FORELDRE MED POSTMIGRASJONSVANSKER

Zemir Popovac, psykologspesialist

zemir.popovac@gmail.com

NÅR FLUKTEN ER DEN ENESTE LØSNINGEN…

- ”Flukt til et tryggere liv”
  - Håp og forestillinger om et bedre liv
  - ”Det vonde vil opphøre og noe godt vil komme isteden”
  - Psykologisk forsvar mot angst, usikkerhet og psykisk smerte

- «Fravær av fare» er ikke trygghet, det er sikkerhet.
- Trygghet handler om tilknytning. Om relasjoner.

LIVET ETTER FLUKT

”Den forliste kollapser ikke

før han er på tørt land” [9]

LIVET ETTER FLUKT

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

BEHOVET FOR KONTINUITET OG FORUTSIGBARHET I LIVET

- ”Jeg kommer til å være den samme personen som jeg alltid har vært, uansett hvilket land jeg kommer til”

Postmigrasjonsvansker:

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

POSTMIGRASJONSVANSKER OG PSYKISK HELSE

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

HVA KAN VI GJØRE?

- Lytte til og bekrefte identiteter, kompetanser, mestringer, interesser…
- Kontakt vs. kontrakt
  - Kontaktbehovet er kulturuavhengig
  - Kontaktkompetanse vs. kulturkompetanse
  - Kulturell nysgjerrighet vs. kulturkompetanse
  - Mentaliserende samtaler = å forstå den andre innenfra:
    - Økt nærhet og samarbeid
  - Inkludering og sosial støtte
  - Kontinuitetsbærende aktiviteter (arbeid, idrett…)
  - Det handler om å oppleve seg godtatt og verdsatt

REFLEKSJONSOPPGAVE

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

Tenk både individuelt (hva konkret du kan gjøre i dine møter med flyktninger) og tiltak på systemnivå (hva din avdeling eller arbeidsplass kan gjøre for å motvirke postmigrasjonsvansker).

Skriv ned noen stikkord og diskuter med dine kollegaer!

REFERANSER

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