

BARN SOM PÅRØRENDE: ET FLERKULTURELT PERSPEKTIV

Fagdag, AHUS
Den 14.november 2023

Zemir Popovac, psykologspesialist
Favne Psykologbistand
zemir@favne.no

BARNES UTVIKLINGSPSYKOLOGISKE BEHOV PÅ TVERS AV KULTURER

- Behov for omsorg og kjærlighet, trygghet, tilknytning og tilhørighet
- Behov for validering
- Behov for å kjenne seg igjen i andre
- Behov for noen å se opp til

BARNES UTVIKLINGSPSYKOLOGISKE BEHOV PÅ TVERS AV KULTURER

- Behov for omsorg og kjærlighet, trygghet, tilknytning og tilhørighet
- Hjelp til følelsesregulering
- Hjelp til å forstå
 - å knytte mening til sine opplevelse

NÅR EN KRISE RAMMER

- Omsorgspersonenes rolle:
 - Å være psykologisk tilgjengelig for barnet
 - Å opprettholde kontinuitet / konsistens i sin væremåte
 - Å gjenopprette rutiner og forutsigbarhet i barnets hverdag

Å IVARETA BARN SOM PÅRØRENDE

«Det er foreldre som har foreldreansvaret for barnet, og som skal gi barnet omsorg og omtanke (barneloven § 30). Det innebærer at det er foreldrene som har ansvaret for å informere og følge opp barn og unge når noen i familien blir syk. Helsepersonell skal imidlertid bistå foreldre med å ta vare på barn som er pårørende».

Å IVARETA BARN SOM PÅRØRENDE

= Å hjelpe foreldre!

- Å være psykologisk tilgjengelig for barnet
- Å opprettholde kontinuitet / konsistens i den voksnes væremåte
- Å gjenopprette rutiner og forutsigbarhet i barnets hverdag

VÅR RELASJON TIL BARNET

- Barn fanger opp hvordan vi er i kontakten med deres foreldre
- Foreldrenes opplevelse av kontakten med oss påvirker også barnets relasjon til oss

MED FOKUS PÅ FORELDRE

- Spesifikke utfordringer i møte med innvandrerpatienter:
 - Symptom- og smerteuttrykk (Bjørkli, 2019; Straiton et al., 2014)
 - Flere konsultasjoner (Diaz et al., 2014; Lyratzopoulos et al., 2012)
 - Oftere diffuse diagnoser (Straiton et al., 2018)
 - Helsekompetanse (Le, 2020)
 - Kontakt- og terapeutisk allianse (Popovac, 2020)

MED FOKUS PÅ FORELDRE

- **Kontakt- og terapeutisk allianse**

MED FOKUS PÅ FORELDRE

Migrasjon:

- Hvordan migrasjon påvirker den enkelte
- Sammenheng mellom migrasjon, identitet og psykisk helse



HELSE I NORGE

- Befolkningsstudier og levekårsundersøkelser:
 - Forskjeller i psykisk og fysisk helse i innvandrerbefolkningen, spesielt hos de med flyktningebakgrunn.
 - Angst, depresjon...
 - Komplekse smertetilstander, stoffskifteforstyrrelser, leddgikt...

(FHI, SSB)

HVA SKYLDES DEN DÅRLIGE HELSEN?

- Traumer fra krig, flukt og forfølgelse?
- PTSD
- ...?

OM Å VÆRE PÅ FLUKT

- ”Flukt til et tryggere liv”
- ”Jeg vil være den samme som jeg alltid har vært, uansett hvilket land jeg kommer til”

LIVET ETTER FLUKT

*”Den forliste kollapse ikke
før han er på tørt land”⁹*

NY I NORGE: POSTMIGRASJONSVANSKER

”Jeg vil være den samme som jeg alltid har vært, uansett hvilket land jeg kommer til.”

Eller?



Postmigrasjonsvansker:

Tap av identiteter

Tap av sosiale roller

Tap av kompetanser

Tap av livskontinuitet

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

REFLEKSJONSOPPGAVE

Bruk noen minutter til å tenke gjennom hvordan du kan bruke kunnskap om postmigrasjonsvansker i ditt arbeid med innvandrerpatienter.

Skriv ned noen stikkord!

Kontrakt

vs.

Kontakt

- Diagnostisering
- Medisinsk behandling
- Fokus på tiltak, medisiner...

- Empatisk interesse
- Validering og respekt
- Fokus på personen

VÅR RELASJON TIL BARNET

- Barn fanger opp hvordan vi er i kontakten med deres foreldre
- Foreldrenes opplevelse av kontakten med oss påvirker også barnets relasjon til oss

POSTMIGRASJONSVANSKER – MED FORELDRE I FOKUS

Hva kan vi gjøre?

- Lytte til og bekrefte identiteter
 - Kontaktbehovet er kulturuavhengig
 - Empatisk interesse for personen
 - Psykososialt arbeid: kontinuitetsbærende aktiviteter (arbeid, idrett...)
 - Det handler om å oppleve seg godtatt og verdsatt

I ARBEID MED BARN SOM PÅRØRENDE

- Igjen, det viktigste er å validere og anerkjenne foreldre
- En krise som sykdom eller tap av helse kan også psykologisk «utilgjengeliggjøre» foreldre
- Derfor - hjelpe foreldre til å være psykologisk tilgjengelige for barnet

BARN SOM PÅRØRENDE

1. Behov for regulering

- Emosjonell støtte og forutsigbarhet

2. Behov for informasjon

- Bruk av tolk
- Skape mening

3. Behov for tilhørighet og gjenkjennelse

- For ikke å føle seg alene om å ha det slik
- Motvirke opplevelsen av ensomhet
- Nettverk, venner, støttegruppe...

KRISEHÅNDTERING OG ULIKE ALDERSTRINN

- Førskolealder: vansker med differensiering av følelser, angsten skyggelegger, trygghetsopplevelsen er truet, tilknytningen er truet, avhengighet av trygge voksne.
- Skolealder: De forstår bedre årsak-virkning-sammenheng, og dermed frykt for gjentakelse, økende redsel. Økt selvbevissthet og evne til å kunne handle gir mer rom for selvbebreidelser og skyldfølelse.
- Ungdom: Reaksjonsmønstrene ligner etter hvert mer på de voksnes. Større fleksibilitet, bedre regulering av følelser, men fortsatt veldig sårbare for selvbebreidelser og skyldfølelse. For tidlig modning, ”voksenrolle”.

KRISEHÅNTERING OG KJØNNSFORSKJELLER

Jenter: _____

Gutter: _____

Sitter ofte overfor hverandre
(ser på hverandre når de prater)

Betror seg mer

Skriver dagbok

Betydning av venner!

Sitter oftere ved siden av hverandre
(ser ut i felles fokus når de prater sammen)

Forteller oftere historier

Bruker oftere fysiske aktiviteter

Betydning av venner!

Store individuelle forskjeller, mange er ”mer like” det motsatte kjønn.

BARN SOM PÅRØRENDE: KARTLEGGING

- Hvordan er barnets hverdagsliv påvirket av sykdommen?
- Hva forstår barnet av det som skjer?
- Kartlegge nettverket, for eks. venner og fritidsaktiviteter
- Er skolen/ barnehagen informert?
- Hvem kan familien ta kontakt med når det er vanskelig?

Husk at søsken kan ha ulike opplevelser og behov.

BARN SOM PÅRØRENDE: EKSEMPLER PÅ TILTAK

- Gjennomføre samtaler med barna (og ved hjelp av tolk), med eller uten foreldrene til stede
- Bidra til å informere skole/ barnehage
- Utarbeide en «plan for familien» sammen med barn og unge
- Bidra til at barna får møte andre barn som er i lignende situasjon
- Samarbeide med andre tjenester, som helsesykepleier, kontaktlærer mv.
- Finnes det aktuelle støttetiltak for barn og familier i kommunen?

PSYKOLOGISK ARBEID MED BARN SOM PÅRØRENDE

- Lek (evne til symbolisering)
- Tegning
- Lesing, historiefortelling og bruk av fantasi og metaforer
- Aktiviteter og aktivitetsbaserte samtaler
- Ungdom som pårørende – betydning av jevnaldrende

The logo for Favne Psykologbistand is centered on the page. It consists of the word "Favne" in a large, light blue, sans-serif font, with the word "Psykologbistand" in a smaller, dark grey, sans-serif font directly below it. The entire logo is enclosed within a thin, light blue rectangular border with rounded corners.

Favne
Psykologbistand

Zemir Popovac, psykologspesialist
zemir@favne.no

REFERANSER

- Dyregrov, A. (2017). *Barn og traumer*. Fagbokforlaget. 3.utgave. Bergen
- Fonagy, P., Target, M., Jurist, E.L. et al. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press: New York
- Klein, M. (1946). *Envy and gratitude and other works*. Free Press.
- Popovac, Z. (2022). Fluktens pris – postmigrasjonsvansker. *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.
- Racker, H. (1957). The meanings and uses of countertransference. *Psychoanalytic Quarterly*, 26, 303-357
- Viding, E. (2013). Behavioural and outcome differences in children with and without CU-traits. Personlighetskonferansen 2013. NAPP.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and reality*. Routledge
- Øiestad, G. (2022, 22.april). Å normalisere livet. *Klassekampen, nettutgave*.
<https://klassekampen.no/utgave/2022-04-22/a-normalisere-livet>

Kap. 4 og 5 i ”Kultur og kontekst i praktisk psykologarbeid”

Kap. 16, 31 og 34 i ”Psykiske lidelser – faglig forståelse og terapeutisk tilnærming”

1. Farshab, M. & Näsholm, L. (2016). Portvokter eller helsearbeider. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol. 53, nr. 6.
2. Burnett, A. & Peel, M. (2001). Health needs of asylum seekers and refugees. Education and debate.
3. Blackburn, P., Baker, C. & Carswell, K. (2011). The Relationship Between Trauma, Post-Migration Problems and the Psychological Well-Being of Refugees and Asylum Seekers. International Journal of Social Psychiatry
4. Schweitzer R. et al. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. Australian NZJ Psychiatry
5. Statistisk sentralbyrå (2014): Flyktninger i Norge. Rapport.
6. Ankestyrelsen (2014): Bosniske krigsflygtninge fra medio 90'erne: Fakta om integrasjon.
7. Ekberg, Jan (1997- 2008): Integrasjonen av bosniske flyktingar. Växjö Universitet.
8. Shear, K. (2017). Om komplisert sorg. Foredrag på Litteraturhuset.
9. Skårderud, F. (2013). Uro. Aschehoug Forlag.
10. Li, S.S.Y, Liddell, B.J. & Nickerson, A. (2016). The Relationship between Post-migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. Disaster Psychiatri 18:82, 2016.

- Bjørkli, A. (2019). Ulike kulturer har forskjellige smerteuttrykk. *Sykepleien - fagutvikling*. 3/2019.
- Diaz E. & Kumar BN. (2014). Differential utilization of Primary Health Care services among older immigrants and Norwegians. A register-based comparative study in Norway. *BMC Health Services Research*. 2014;14:623.
- Kjøllesdal M., Straiton M.L., Øien-Ødegaard C., Aambø A., Holmboe O., Johansen R., Grewal N.K., Indseth T. (2019) Helse blant innvandrere i Norge. Levekårsundersøkelse blant innvandrere. *Rapport*. Folkehelseinstituttet
- Lyratzopoulos G., Neal R.D., Barbieri J.M., Rubin G.P., Abel G.A. (2012). Variation in the number of general practitioner consultations before hospital referral for cancer: findings from the 2010 National Cancer Patient Experience Survey in England. *The Lancet Oncology*. 2012;13(4):353-65.
- Statistisk sentralbyrå. (2011): *Helse og levekår for flyktninger i Norge*. Rapport, SSB.
- Straiton M., Blystad H.H., Reneflot A. & Arnesen T.M. (2018). *Helse i innvandrerbefolkningen*. Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/helse-i-innvandrerbefolkningen/>
- Straiton M., Reneflot A. & Diaz E. (2014). Immigrants' use of primary health care services for mental health problems. *BMC Health Services Research*. 2014;14:341.
- Toilekyte L, Salway S. (2018). Local action on health inequalities: Understanding and reducing ethnic inequalities in health. *Public Health England*. London, UK; 2018.