfredshet og lykke i en rekke ulike populasjoner, samt gi en følelse av at livet har mening (Jans-Beken et al., 2020). Sett i sammenheng med litteraturen som samsvarer med funnene i min studie, kan det bety at betydelig motgang ikke bare ruster en til å stå i og overkomme nye utfordringer, men også gir forutsetninger til å sammenligne tiden før med tiden nå og dermed kjenne på takknemlighet og lykke ovenfor en tilværelse som anses som bedre i dag.

### ***7.1.4 Altruisme***

Blant deltakerne i denne studien var det å gjøre godt for andre et gjennomgående tema. Deltakerne ga uttrykk for at atferd som å «være der for andre» ga dem glede og var således en viktig ressurs i et lykkelig liv. Forskning på ulike målgrupper har tidligere antydnet det positive forholdet mellom prososial atferd, subjektivt velvære og lykke (Soto, 2013). Puvimanassinghe og kollegaer (2014) ser ut til å være de eneste som spesifikt har undersøkt altruisme og hjelpeatferd blant flyktningpopulasjoner som en individuell og kollektiv mestringsstrategi

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

med potensielle fordeler for enkeltpersoner. Hjelpeatferd syntes i deres studie å være viktig for å takle og gi mening til deres opplevelser og erfaringer fra fluktfortiden, både før og etter migrasjon (Puvimanassinghe et al., 2014). Mine funn bekrefter således dette.

Selv om noen av deltakerne ga uttrykk for at deres godhet ovenfor andre var noe de hadde i seg fra barndommen, antydet alle deltakerne at deres ønske om å gjøre godt handlet om å gi tilbake.

Deltakernes ønske om å bidra med godhet i det norske samfunnet handlet ofte om å gjengjelde for den gangen de selv hadde fått hjelp. Et flertall av deltakerne jobbet i dag for å være brobygger for nye flyktninger ettersom de selv hadde opplevd stor nytte av slik hjelp i gjenbosettelsesfasen i Norge. Puvimanassinghe og kollegaer (2014) peker på liknende prosesser. I sin studie fant de at flyktningene ønsket å hjelpe nye flyktninger i startfasen for å gi tilbake til samfunnet som hadde ønsket dem velkommen og gitt dem støtte. Ifølge Staub & Vollhardt (2008) kan traumatiske livserfaringer fremme altruisme og hjelpeatferd når traumeoverlevende også har møtt andre tilretteleggende opplevelser og selv mottatt hjelp. En slik påvirkningen kan ifølge dem føre til psykologiske endringer i form av en styrking av selvet, en positiv orientering mot mennesker, empati og troen på et personlig ansvar for andres velferd (Staub & Vollhardt, 2008). Troen på et personlig ansvar ble tydelig blant deltakerne i min studie som fortalte at de ønsket å strekke ut en hånd også til hjemlandet sitt. Fra sin ressurssterke posisjon i Norge opplevde de å ha både mulighet og kapasitet til å utfordre den norske stat til å sette fokus på deler av verden hvor deres befolkning fremdeles levde i krig. Altruistisk atferd kan på denne måten hjelpe deltakerne til å gi mening til deres opplevelser og erfaringer.

Acheampong (2018) fant i sin studie at det å gi tilbake kan forsterkes av kulturelle normer og verdier. Ettersom et flertall av deltakerne i denne studien identifiserer seg med kollektivistiske verdier, kan en følelse av ansvar, rettferdighet og samvittighet være viktig motivasjon til deres altruistiske handlinger (Staub & Vollhardt, 2008), noe som jeg også har diskutert ovenfor (kapittel 7.1.2). Dette ble også tydelig hos deltakeren som ønsket å gi noe tilbake til foreldrene sine som hadde hjulpet ham dit han var i dag. Flyktningers ansvar ovenfor foreldregenerasjonen i kollektivistiske kulturer er også dokumentert i tidligere forskning (Daniel et al., 2020; Puvimanassinghe, 2014). Mens andre har sett på betydningen av altruisme i forhold til kollektivistiske kulturer, det å gi tilbake til familien og andre flyktninger i liknende situasjoner, finner min studie at det å gi tilbake også innebærer andre

nyanser. I min studie blir både det å gi tilbake til egen familie og til andre flyktninger trukket frem, men også det å gi tilbake til det norske samfunnet som har gitt dem de mulighetene de har.

### **7.2 Fra krig og flukt til opplevelse av sammenheng**

Antonovsky antok at vi hele tiden blir utsatt for endringer og hendelser som kan betraktes som stressfaktorer (Antonovsky, 1996). Ifølge ham er livet et kaos der vi hele tiden må forholde oss til endring, og for helsen vår sin del blir det viktig hvordan vi klarer å forholde oss til dette kaoset (Antonovsky, 1993b). Krig, flukt, krav om tilpasning og forhandlinger om en ny identitet i Norge er alle stressfaktorer deltakerne i denne studien har blitt utsatt for som kan redusere helsen midlertidig, men som på lengre sikt også kan styrke dem på en måte som gjør det mulig å håndtere stress (Mittelmark, 2017, s. 94). Slik som Folkman (1984) antydte i sin studie, har de negative livshendelsene til og med gitt deltakerne opplevelser som kan brukes i andre lignende situasjoner.

Som foreslått av Antonovsky (1996) refererer GMR til karakteristikk ved en person, gruppe, eller omgivelse som kan legge til rette for spenningshåndtering. Denne studien identifiserte en rekke generelle motstandsressurser blant deltakerne. Tverrkulturell identitet ble funnet å være en viktig motstandsressurs. Fra familien fikk de støtte og trygghet, og i opprinnelseskulturen fikk de en følelse av tilhørighet. Dette syntes spesielt å være viktig i etableringsfasen når de ikke hadde noen holdepunkter i Norge og hadde en ukjent fremtid i vente. Deltakelse og tilhørighet i det større sosiale samfunnet ga dem med tiden, og gjennom egeninnsats, anerkjennelse og muligheter for utvikling og deltakelse. Både det å opprettholde opprinnelseskulturen og samtidig delta i det større sosiale samfunnet bidro til utvikling av egoidentitet. Mestringstro og motivasjon var også viktige kognitive motstandsressurser som de brukte både til å jobbe mot målene de hadde satt seg, men også til å forhindre at lave forventninger fra andre fikk stanset dem. Verdien av altruisme sammen med mestringsstrategien takknemlighet var begge motstandsressurser som deltakerne brukte til å få forankring, retning og en mening med livet. Et perspektiv på livet bidro til å moderere både små og store stressorer. Selv om det ikke ble et fokus i narrative kan en også nevne materielle verdier slik som mat, klær, tilstrekkelig økonomi og bolig som betydelige generelle motstandsressurser blant deltakerne i utvalget.

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Generelle motstandsressurser er hjørnesteinene i utviklingen av en sterk OAS. I salutogenese vektlegges personenes evne til å bruke generaliserte motstandsressurser, både eksterne og interne, for å håndtere allestedsnærværende situasjoner (Mittelmark, 2017, s. 93). Ved å mobilisere interne og/eller eksterne ressurser rundt oss, slik at vi kan håndtere det som har skjedd, vil mennesker ifølge det salutogene rammeverket bevege seg i retning helse. Hvordan generelle motstandsressurser kan bygge OAS er imidlertid ikke fullstendig utforsket empirisk (Mittelmark, 2017; s. 94; Sloatjes et al., 2017), men Antonovsky hevdet i sin tid at utviklingen av OAS fremmes av spesifikke mønstre av livserfaringer (Antonovsky, 1993a). Ifølge ham vil håndterbarhet fremmes ved å oppleve god belastningsbalanse, og meningsfullhet vil styrkes ved å ha beslutningskraft i sosialt verdsatte sammenhenger. Forståelighet fremmes ved å oppleve stabilitet og kontinuitet (Antonovsky, 1993a).

Et stabilt miljø er langt fra hva flyktninger opplever når de ankommer Norge, noe som ifølge den salutogene modellen vil true den kognitive komponenten i OAS (Antonovsky, 1993a; Antonovsky & Sagy, 1986). Likevel så deltakerne i denne studien ut til å ha en evne til å skape struktur til tross for det kaoset de opplevde i begynnelsen av oppholdet i Norge. Samtidig aksepterte de hvilke begrensninger som preget tingenes tilstand. Selv om de aldri kunne glemme, klarte de likevel å plassere krigen i et kapittel som var over og heller ha fokus på fremtiden. Forskning på ungdom viser at dersom man på grunn av krig ikke kan oppleve stabilitet, kan det være mer hensiktsmessig å oppnå forståelighet ved å benytte tidligere erfaringer til å håndtere usikkerhet istedenfor å ha konsistens (Sagy & Antonovsky, 2000; Ebina & Yamazaki, 2008). Evnen til å være tilpasningsdyktig, fremtidsrettet, rasjonell og engasjert, slik som min studie viser, vil i slike sammenhenger være nyttige egenskaper for å takle og administrere situasjoner som oppleves som stressede (Mittelmark, 2017, s. 97), slik som for eksempel krav om tilpasning fra vertssamfunnet. Først senere i oppholdet opplevde deltakerne stabilitet og kontinuitet etterhvert som de var i gang med studier og arbeid og hadde skapt seg et sosialt liv og et hjem i Norge.

God belastningsbalanse innebærer at individet ikke møter høyere krav enn hva det er i stand til å takle (Bull et al., 2013). Dette kan resultere i utrygghet og følelsen av å mislykkes. Motsatt kan underbelastning føre til demotivasjon og tap av interesse. For å kunne oppleve situasjonen som håndterbar må en derfor finne en balanse som er både utfordrende og engasjerende, men likevel er mulig å takle (Bull et al., 2013; Antonovsky, 1979). Deltakernes høye nivåer av mestringstro gjorde at de turte å kaste seg ut i det ukjente for å utforske og



## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

forfølge mål de hadde satt seg. Selv om deltakerne denne studien beskrev stressorer i form av lave forventninger eller mangel på anerkjennelse, refererte ikke deres subjektive opplevelse av disse omstendighetene til overbelastning. Det at flere i begynnelsen av oppholdet ikke fikk muligheten til å bruke deres utdanningsbakgrunn satt dem imidlertid i fare for underbelastning (Slootjes et al., 2017). Potensielle trusler mot følelsen av håndterbarhet, slik som dette, ble sammen med mestringstro moderert av familien som støttet og heiet fra sidelinjen. Den norske velferdsstatens muligheter og tilrettelegging for individuell utvikling, som for eksempel språkopplæring og introduksjonsprogrammer, syntes her også å være en ressurs i den forstand at deltakerne opplevde målene sine som praktisk realistiske å gjennomføre, selv om de for eksempel måtte ta noen omveier i utdanningsløpet. Dette kan tyde på en opplevelse av tilstrekkelig belastningsbalanse, og kan således ha gitt dem forutsetninger for å kunne oppleve eksterne og interne stimuli som håndterbare.

Deltakernes involvering i det norske samfunnet peker mot integrering, og ifølge litteraturen ser integrering ut til å være en ressurs for helse. Men som antydte tidligere ser det ut som integrering kan oppleves som et krav om tilpasning som må oppfylles, noe som antyder en stressfaktor med potensialet til å utfordre flyktnings belastningsbalanse. Som vist i denne studien kan familien og opprinnelseskulturen bidra til å opprettholde denne balansen ved å være noe trygt og stabilt i en ellers kaotisk tilværelse. De positive helseeffektene som syntes å utspille seg fra det å være integrert kan derfor handle om en følelse av aksept og anerkjennelse i det nye samfunnet, og på denne måten muliggjøre følelsen av tilhørighet som i denne studien viser seg å være en ressurs for flyktnings helse. Disse funnene indikerer at et fokus mot hjemskapelsesprosesser og opplevelsen av tilhørighet vil være et nyttig perspektiv slik at flyktninger kan oppleve gjenbosettelsesprosessen som håndterbar.

Den siste komponenten som utgjør OAS er meningsfullhet, som refererer til i hvilken grad man føler at livet emosjonelt sett er verdt engasjement og dedikasjon (Lindtröm & Eriksson, 2015). Dette er en forutsetning for at livet skal være verdt å investere i. Som nevnt vil meningsfullhet styrkes gjennom deltakelse med å forme resultater i sosialt verdsatte sammenhenger i samfunnet man deltar i (Antonovsky, 1993a). Høy yrkesstatus er et eksempel på dette (Volanen et al., 2004). Grunnen er, ifølge Antonovsky (1987, s. 92), at en verden som oppleves som likegyldig ovenfor det vi gjør, vil bli sett på som en verden uten mening. Dette kan en gjenkjenne i resultatene fra denne studien. Dedikasjon og engasjement i begivenheter som ville gagne samfunnet hjemme i opprinnelseslandet eller i Norge ble funnet å være viktig

for å gi mening til livene deres. Utover beslutningskraft i sosialt verdsatte sammenhenger, som Antonovsky antydet at ville styrke meningsfullhet, finner min studie andre aspekter som syntes å være betydningsfulle. I likhet med annen forskning (Lambert et al., 2013; Sloopjes et al., 2017) ble det også her funnet at deltakernes ønske om å hjelpe andre og å gi tilbake, det å oppleve tilhørighet, samt deres motivasjon til å jobbe for å oppnå mål var viktige ressurser for opplevelsen av at livet var meningsfylt. At meningsfullhet kan styrkes gjennom andre mekanismer syntes å være positivt for flyktninger ettersom mange utfall i migrasjonsprosessen og det å bosette seg i et nytt land er vanskelig å påvirke eller forme på grunn av kontekstuelle faktorer (Sloopjes et al., 2017). Dette vil kunne redusere ens evne til å delta i å forme utfall i sosiale verdsatte sammenhenger. Min studie identifiserte også takknemlighet som en motstandsressurs, ettersom denne egenskapen så ut til å være en viktig mestringsstrategi for å kunne se og sette pris på de små ting i livet. Når deltakerne hadde mer å være takknemlig for opplevde de også at det var mer i livet som ga dem mening. Selv om studier har ansett takknemlighet som en følelse som bidrar til større mening med livet (Liao & Weng, 2018), ser det ikke ut til at takknemlighet har blitt satt i sammenheng med OAS i tidligere forskning. Ifølge Lindström & Eriksson (2015, s. 29) er det uansett ikke innholdet i det som gir livet mening som betyr noe, men «det faktum at individet har en sterk opplevelse av mening i sitt eget liv». Ved å identifisere takknemlighet som en generell motstandsressurs innenfor et salutogenese perspektiv, bidrar dermed min studie til å øke kunnskapen om de prosessen som kan påvirke flyktningers mentale helse positivt.

Ifølge Mittelmark (2017, s. 98) har personer som opplever høy meningsfullhet et klart ønske om å løse vanskeligheter og har vilje til å investere energi for å komme gjennom opplevelser av stress som har potensiale til å forårsake nød. Denne beskrivelsen passer til deltakerne i min studie som så ut til å se utfordringer heller enn problemer (Lindström & Eriksson, 2005). Meningsfullhet vil således være den viktigste av komponentene som utgjør deltakernes OAS ettersom mennesker trenger motivasjon og mening for å kunne være interessert i å forstå og håndtere potensielle stressorer og utfordringer (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Gjennom dette kan det tyde på at deltakerne hadde en evne til å forstå hele situasjoner, og ha kapasiteten til å bruke de tilgjengelige eksterne og interne ressursene på en måte som gjorde at de kunne bevege seg i retning lykke.

### 7.3 Fremmer lykke helse?

Den subjektive følelsen «lykke» er et begrep som ofte omtales innen positiv psykologi der målet er å fremme faktorer (egenskaper, psykologiske eiendeler og styrker) som lar enkeltpersoner, grupper og samfunn trives (Kobau et al., 2011; Bull, 2008). Positiv psykologi sin forståelse av helse med fokus på ressurser, oppnåelse, blomstring og verdsøkning knytter det således sammen med det helsefremmende fagfeltet (Bull, 2008). Lykke syntes likevel ikke å bli vektlagt innen helsefremmende arbeid til tross for at det innebærer en klar salutogen tilnærming med vekt på folks potensialer og styrker (Lindström & Eriksson, 2015, s. 78). En forklaring er at lykke og helse tilhører ulike forskersamfunn (Borghesi & Vercelli, 2010). En annen kan ifølge Bull (2008) være at helsefremmende arbeid ofte jobber med «alvorlige» spørsmål om rettferdighet, fred og politikk, og ikke ønsker å misbruke kapasitet på egoistisk forbruk eller å jakte lykke på bekostning av andre. Menneskers subjektive livskvalitet, som også rommer lykke, er derimot mer omtalt i helsefremmende arbeid. Til tross for de utvilsomme vanskene forbundet med målinger av helse fra et helsefremmende perspektiv, er det subjektive elementet – helse slik det oppleves i folks liv – av sentral betydning (Green et al., 2019, s. 11; Borghesi & Vercelli, 2010). Dette gjenspeiles i WHO sin definisjon på helse fra 1948 som inkluderte og anerkjente de psykiske og subjektive aspektene ved helse (WHO, u.å). Livskvalitetsperspektivet, som omfatter glede, mening og vitalitet anses også som nyttig i det norske folkehelsearbeidet (Helsedirektoratet, 2017, s. 3).

Det er viktig her å argumentere for at mentalt velvære, slik som lykke, har å gjøre med mer enn gode følelser (Bull, 2008), og kan være uavhengige dimensjoner av mental påvirkning (Kobau et al., 2011). Med støtte i forskning på subjektiv livskvalitet har denne studien vist at lykke kan være forbundet med mange ressurser for helse slik som psykologiske styrker, mestringsstrategier, sosial støtte og beskyttende strukturelle forhold. Tilfredshet og glede ser ut til å være en del av det som gjør livet givende, eller for noen, tålelig midt i sine kamper (Bull, 2008), og spiller således en viktig rolle i mange aspekter av det å finne seg til rette i et nytt samfunn. Ifølge Pavot og Diener (2009, s. 76) er livstilfredshet knyttet til oppnåelse av livsmål og verdier, som også drar en lenke til helsefremmende arbeid som fasiliterer å leve etter preferanser og ønsker gjennom empowerment og autonomi (Bull, 2008). Min studie blant flyktninger i Norge kan her også bidra til å utfordre eventuelle antakelser om at lykke er synonymt med selvrealisering og preget av egoisme siden den positive følelsen av lykke viser seg også å være sterkt relatert til trivselen og velvære til de menneskene man har rundt seg. På

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

disse grunnlagene viser opplevelsen av lykke seg betydningsfullt for menneskers mentale helse, og som sådan et viktig aspekt ved subjektiv livskvalitet og i helsefremmende arbeider.

## 8.0 Avslutning

Formålet med denne studien var å undersøke hva som kjennetegner livssituasjonen til norskbosatte flykninger som lever det de selv anser som lykkelige liv i Norge. Gjennom et ressursperspektiv ble det rettet oppmerksomhet mot hvilke individuelle, kollektive og kontekstuelle ressurser disse disponerer, samt hvordan de benytter seg av disse. I tråd med en salutogen tilnærming til helse har studien også omtalt stressfaktorer i deres omgivelser og hvordan disse har påvirket deres muligheter til å leve liv med god subjektiv livskvalitet. Målet var å bidra til å øke kunnskap om en lite representert gruppe i den norske befolkningen for å belyse forhold som er nødvendige for individuell utvikling. I dette kapittelet vil jeg oppsummere hvordan funnene har belyst forskningsspørsmålene. Deretter vil jeg ta for meg avgrensninger ved studien, implikasjoner for helsefremmende arbeid og veien videre.

### 8.1 Hovedfunn og konklusjon

Med et fokus rettet mot subjektiv livskvalitet har denne studien analysert narrative til en rekke personer med flyktningbakgrunn som til tross for eksponering av betydelige stressfaktorer lever svært gode liv i Norge. Gjennom arbeid med datamaterialet ble det funnet en rekke forhold som ser ut til å være påfallende blant flykninger i Norge som har beveget seg fra flukt til fine dager. På individnivå ble det funnet at evnen til å dra nytte av tidligere erfaringer var en gjennomgående ressurs som ga deltakerne verdifulle perspektiver på livet, både for å håndtere kommende utfordringer, men også for å sette større pris på de små ting livet. Det ble funnet at mestringstro og målrettet arbeid sammen med evnen til å være løsningsorientert var viktige ressurser for å håndtere hindringer og fordommer, samt for personlig vekst og deltakelse. Felles for utvalget var også deres altruistiske atferd som utspilte seg ovenfor både familie, venner, det norske samfunnet og ovenfor hjemlandet. På gruppenivå ble det funnet at familien var en betydelig støtte og viktig for følelsen av trygghet, spesielt i deltakernes gjenbosettelsesperiode. Opprinnelseskulturen på sin side så ut til å gi deltakerne verdier som ga mening til deres handlinger. Både familien og opprinnelseskulturen ga deltakerne en følelse av tilhørighet som var en viktig ressurs for deres subjektive livskvalitet. Videre ble følelsen av tilhørighet i det større sosiale samfunnet sett å være betydningsfullt ettersom dette var veien til aksept og anerkjennelse. Enkelte av deltakerne opplevde å måtte jobbe hardt for å oppnå denne anerkjennelsen, men taklet kravet om tilpasning og opplevde dermed sammenheng på grunn av øvrige ressurser. Subjektiv livskvalitet og følelsen av lykke blant flykninger i Norge ser i denne studien derfor ut til å være et resultat av at disse

forholdene spiller sammen ettersom ingen av de nevnte utpekte seg som viktigere enn andre. Funnene har gjenklang i tidligere forskning. Ved å se dette i sammenheng med Antonovsky's modell for salutogenese, bidrar imidlertid denne studien til å belyse hvordan disse ressursene kan føre til økt subjektiv livskvalitet blant flyktninger i Norge. Denne studien viser også at lykke er forbundet med mange ressurser som syntes å være betydelige for flyktningers mentale helse, både når det gjelder å håndtere stressorer som truer utviklingen av helse, men også for å finne mening i hverdagen. Således vil kunnskap om lykke være et nyttig aspekt ved helsefremmende arbeid.

### **8.2 Studiens begrensninger**

I denne studien har jeg forsøkt å tilnærme meg analysen fra et interseksjonelt perspektiv. Resultatene viser imidlertid ingen betydelige variasjoner i kjønn, alder eller etnisitet. En årsak til sistnevnte kan være at ønsket om mangfold blant deltakerne ikke ble tilstrekkelig oppnådd ved at flertallet av deltakerne hadde opprinnelse i Midtøsten. Alle deltakerne hadde også utdanning og arbeid som naturlig plasserer dem i en middelklassekontekst eller høyere, og dermed i en særegen sosial posisjon som kan ha betydning for funnene. Sosioøkonomisk status og utdanningsnivå har tidligere vist seg å være viktige faktorer for helse (Mittelmark et al. 2017, s.63; Oksanen et al., 2008), og vil således alene plassere deltakerne høyt på kontinuumet for helse. Når en benytter seg av nettverket til deltakerne for å komme i kontakt med nye, er det en utfordring at en risikerer å komme i kontakt med mennesker fra samme miljø som den som tipser (Thagaard, 2018, s. 56). Fremgangsmåten var riktignok effektiv i en rekrutteringsprosess i en studie som var underlagt tidsbegrensninger slik som denne, men det kan tenkes at flere deltakere og et mer mangfoldig utvalg kunne gitt andre vinklinger på temaet. Inkludering av deltakere på tvers av sosioøkonomisk status og en større variasjonsbredde i etnisk opprinnelse kunne beriket en interseksjonell analyse og videre hatt påvirkning på resultatene. Det at deltakerne gikk inn i denne studien med premisset om at de var lykkelige kan ha ført til at deltakerne underbevist ville bekrefte denne oppfatningen jeg hadde av dem. Således er det en risiko for at deltakerne er formet ved at de fortalte det de trodde jeg ville høre (Thagaard, 2018, s. 108). Utover det å være en kvalitativ studie, hvor forskerens aktive rolle anerkjennes, kan en også stille seg spørsmålet om hvilken grad dette påvirker resultatene som fremkommer. Studien har ikke identifisert årsakssammenhenger og kan for eksempel ikke fastslå om følelsen av lykke fører til ambisjoner og engasjement eller

motsatt. Digitaliseringen av intervjusituasjonene kan også ha medført at eventuelle nyttig nonverbal kommunikasjon kan ha gått tapt.

### **8.3 Implikasjoner for helsefremmende arbeid**

Flyktninger blir ofte fremstilt som en homogen gruppe med større psykiske helseutfordringer enn befolkningen for øvrig. Selv om psykiske helseplager er en del av realiteten til mange flyktninger kan et stadig patogent fokus på flyktningers helse glemme å belyse de individuelle helseressurser som eksisterer i slike populasjoner. WHO og helsefremmende arbeid jobber for at alle mennesker skal oppleve den beste helsetilstanden som er mulig å oppnå. Ifølge Folkehelseinstituttet kan høy livskvalitet anses som en viktig beskyttelsesfaktor i den sammenhengen (FHI, 2019). Det trengs således en forståelse av subjektiv livskvalitet knyttet til spesifikke omgivelser for å kunne forstå den kontekstuelle siden ved hva det er som gir folk mening og hva de det er de drømmer om i livet (Lindström & Eriksson, 2015, s. 84; Kobau et al., 2011; Bull, 2008). Norske levekårsundersøkelser ser i dag ut til å mangle kunnskap om flyktningers subjektive livskvalitet. Til nå har også helsefremmende arbeid i liten grad sett på kulturelle determinanter for helse. Basert på den stadig økende gruppen flyktninger fra det globale sør, og de mange risikofaktorene som truer deres helse, er dette trolig et område det bør rettest oppmerksomhet mot. Resultatene i denne studien bidrar gjennom teorien om salutogenese til å belyse en rekke interne og eksterne elementer som bidrar til et liv preget av nettopp god subjektiv livskvalitet blant flyktninger i Norge. De viktigste syntes i denne studien å være det å ha muligheten til å bidra i samfunnet, bli anerkjent og føle tilhørighet i Norge. Like viktig var det å være nær familien, jobbe for å oppnå mål, gjøre gode handlinger mot andre og evnen til å være takknemlig. I lys av det salutogene rammeverket ser disse faktorene ut til å bidra til at deltakerne opplever livet som begripelig, håndterbart og meningsfullt.

### **8.4 Veien videre**

Regjeringen har som mål å gjøre folkehelsearbeidet mer kunnskapsbasert. Dette innebærer blant annet å innhente kunnskap om befolkningens helsetilstand, samt identifisere årsakssammenhenger og risikofaktorer for helse (Barstad, 2016; Helsedirektoratet, 2017, s. 5). Denne studien bidrar til kunnskapsbasen ved å gi større innsikt i kulturelle determinanter for helse ved å belyse hvilke forhold som er vesentlig for god mental helse og livskvalitet blant flyktninger i den norske befolkningen. For at mennesker skal kunne nå en tilstand av

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

fullstendig mentalt velvære, må personen ifølge WHO's Ottawa Charter identifisere og realisere ambisjoner, tilfredsstillende behov og endre eller takle miljøet (WHO, 1986). Dette gjenspeiler funnene fra denne studien. Ut fra resultatene som fremkommer vil det i programmer for nyankomne flyktninger i Norge være nyttig å rette fokus mot mestingsopplevelser, samt å tilrettelegge for deltakelse. Den enkelte bør få mulighet til å anvende sine personlige ressurser slik at en kan bidra og føle seg nyttig i samfunnet. Denne studien viser også hvordan deltakerne opplever mening og sammenheng gjennom nærhet til familien, noe som impliserer verdien av familiegjenforening. Videre antyder denne studien at det vil være hensiktsmessig å vurdere tilhørighet og hjemskapelsesprosesser som viktige aspekter i helsefremmende arbeid rettet mot flyktninger ettersom disse i større grad vektlegger de subjektive aspektene ved bosettelsesprosessen heller enn krav om tilpasning. I fremtiden vil det være interessant å undersøke om hvordan kravene det norske samfunnet stiller til integrering kan virke negativt inn på flyktningers opplevelse av sammenheng, selv blant individer som integreres. Studien bekrefter dermed innvirkningen av politikk og organisering som bygger opp om dette (Nutbeam et al., 2010, s. 1) gjennom flyktningers mulighet til å få anvende individuelle ressurser, føle tilhørighet og muliggjøre god subjektiv livskvalitet. Det vil være nyttig med ytterligere empiri basert på samme kontekstuelle rammer og med den samme målgruppen for å underbygge funnene. Når det er sagt er kunnskapen som er produsert i denne studien et produkt av menneskelig persepsjon, tolkning og samhandling (Malterud, 2018, s. 41), noe som gjør at konstruksjonene og funnene ikke kan generaliseres. Funnene har likevel viktig egenverdi ettersom de retter fokus mot og gir stemme til en lite representert gruppe i befolkningen. Disse stemmene kan bidra med nyttig kunnskap til samfunnsorganisering, men kan også være til inspirasjon for nye flyktninger som søker å finne mening i tilværelsen i Norge. Som Baqer så fint sa det:

«Det handler om at hvis jeg klarer det - så klarer du det»



## Litteratur

- Abebe, D. S., Lien, L., & Hjelde, K. H. (2014). What we know and don't know about mental health problems among immigrants in Norway. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(1), 60-67.
- Abraham, R., Lien, L., & Hanssen, I. (2018). Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(4), 359-366.
- Acheampong, E. Y. (2018). Giving back to society: Evidence from African sports migrants. *Sport in Society*, 22(12), 2045-2064.
- Amnesty International. (u.å). *Asylsøkere og flyktninger*. Amnesty International. Hentet 5. mai 2021 fra [https://amnesty.no/asylsokere-og-flyktninger?gclid=CjwKCAjwv\\_iEBhASEiwARoemvJhaxEoE\\_WrljjGz435FD3lHuj\\_4x1bR19YfrRvdQQSQa7OzOaWuCRoCEAcQAvD\\_BwE](https://amnesty.no/asylsokere-og-flyktninger?gclid=CjwKCAjwv_iEBhASEiwARoemvJhaxEoE_WrljjGz435FD3lHuj_4x1bR19YfrRvdQQSQa7OzOaWuCRoCEAcQAvD_BwE)
- Andreasson, U., & Birkjær, M. (2018). *In the shadow of happiness*. Nordic Council of Ministers.
- Annas, J. (2004). Happiness as achievement. *Daedalus*, 133(2), 44-51.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping* (The Jossey-Bass social and behavioral science series). San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993a). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733.
- Antonovsky, A. (1993b). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science & Medicine*, 37(8), 969-974.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.

- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of Social Psychology*, 126(2), 213-226.
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385–405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Badhwar, N. K. (2014). *Well-being: Happiness in a worthwhile life*. Oxford University Press.
- Bakibinga, P., Vinje, H. F. & Mittelmark, M. B. (2012). Self-tuning for job engagement: Ugandan nurses' self-care strategies in coping with work stress. *International Journal of Mental Health Promotion*, 14(1), 3-12.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2015). *Regjeringens mål for integrering* [Brosjyre]. Regjeringen. [https://www.regjeringen.no/contentassets/a15355e81b7a44f38f981337fe9a44f1/regjeringens-mal-for-integrering\\_13-3-15.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/a15355e81b7a44f38f981337fe9a44f1/regjeringens-mal-for-integrering_13-3-15.pdf)
- Barstad, A. (2016). *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*. Hentet 16. april 2021 fra [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/gode-liv-i-norge-utredning-om-maling-av-befolkningens-livskvalitet/Gode%20liv%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Utredning%20om%20m%C3%A5ling%20av%20befolkningens%20livskvalitet.pdf/\\_/attachment/inline/4d212043-e2a4-4904-a360-94bfd977ed9a:51d6f261364996e6656a4e0564fb9bc967b4ecf0/Gode%20liv%20i%20Norge.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/gode-liv-i-norge-utredning-om-maling-av-befolkningens-livskvalitet/Gode%20liv%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Utredning%20om%20m%C3%A5ling%20av%20befolkningens%20livskvalitet.pdf/_/attachment/inline/4d212043-e2a4-4904-a360-94bfd977ed9a:51d6f261364996e6656a4e0564fb9bc967b4ecf0/Gode%20liv%20i%20Norge.pdf)
- Benz, C., Bull, T., Mittelmark, M., & Vaandrager, L. (2014). Culture in salutogenesis: the scholarship of Aaron Antonovsky. *Global health promotion*, 21(4), 16-23.

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Birman, D. (2005). Ethical Issues in Research with Immigrants and Refugees. I J. Trimble, & C. Fisher (Red.), *The Handbook of ethical research with ethnocultural populations and communities* (s. 155-177). Sage.
- Boccagni, P. & Hondagneu-Sotelo, P. (2021). Integration and the struggle to turn space into “our” place: Homemaking as a way beyond the stalemate of assimilationism vs transnationalism. *International Migration*.
- Boccagni, P. & Kusenbach, M. (2020) For a comparative sociology of home: Relationships, cultures, structures. *Current Sociology*, 68(5), 595–606.
- Borghesi, S., & Vercelli, A. (2010). Happiness and health: two paradoxes. *Journal of Economic Surveys*, 26(2), 203-233.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. London: SAGE Publications. [e-bok].
- Bronstein, I., and Montgomery, P. (2011) Psychological distress in refugee children: a systematic review. *Clinical child and family psychology review* 14 1 (1): 44-56.
- Brook, M. I., & Ottemöller, F. G. (2020). A new life in Norway: The adaptation experiences of unaccompanied refugee minor girls. *Children and Youth Services Review*, 117, 105287.
- Bull, T., Mittelmark, M. B., & Kanyeka, N. E. (2013). Assets for well-being for women living in deep poverty: Through a salutogenic looking-glass. *Critical Public Health*, 23(2), 160-173.
- Bull, T. (2008). Hunting happiness or promoting health? Why positive psychology deserves a place in health promotion. *Promotion & Education*, 15(3), 34–35.  
<https://doi.org/10.1177/1025382308095656>

- Chung, M. C., Shakra, M., AlQarni, N., AlMazrouei, M., Al Mazrouei, S., & Al Hashimi, S. (2018). Posttraumatic stress among Syrian refugees: trauma exposure characteristics, trauma centrality, and emotional suppression. *Psychiatry, 81*(1), 54-70.
- Correa-Velez, I., Gifford, S. M., & McMichael, C. (2015). The persistence of predictors of wellbeing among refugee youth eight years after resettlement in Melbourne, Australia. *Social Science & Medicine, 142*, 163-168.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.08.017>
- Crenshaw, K. (1997). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *The legal response to violence against women, 5*, 91.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. utg; International student utg.). Los Angeles: SAGE.
- Creswell, J. W. & Miller, Dana L. (2000). Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory into Practice, 39*(3), 124–130. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2)
- Daniel, M., Ottemöller, F. G., Katsi, M., Hollekim, R., & Tesfazghi, Z. Z. (2020). Intergenerational perspectives on refugee children and youth's adaptation to life in Norway. *Population Space and Place, 26*(6), n/a–n/a. <https://doi.org/10.1002/psp.2321>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene, red. (2018, 4. desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. De Nasjonale forskningsetiske komiteene. Oslo. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- Ebina, R., & Yamazaki, Y. (2008). Sense of coherence and coping in adolescents directly affected by the 1991-5 war in Croatia. *Promtion & Education, 15*(4), 5-10

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

- Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health, 61*(11), 938-944.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international, 23*(2), 190-199.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2010). Bringing it all together: The salutogenic response to some of the most pertinent public health dilemmas. In A. Morgan, E. Ziglio, & M. Davies (Red.), *Health assets in a global context: Theory, methods, action.* (s. 339–351). New York: Springer.
- Eriksson, M., Lindström, B., & Lilja, J. (2007). A sense of coherence and health. Salutogenesis in a societal context: Åland, a special case?. *Journal of Epidemiology & Community Health, 61*(8), 684-688.
- Ertorer, Secil Erdogan. (2014). Managing Identity in the Face of *Resettlement*. *Identity, 14*(4), 268–285. <https://doi.org/10.1080/15283488.2014.944695>
- Feldt, T., Leskinen, E., Koskenvuo, M., Suominen, S., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2011). Development of sense of coherence in adulthood: a person-centered approach. The population-based HeSSup cohort study. *Quality of Life Research, 20*(1), 69-79.
- Fjeld-Solberg, Ø., Nissen, A., Cauley, P., & Andersen, A. J. (2020). *Mental health and quality of life among refugees from Syria after forced migration to Norway.* (Rapport 1) [https://www.nkvts.no/content/uploads/2020/10/NKVTS\\_Rapport\\_1-20\\_REFUGE.pdf](https://www.nkvts.no/content/uploads/2020/10/NKVTS_Rapport_1-20_REFUGE.pdf)
- Folkehelseinstituttet. (2019, 23. september). *Fakta om livskvalitet og trivsel.* Hentet 3. april 2021 fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852.

Fossheim, H. J. (2015, 16. juni). *Samtykke*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.

<https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Samtykke/>

Fossheim, H. J. & Ingierd, H. (2009, 11. februar). *Etniske grupper*. De nasjonale

forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/etniske-grupper/>

García-Moya, I. & Morgan, A. (2017). The utility of salutogenesis for guiding health

promotion: the case for young people's well-being. *Health Promotion International*, 32(4), 723-733.

Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2019). *Health promotion: Planning and*

*strategies* (4th edition). Los Angeles: Sage.

Hagstrom, P., Pereira, J., & Wu, S. (2019). The Happiness of Refugees in the United States:

Evidence from Utica, NY. *Journal of Refugee Studies*. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1093/jrs/fez026>

Hahn, E., Richter, D., Schupp, J., & Back, M. D. (2019). Predictors of refugee adjustment:

The importance of cognitive skills and personality. *Collabra: Psychology*, 5(1), 1-14.

Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal*

*of Happiness Studies*, 8(1), 99-138.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2012) *World happiness report*.

[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World\\_Happiness\\_Report\\_2012.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World_Happiness_Report_2012.pdf)

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World happiness report 2018* (No. id: 12761).

[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR\\_web.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf)

Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. E. (2020). *World happiness report 2020*.

New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>

Helsedirektoratet (2017). *Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027*.

Helsedirektoratet.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Gode liv I eit trygt samfunn. (Meld. St. 19. (2018-2019))*. Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>

Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005).

Consensual Qualitative Research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196–205. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.196>

Hondagneu-Sotelo, P. & Pastor, M. (2021) *South central dreams: Finding home and building community in South L.A.* New York: New York University Press.

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J.

(2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

Kashyap, V. (2014). Resilience, happiness, social isolation and emotional isolation amongst

the Tibetan refugees. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 267.

Keles, S., Idsøe, T., Friberg, O., Sirin, S., & Oppedal, B. (2017). The longitudinal relation

between daily hassles and depressive symptoms among unaccompanied refugees in Norway. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(7), 1413-1427.

Khawaja, N. G., & Hebbani, A. (2019). Factors impacting life satisfaction of refugees in

Australia: A mixed method study. *The Australian Community Psychologist*, 30(1), 30-50.

- Kim, U. (1995). Individualism and collectivism: A psychological, cultural and ecological analysis (No. 21). NIAS Press.
- Kira, I. A., & Tummala-Narra, P. (2015). Psychotherapy with refugees: Emerging paradigm. *Journal of Loss and Trauma*, 20(5), 449-467.
- Klassen, R. M. (2004). Optimism and realism: A review of self-efficacy from a cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 39(3), 205–230.  
<https://doi.org/10.1080/00207590344000330>
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, 101(8), e1-e9.
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120-124.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *The philosophical review*, 88(2), 167-197.
- Kroo, A., & Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma* 16(5), 440-458.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju* (Vol. 3.utg). Oslo: Gyldendal norsk forlag.
- Lacour, O., Morina, N., Spaaij, J., Nickerson, A., Schnyder, U., von Känel, R., Bryant R. A. & Schick, M. (2020). Prolonged Grief Disorder Among Refugees in Psychological Treatment—Association With Self-Efficacy and Emotion Regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 526.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427.



- Lauster, N. & Zhao, J. (2017) Labor migration and the missing work of homemaking: Three forms of settling for Chinese-Canadian migrants. *Social Problems*, 64(4), 497–512.
- Liao, K. Y. H., & Weng, C. Y. (2018). Gratefulness and Subjective Well-Being: Social Connectedness and Presence of Meaning as Mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 383–393. <https://doi.org/10.1037/cou0000271>
- Lincoln, A. K., Lazarevic, V., White, M. T., & Ellis, B. H. (2016). The impact of acculturation style and acculturative hassles on the mental health of Somali adolescent refugees. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(4), 771-778. <https://doi.org/10.1007/s10903-015-0232-y>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. California: SAGE Publications
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 440-442.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Lo Iacono, V., Symonds, P., & Brown, D. H. (2016). Skype as a Tool for Qualitative Research Interviews. *Sociological Research Online*, 21(2), 103–117. <https://doi.org/10.5153/sro.3952>
- Lunde, H., & Rogstad, J. (2016). *Kunnskapsstatus om godkjenning av utenlandsk kompetanse og kunnskapsstatus om diskriminering i arbeidslivet*. (Fafo-notat 2016:05). Hentet fra <https://www.fafo.no/images/pub/2016/10229.pdf>
- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Markova, V., & Sandal, G. M. (2016). Lay explanatory models of depression and preferred coping strategies among Somali refugees in Norway. A mixed-method study. *Frontiers in psychology*, 7, 1435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01435>

- Maung, J., Nilsson, J. E., Jeevanba, S. B., Molitoris, A., Raziuddin, A., & Soheilian, S. S. (2021). Burmese refugee women in the Midwest: Narratives of resilience and posttraumatic growth. *The Counseling Psychologist, 49*(2), 269-304.
- McMahon, D. M. (2004). From the happiness of virtue to the virtue of happiness: 400 BC–AD 1780. *Daedalus, 133*(2), 5-17.
- Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B. & Espnes, G. A. (2017). *The handbook of salutogenesis*. Springer. [e-bok].  
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
- Morgan, A. & Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & education, 14*(2\_suppl), 17-22.
- Norsk senter for forskningsdata (2020, 16. oktober). *Samtykke fra deltakere i forskning*. Norsk senter for forskningsdata. <https://nsd.no/personvernombud/hjelp/samtykke.html>
- Nutbeam, D., Harris, E., & Wise, W. (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories (3.utg)*. Australia: McGraw-Hill.
- Oettingen, G. (1995). Cross-cultural perspectives on self-efficacy. I *Self-Efficacy in Changing Societies*, 149–176. Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.007>
- Oksanen, T., Kouvonen, A., Kivimäki, M., Pentti, J., Virtanen, M., Linna, A., & Vahtera, J. (2008). Social capital at work as a predictor of employee health: multilevel evidence from work units in Finland. *Social science & medicine, 66*(3), 637-649.
- Pavot, William, & Diener, Ed. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. I *Assessing Well-Being*. (s. 101–117). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5)
- Pham, P. N., Vinck, P., Kinkodi, D. K., & Weinstein, H. M. (2010). Sense of Coherence and Its Association with Exposure to Traumatic Events, Posttraumatic Stress Disorder, and

- Depression in Eastern Democratic Republic of Congo. *Journal of Traumatic stress*, 23(3), 313-321. DOI: 10.1002/jts.20527
- Posselt, M., Eaton, H., Ferguson, M., Keegan, D., & Procter, N. (2019). Enablers of psychological well-being for refugees and asylum seekers living in transitional countries: A systematic review. *Health & social care in the community*, 27(4), 808-823. <https://doi.org/10.1111/hsc.12680>
- Puvimanasinghe, T., Denson, L. A., Augoustinos, M., & Somasundaram, D. (2014). Giving back to society what society gave us: Altruism, coping, and meaning making by two refugee communities in South Australia. *Australian Psychologist*, 49(5), 313-321.
- Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the study of acculturation. *American anthropologist*, 38(1), 149-152.
- Ryan, D., Dooley, B., & Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of refugee studies*, 21(1), 1-18.
- Rytter, M. (2019). Writing against integration: Danish imaginaries of culture, race and belonging. *Ethnos*, 84(4), 678-697.
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *The international journal of aging and human development*, 51(2), 155-166.
- Sam, D. L. & Berry J. W. (2010). Acculturation. When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*, 99, 126.

- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. I Prince Embury, S. & Saklofske D.H. (Red.), *Resilience in children, adolescents, and adults*. (s. 139-150). Springer, New York, NY.
- Siriwardhana, C., Ali, S. S., Roberts, B., & Stewart, R. (2014). A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants. *Conflict and health*, 8(1), 1-14.
- Sleijpen, M., Haagen, J., Mooren, T., & Kleber, R. J. (2016). Growing from experience: An exploratory study of posttraumatic growth in adolescent refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 28698.
- Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research* (5. utg.) Thousand Oaks: SAGE.
- Slootjes, J., Keuzenkamp, S., & Saharso, S. (2017). The mechanisms behind the formation of a strong Sense of Coherence (SOC): The role of migration and integration. *Scandinavian journal of psychology*, 58(6), 571-580.
- Soto, C. J. (2013). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.
- Starck, A., Gutermann, J., Schouler-Ocak, M., Jesuthasan, J., Bongard, S., & Stangier, U. (2020). The Relationship of Acculturation, Traumatic Events and Depression in Female Refugees. *Frontiers in Psychology*, 11, 906.
- Statistisk sentralbyrå (2020a, 14. desember). *Holdninger til innvandrere og innvandring*. Hentet 15. mars 2021 fra <https://www.ssb.no/innvhold>
- Statistisk sentralbyrå. (2020b, 12. august). *Befolkningens utdanningsnivå*. Hentet 8. april 2021 fra: <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/utniv>

- Statistisk sentralbyrå (2021, 25. mai). *Personer med flyktningbakgrunn*. Hentet 26. mai 2021 fra <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/personer-med-flyktningbakgrunn>
- Staub, E., & Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after victimization and other trauma. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 267-280.
- Støren, K. S., Rønning, E. & Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020* (2020/35). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/433414?\\_ts=17554096418](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/433414?_ts=17554096418)
- Sulaiman-Hill, C. M., & Thompson, S. C. (2013). Learning to fit in: an exploratory study of general perceived self efficacy in selected refugee groups. *Journal of immigrant and minority health*, 15(1), 125-131.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21(4), 58-60.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal.
- Tip, L. K., Brown, R., Morrice, L., Collyer, M., & Easterbrook, M. J. (2020). Believing is achieving: a longitudinal study of self-efficacy and positive affect in resettled refugees. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 46(15), 3174-3190.
- Tozer, M., Khawaja, N. G., & Schweitzer, R. (2018). Protective factors contributing to wellbeing among refugee youth in Australia. *Journal of psychologists and counsellors in schools*, 28(1), 66-83. <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.31>

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

Utenriksdepartementet (2019, 20. desember). *Norske forpliktelser på FNs flyktningforum*.

Regjeringen.no. Hentet fra

<https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/personer-med->

flyktningbakgrunn

Verdens Helseorganisasjon. (u.å.). *Constitution*. Hentet fra World Health Organization:

<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Verdens Helseorganisasjon. (1981). *Global strategy for health for all by the year 2000* (No.

3). World Health Organization. Hentet fra

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/38893/9241800038.pdf?sequence=1>

Verdens Helseorganisasjon. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Verdens Helseorganisasjon. (2003). *Investing in mental health*. Geneve: Verdens

helseorganisasjon. Hentet fra

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42823/9241562579.pdf>

Volanen, S. M., Lahelma, E., Silventoinen, K., & Suominen, S. (2004). Factors contributing

to sense of coherence among men and women. *The European Journal of Public*

*Health*, 14(3), 322-330.

Vrålstad, S., & Wiggen, K. S. (2017). *Levekår blant innvandrere i Norge 2016*. (ISBN 978-

82-537-9539-3). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/309211?_ts=177710adf90)

[og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/309211?\\_ts=177710adf90](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/309211?_ts=177710adf90)

Wernesjö, U. (2012). Unaccompanied asylum-seeking children: Whose perspective?

*Childhood*, 19(4), 495–507.

Woltin, K. A., Sassenberg, K., & Albayrak, N. (2018). Regulatory focus, coping strategies

and symptoms of anxiety and depression: A comparison between Syrian refugees in

Turkey and Germany. *PloS one*, 13(10), e0206522.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206522>

Wong, C. K., White, C., Thay, B., & Lassemillante, A. C. M. (2020). Living a Healthy Life in Australia: Exploring Influences on Health for Refugees from Myanmar. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 121.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17010121>

Yuval-Davis, N. (2006). Belonging and the politics of belonging. *Patterns of prejudice*, 40(3), 197-214.

**Vedlegg 1. Kvittering NSD**



**NSD sin vurdering**

**Prosjekttittel**

Lykkelige kvinner og menn i Norge med flyktningbakgrunn. Hvordan har disse funnet lykken?

**Referansenummer**

719352

**Registrert**

24.06.2020 av Kaja Todal - Kaja.Todal@student.uib.no

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Bergen / Det psykologiske fakultet / Hemil-senteret

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Fungisai Gwanzura Ottemöller, fungi.ottemoller@uib.no, tlf: 55583134

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Kaja Todal, kajatodal@gmail.com, tlf: 40726350

**Prosjektperiode**

24.08.2020 - 30.06.2021

**Status**

30.11.2020 - Vurdert

**Vurdering (2)**

---



### **30.11.2020 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 27.11.2020.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 30.11.2020. Behandlingen kan fortsette.

Zoom og Microsoft Skype ble lagt til som databehandlere i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

#### **OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Simon Gogl

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

### **30.06.2020 – Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 30.06.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om etnisk opprinnelse, religion, filosofisk overbevisning og helse, og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2021.

#### **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### **PERSONVERNPRINSIPPER**

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Simon Gogl  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## Vedlegg 2. Informasjonsskriv til deltakerne og samtykkeskjema

### Vil du delta i forskningsprosjektet: «*Veien til lykke*»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å studere kvinner og menn i Norge med flyktningbakgrunn som har skapt et godt liv i Norge. Jeg ønsker å høre om hvordan du har gjort dette og hva slags tanker du har rundt begrepene «lykkelig» og «meningsfullt liv». I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

For lære mer om lykke blant kvinner og menn med flyktningbakgrunn, ønsker jeg å se på ressurser og egenskaper du har tilgjengelig for å ha oppnådd dette. Vinklingen på forskningsprosjektet er i tro med en helsefremmende ideologi: Hva bygger helse og velvære? I ett av verdens lykkeligste land er jeg selv stadig på søken etter lykke, og stiller meg ofte selv spørsmål om hva lykke er for meg og hvordan jeg kan finne det. Lykke og tilfredshet blant personer med flyktningbakgrunn interesserer meg fordi dette er en målgruppe som har klatret seg oppover i livet fra et vanskelig utgangspunkt. Jeg håper at deres historier kan inspirere andre til å oppnå det samme.

Studien vil være avgangsuppgaven min på masterprogrammet «Helsefremmende arbeid og helsepsykologi» ved Universitetet i Bergen.

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Bergen, HEMIL-Senteret, er ansvarlig for prosjektet.

#### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å snakke med deg fordi du har flyktningbakgrunn og i dag lever et godt liv i Norge.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et en-til-en intervju sammen med meg. Det vil ta deg ca. 45-60 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om hvordan du har håndtert utfordringene dine og hvordan du har laget deg et liv i Norge. Jeg ønsker også å spørre deg om hva «lykkelig» betyr for deg, og om hvilke håp, ønsker og drømmer du har for fremtiden. Om du tillater det ønsker jeg å ta lydopptak og notater fra intervjuet.

Som følge av dagens situasjon i Covid-19 pandemien vil intervjuet foregå digitalt over Zoom eller Skype.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun jeg og min veileder vil ha tilgang på dine opplysninger. For at ingen uvedkommende skal få tilgang til personopplysningene vil navn og kontaktopplysningene dine erstattes med en kode som lagres på egen navneliste avskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil krypteres.

Din alder, opprinnelsesland/kontinent, og yrke/interesser vil kun publiseres med tillatelse fra deg. Utover dette vil jeg bearbeidet informasjonen fra deg slik at du ikke gjenkjennes i publikasjonen.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 30. juni 2021. Dine personopplysninger og opptak vil slettes ved prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

På oppdrag fra Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

### **Hvor kan du finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til prosjektet eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Meg, Kaja Todal, på [kajatodal@gmail.com](mailto:kajatodal@gmail.com) eller +47 40 72 63 50.
- *Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret* ved Fungisai Gwanzura Ottemöller: [Fungi.Ottemoller@uib.no](mailto:Fungi.Ottemoller@uib.no) eller +47 55 58 31 34.
- Personvernombud ved UiB, Janecke Helene Veim: [personvernombud@uib.no](mailto:personvernombud@uib.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

## FRA FLUKT TIL FINE DAGER

- NSD – *Norsk senter for forskningsdata AS* på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*

*Student*

*Prosjektansvarlig - Otteneviller*

*Kaya Todal*

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «***Veien til lykke***», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i individuelt dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

### **Vedlegg 3. Intervjuguide**

#### Intervjuguide

#### **«Fra flukt til fine dager»**

- Presentasjon av forsker
- Presentasjon av studien og formål
- Informasjon om personvern, databehandling, lydopptaker og rettigheter

Tema for samtalen: *gjenbosetting, kulturell identitet, sosial identitet, trivsel, drivkraft, drømmer og visjoner. Fokus: Fremming, overkomme utfordringer.*

#### **1 Bakgrunn**

- Kan du fortelle litt om deg selv? (navn, alder, nasjonalitet, botid i Norge)
- Hvilke interesser har du?
- Kan du fortelle litt om hvor du kommer fra? Hvordan er det der?

#### **2 Tilværelsen i Norge**

- Vil du fortelle om ditt første møte med Norge? Hvordan endte du opp i Norge?
- Hvordan er livet ditt i Norge?
- Hva finner du glede i hverdagen?
- Når har du det best med deg selv?
- Føler du at du er på rett plass i livet? På hvilken måte?
- De opplevelsene du har vært igjennom (krig, flukt, gjenbosetting), hva tror du de har gjort med deg som person?

### 3 Håndtering av utfordringer og ressurser

- Din bakgrunn er veldig ulikt fra Norge, og du har laget deg et liv her som nok ikke var planen for livet ditt. Hvordan gjordet du det? Personer, instanser, egenskaper, holdninger, drivkraft, verdier etc.
- Hvis du føler deg trist (eller utfordringer dukker opp langs din vei), hva gjør du da for å føle deg bedre? Kan du identifisere en spesifikk utfordring?
- Hvilken betydning har familiens/kulturens/ religionens tradisjoner på dine verdier?

### 4 Fremtid

- Hvordan definerer du det være lykkelig?
- Hvordan definerer du et meningsfullt liv?
- Hva er dine håp, ønsker og drømmer for livet?
- Hva vil/kan du gjøre/har gjort for å oppnå disse?

### 5 Avslutning

- Hvordan tenker du at personer fra vertslandet bør møte nye nordmenn for at de skal kunne leve gode liv i Norge?
- Er det noe du ønsker å tilføye som du føler du vil fortelle om? Noe du ønsker å legge til?
- Kan jeg kontakte deg om jeg ser at noe mangler?
- Vil du se det transkribert når ferdig?
- Påminnelse om intervjupersonens rettigheter.