

LIVET ETTER FLUKT OG MIGRASJON

Zemir Popovac, psykologspesialist

zemir.popovac@gmail.com

NÅR FLUKTEN ER DEN ENESTE LØSNINGEN...

- ”Flukt til et tryggere liv”
- ”Jeg kommer til å være den 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 = økt nærhet og samarbeid
- Inkludering og sosial støtte
- Kontinuitetsbærende aktiviteter (arbeid, idrett...)
- Det handler om å oppleve seg godtatt og verdsatt

REFLEKSJONSOPPGAVE

Bruk noen minutter til å tenke 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 andre som sitter sammen med deg!

REFERANSER

- **Om postmigrasjonsvansker:**
- Popovac, Z. (2022). Fluktens pris – postmigrasjonsvansker. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, nettgave: <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/>