Indholdsfortegnelse

[Indledning 6](#_Toc357542235)

[Problemfelt 6](#_Toc357542236)

[Flygtninges udfordringer 6](#_Toc357542237)

[Flygtninge, der har oplevet traumer 7](#_Toc357542238)

[Beskyttende faktorer 8](#_Toc357542239)

[Sociale relationer og behandling 9](#_Toc357542240)

[Mulighed for at danne netværk 10](#_Toc357542241)

[Sammenfatning 10](#_Toc357542242)

[Problemformulering 12](#_Toc357542243)

[Afgrænsning 12](#_Toc357542244)

[Begrebsafklaring 13](#_Toc357542245)

[Flygtning 13](#_Toc357542246)

[Traume 13](#_Toc357542247)

[Frivilligt arbejde 14](#_Toc357542248)

[Relation 14](#_Toc357542249)

[Meningsfuld hverdag 15](#_Toc357542250)

[Dansk Flygtningehjælp 16](#_Toc357542251)

[Metodiske overvejelser 16](#_Toc357542252)

[Videnskabsteoretisk positionering 17](#_Toc357542253)

[Eksplicificering af forforståelser 17](#_Toc357542254)

[Hermeneutik 19](#_Toc357542255)

[Hermeneutiske retninger 19](#_Toc357542256)

[Den hermeneutiske cirkel 20](#_Toc357542257)

[Forståelsens ontologiske struktur 20](#_Toc357542258)

[Forforståelse og fordomme 21](#_Toc357542259)

[Forståelseshorisont og horisontsammensmeltning 21](#_Toc357542260)

[Kritik af hermeneutikken 22](#_Toc357542261)

[Vores positionering 23](#_Toc357542262)

[Den kvalitative metode 23](#_Toc357542263)

[Kvalitativ eller kvantitativ metode 23](#_Toc357542264)

[Det kvalitative interview 24](#_Toc357542265)

[Transskribering 25](#_Toc357542266)

[Interviewsituationen 25](#_Toc357542267)

[Selektion af informanter 26](#_Toc357542268)

[Kulturelle udfordringer 29](#_Toc357542269)

[Etiske overvejelser 30](#_Toc357542270)

[Validitet, generaliserbarhed og reliabilitet 31](#_Toc357542271)

[Valg af teori 32](#_Toc357542272)

[Analysestrategi 34](#_Toc357542273)

[Den teoretiske ramme 35](#_Toc357542274)

[Scheffs teori om sociale bånd og følelser 36](#_Toc357542275)

[Sociale Bånd 38](#_Toc357542276)

[Betydning af emotioner – skam og stolthed 39](#_Toc357542277)

[Kritik af teori 41](#_Toc357542278)

[Vores brug 41](#_Toc357542279)

[Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng 42](#_Toc357542280)

[Den salutogenetiske idé 42](#_Toc357542281)

[En følelse af sammenhæng 45](#_Toc357542282)

[Forholdet mellem de tre komponenter 46](#_Toc357542283)

[Grænser 46](#_Toc357542284)

[Generelle modstandsressourcer og generelle modstandsunderskud 47](#_Toc357542285)

[Kritik 47](#_Toc357542286)

[Vores brug 48](#_Toc357542287)

[Præsentation af informanter 48](#_Toc357542288)

[Venskabsmatch 1: 48](#_Toc357542289)

[Venskabsmatch 2: 49](#_Toc357542290)

[Venskabsmatch 3: 49](#_Toc357542291)

[Venskabsmatch 4: 50](#_Toc357542292)

[Analyse 50](#_Toc357542293)

[Gennemgående temaer 50](#_Toc357542294)

[Analysedel 1 53](#_Toc357542295)

[Sociale bånd 53](#_Toc357542296)

[Tegn på sikre elementer i de sociale bånd 53](#_Toc357542297)

[Relationens struktur 55](#_Toc357542298)

[Mulighed for forandringer 58](#_Toc357542299)

[Gensidig tillid i relationen 60](#_Toc357542300)

[Rum for konflikter i relationen 64](#_Toc357542301)

[Tegn på usikre elementer i de sociale bånd 66](#_Toc357542302)

[Skam 70](#_Toc357542303)

[Analyse del 2 74](#_Toc357542304)

[Oplevelsen af sammenhæng 74](#_Toc357542305)

[Begribelighed 74](#_Toc357542306)

[Håndterbarhed 79](#_Toc357542307)

[Meningsfuldhed 86](#_Toc357542308)

[Konklusion 91](#_Toc357542309)

[Perspektivering 94](#_Toc357542310)

[Kritiske refleksioner 97](#_Toc357542311)

[Litteraturliste 98](#_Toc357542312)

[Bøger 98](#_Toc357542313)

[Rapporter, undersøgelser m.m. 102](#_Toc357542314)

[Elektroniske kilder 103](#_Toc357542315)

# Indledning

Dette speciales genstandsfelt er venskabsmatch mellem flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder, er bosat i Danmark og har fået behandling i forbindelse med deres traumer samt deres frivillige venner. Disse venskabsmatch er arrangerede mellem traumatiserede flygtninge, og eventuelt deres familier, og frivillige enkeltpersoner eller frivillige kontaktfamilier. De frivillige er alle mennesker, der er etablerede i det danske samfund, og derved har en viden om, hvordan samfundet fungerer, som de kan dele med flygtningene.

Venskabsmatchene er resultatet af et samarbejde mellem behandlingsinstitutioner for traumatiserede flygtninge, som eksempelvis Dignity eller Oasis, og den private organisation Dansk Flygtningehjælp. De forskellige parter på området regner med, at en sådan kontakt til en etableret ven eller familie kan være medvirkende til, at flygtningefamilien får en bedre hverdag, samt undgår at føle sig marginaliseret eller isoleret i samme grad som ellers kunne være tilfældet.

Som vi efterfølgende vil vise, er der meget viden, der peger på, at relationer generelt er afgørende for menneskets velbefindende. I dette speciale er vi interesserede i, hvordan flygtningene selv beskriver disse venskabsmatch og deres hverdagsliv efter mødet med de frivillige.

# Problemfelt

I dette afsnit uddybes nogle af de problematikker, der synes at kendetegne målgruppen, traumatiserede flygtninge, og som gør problemstillingen relevant. Herudover præsenteres eksisterende viden på området.

## Flygtninges udfordringer

Af de flygtninge der kommer til Danmark, regner man med at cirka 30 procent har været udsat for traumatiske oplevelser i forbindelse med eksempelvis fængsling eller flugt fra deres hjemland (traume.dk). Det betyder, at denne gruppe af flygtninge må kunne siges at være særlig sårbar, allerede når de kommer til det nye land.

På trods af at det nye land betyder sikkerhed for flygtningene generelt, er det nye liv i et nyt land ikke udelukkende positivt. Flygtningene lever i eksil, og nogle af deres ressourcer bliver i det nye land ubrugelige. Eksempelvis bliver modersmålet uanvendeligt, og tidligere beskæftigelse vil sjældent kunne fortsættes i det nye land grundet differentierende uddannelseskrav landene imellem (Bustos 1997:41-51).

Denne migrationsproces som stort set alle flygtninge, der kommer til et nyt land, er tvunget til at gennemgå, medvirker til, at de i højere grad end etniske danskere vil være præget af problematikker som eksempelvis isolation og andre både psykiske og fysiske helbredsproblematikker (Barfod & Leimand 1996).

## Flygtninge, der har oplevet traumer

Flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder i deres oprindelsesland eller på flugten til det nye land, skal håndtere de sammen problematikker som andre flygtninge, eksempelvis omstillingsprocessen i det nye land. Udover disse problematikker vil en del af flygtningene kæmpe med både helbredsmæssige og sociale følger fra de traumatiske oplevelser. Nogle følger kan eksempelvis være post-traumatisk stress disorder (PTSD), der kan komme til udtryk ved at individet har et øget stressniveau, kan have søvnproblemer, humørsvingninger og svært ved at koncentrere sig. Ydermere kan individet genopleve de traumatiske begivenheder i bestemte situationer og eventuelt udvikle en undvigelsesadfærd for at undgå dette. Undvigelsesadfærden kan medføre isolation og en oplevelse af håbløshed eller eksempelvis depression og angst. Disse negative følger vil, udover at påvirke individets helbredsmæssige tilstand, også påvirke dennes familieliv, netværk og mulighed for at deltage i et arbejdsliv eller lokalsamfundets aktiviteter (traume.dk).

Flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder, er dog en forskelligartet gruppe, der har klaret flugten og de belastende oplevelser på forskellig vis. De reagerer forskelligt, på de begivenheder de har været igennem, og deres reaktion er bestemt af en række faktorer som familieforhold, netværksstøtte, intensiteten og varigheden af de traumatiserende begivenheder, alder, køn, personlighed, sociale klasse og politisk, religiøs og kulturel tilknytning (Sørensen 2004:5-6). På trods af at flygtninge reagerer forskelligt på de traumatiske begivenheder, de har været udsat for, vil en del af dem have behov for hjælp til at komme igennem de psykiske og fysiske følger, som traumatiske begivenheder giver.

Behandling via behandlingsinstitutioner for flygtninge, der har oplevet tortur eller andre traumatiske begivenheder, kan afhjælpe nogle af de følger, flygtninge lever med. Udover behandling viser flere undersøgelser, at sociale relationer og arbejde har betydning for de traumatiserede flygtninges helbredsforhold og livskvalitet (Johansen 2008:3-5).

## Beskyttende faktorer

I 2004 blev der udarbejdet en omfattende undersøgelse omhandlende somaliske og etiopiske flygtninge. En af forskerne bag undersøgelsen, ” Somali and Oromo Refugees: Correlates of Torture and Trauma History”, var James Jaranson fra University of Minnesota. Formålet med undersøgelsen var at kortlægge omfanget af torturoverlevere samt at identificere deres social- og sundhedsproblematikker. En af undersøgelsens resultater var, at de flygtninge der udviste færrest symptomer på traumer, var de flygtninge, som havde en partner, var gymnasieuddannede eller havde et arbejde (Jaranson et al. 2004 591–598).

Lignende resultater findes i en dansk kvalitativ undersøgelse fra 2008, udarbejdet for Center for Udsatte Flygtninge, af Lektor Adam Johansen fra den Sociale Højskole. Ifølge undersøgelsen viser det sig, at arbejde ofte har en positiv indvirkning på traumatiserede flygtninges helbred. Arbejde er med til at give flygtningene en følelse af værd, samtidig med det kan hjælpe dem til at glemme deres oplevelser for en stund. Imidlertid er det væsentligt, at arbejdet giver mening for den enkelte flygtning. Derudover peger undersøgelsen data, bestående af 24 kvalitative studier, på, at netværk og social støtte har en afgørende betydning for traumatiserede flygtninges psykiske helbred. Et liv i eksil kan være med til at øge traumet, og derved kan netværket i nogle tilfælde siges at have større betydning end arbejde for flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder (Johansen 2008:2-6).

En del af de flygtninge, der har oplevet traumer, vil stå uden for arbejdsmarkedet grundet deres helbredsmæssige følger, og muligvis også fordi arbejdsmarkedet i dag ikke er i stand til at rumme mennesker med særlige behov. I specialet vælger vi derfor i stedet at lægge vægt på de andre sociale relationer flygtninge, der har oplevet traumer, har.

## Sociale relationer og behandling

Generelt set har relationer til andre stor betydning for sundhed og velvære. Relationer har en helende effekt, og de danske sociologer Rikke Lund og Bjørn Holstein konkluderer, at der er sammenhæng mellem social integration, sociale netværk og velvære og trivsel på den ene side og sygelighed og dødelighed på den anden side. Relationer forebygger sygdom, og ved sygdom sker der hurtigere restitution. De konkluderer yderligere, at gode relationer øger livskvaliteten og øger sundhed og levetid uafhængigt af alder, social status, tobaks- og alkoholforbrug og mængden af fysisk aktivitet (Lund 2001, Plate 2000:41).

I den konkrete socialfaglige indsats for denne målgruppe er der opmærksomhed på flygtningenes helhedsbillede. Der findes flere forskellige behandlingsinstitutioner for flygtninge, der har oplevet traumer, rundt om i landet. Der findes minimum et behandlingscenter i hver region, men der er ofte ventetid. To af de førende behandlingscentre i landet er Oasis og Dignity, Dansk Institut mod Tortur (Dignity), som tidligere var kaldet Rehabiliterings- og Forskningscenter for Tortur (RCT). Begge institutioner er placeret i hovedstadsområdet. Dignity er ydermere et videnscenter, der i dag beskæftiger sig med forskning, undervisning og information på området (dignityinstitute.dk).

På disse behandlingsinstitutioner for flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder, arbejdes der med rehabilitering af flygtningene. Erfaringer fra behandlingsinstitutioner viser, at problematikker som psykisk helbred, fysiske helbred, økonomi m.m. alle spiller ind på den samlede helbredssituation, og ikke skarpt kan adskilles. Derfor vil en flygtning, der har oplevet traumer, også komme i kontakt med fire forskellige slags behandlere i sit rehabiliteringsforløb; en læge, en psykolog, en fysioterapeut og en socialrådgiver (dignityinstitute.dk, oasis-rehab.dk).

Der er dog områder, hvor behandling ikke nødvendigvis slår til. Behandling består af professionel støtte, men giver ikke direkte adgang til at skabe netværk i civilsamfundet. Flygtningene kan eventuelt møde andre flygtninge med lignende problematikker som deres egne i behandlingstilbuddene, men kontakten til civilsamfundet vanskeliggøres, hvis den enkelte ikke har ressourcer til at opretholde et arbejde eller deltage i lokalsamfundet.

## Mulighed for at danne netværk

Foreningsliv eller frivillige tilbud kan siges at kunne spille en afgørende rolle for flygtninge, der har oplevet traumer. Foreningsliv kan have en betydning i forhold til social integration og hermed skabelsen af nye relationer både hos majoritetsbefolkningen og hos de etniske minoritetsgrupper. Nye relationer har betydning for deltagelse i uddannelse, på arbejdsmarkedet og i høj grad for velvære og trivsel (Dahl & Jacobsen 2005:76). De frivillige tilbud kan derfor ses som én vej til at opnå netværk og bryde isolationen. Det frivillige arbejde kan tilbyde en medmenneskelig omsorg, fleksibilitet og individuel tilpasning, som ikke er at finde i kommunale behandlingstilbud på samme måde.

Organisationer som Dansk Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp har tilbud til flygtninge omkring besøgsvenner, lektiehjælp, mentorordninger etc. Der findes dog umiddelbart kun få tilbud, der er målrettet flygtninge, der har oplevet traumer. Dansk Røde Kors har et tilbud til børn i traumatiserede flygtningefamilier, og Dansk Flygtningehjælp har et tilbud, hvor en kontaktperson matches med en flygtning, der har oplevet traumatiske begivenheder, og i nogle tilfælde dennes familie. Tilbuddene sætter fokus på at skabe relationer på tværs og være en hjælp i hverdagen ved eksempelvis at lave fællesaktiviteter eller nyde afslappet samvær (flygtning.dk, rodekors.dk).

## Sammenfatning

Som beskrevet ovenfor er flygtninge, og især traumatiserede flygtninge, ofte en sårbar gruppe i samfundet. Nogle af de følger de kan opleve fra deres traumer kan være isolation og derved manglende netværk. I behandlingsregi er der fokus på at behandle det hele menneske og dets problematikker, herunder også manglende netværk. Men netværk kan være problematisk for den enkelte at få, hvis den traumatiserede flygtning ikke er en del af arbejdsmarkedet eller lokalsamfundet. Nogle af de frivillige sociale organisationer har sat fokus på at skabe relationer og hjælpe flygtninge i gang med en ny hverdag, hvoraf nogle frivillige organisationer samarbejder med behandlingsinstitutionerne for traumatiserede flygtninge.

Undersøgelser viser altså, at social støtte er en beskyttende faktor for flygtninge, der har oplevet traumer. Der er kun få tilbud til flygtninge med traumer, hvoraf et tilbud består af at etablere planlagte relationer mellem flygtninge, der har afsluttet behandling, og etnisk danske frivillige. Vi ønsker i dette speciale at belyse flygtningens oplevelser af disse planlagte relationer og deres hverdagsliv. Vi vælger at holde fokus på flygtninge, der har oplevet traumer, og som har været i behandling, da vi mener, de er en særlig udsat gruppe af de flygtninge, der kommer til landet. Samtidig har de selv givet udtryk for, at deres oplevelser har givet dem nogle udfordringer, idet de har opsøgt behandling. Undersøgelser viser, at relationer har en positiv og helende effekt, som skaber velvære og trivsel. Vores hypotese er derfor, at et tilbud hvor man indgår og opbygger en relation over tid må have en positiv indflydelse på flygtninge med traumer, deres familier og deres hverdag.

Vi er interesserede i at undersøge flygtningenes egne beskrivelser af denne type relation. Hvilke følelser frembringer relationerne, hvad består den af, hvem er en del af relationen, og hvordan oplever flygtningene tilbuddet? Vi ønsker at kigge nærmere på, hvilke handlemuligheder flygtningene oplever at have i samfundet både ubevidst og bevidst, og hvordan de ser den planlagte relation i den forbindelse. Vi har en ide om, at denne relation er positivt for både flygtningene og de frivillige, men vi ønsker at belyse, om flygtningene oplever, at relationen er en del af og gør en forskel i forhold til deres hverdagsliv, herunder deres livskvalitet. Vi ønsker også, at inddrage de frivilliges beretninger i specialet, men hovedsageligt for at opnå et mere helt billede af relationerne.

# Problemformulering

Vores problemformulering lyder som følger:

*Hvordan beskriver flygtningene de frivillige venner, og hvilken betydning tillægger de relationen for opnåelse af et meningsfuldt hverdagsliv?*

* Hvad kendetegner relationen
* Hvilke forcer og barrierer synes der at være i hverdagen
* Har relationen påvirket flygtningenes hverdagsliv

# Afgrænsning

Vi vil i det følgende kort redegøre for dele af vores fravalg i forbindelse med specialets undersøgelsesfelt. Vi ønsker at undersøge, hvordan flygtningene oplever de venskabsmatch, de indgår i, samt hvilken betydning de tillægger disse. Vi er bevidste om, at netværket har stor betydning for menneskets velbefindende, men også at dette ikke er det eneste, der påvirker menneskets helbred. Mennesket påvirkes af mange forskellige faktorer såsom eksempelvis arbejdsliv, deltagelse i lokalsamfundet etc.

Netværk, helbred og social baggrund er faktorer, der kan være medvirkende til både gode og dårlige cyklusser i menneskets liv. Eksempelvis kan arbejdsløshed være med til, at arbejdsnetværket ikke kan opbygges eller at det mindskes. Dette kan skabe handlingslammelse eller øget sårbarhed, der igen kan føre til psykosomatisk sygdom etc., hvilket altså frembringer en ond cyklus. Omvendt kan en depression eller psykisk lidelse gøre, at mennesket ikke kan arbejde, hvilket i en periode giver arbejdsfrihed og eventuelt mindsker menneskets stressniveau. Dette kan være med til at helbredet forbedres, og at mennesket eventuelt får en større selvtillid ved at føle sig ovenpå igen. Denne udvikling kan føre til at mennesket på ny får mod på nye udfordringer, og herved kan der ligeledes opstå en god cyklus på baggrund af forskellige sociale baggrundsfaktorer.

Vi vælger at inddrage dele af flygtningenes forskellige sociale faktorer i specialet, men holder hovedfokus på selve relationen mellem flygtningefamilierne og de frivillige. Vi er bevidste om, at dette valg også betyder et fravalg. Fravalget er medvirkende til, at vi ikke får et fuldstændigt helhedsbillede af de gode eller dårlige cyklusser i flygtningefamiliernes liv. Derimod får vi dybdegående betragtninger i forhold til relationen og enkelte sociale forhold.

Vi fravælger hovedsageligt at gå i dybden med flygtningefamiliernes hverdagsliv inden venskabsmatchet, idet vi ikke finder det etisk forsvarligt at spørge ind til dette, såfremt det kunne være medvirkende til flashbacks til traumatiske oplevelser. Vi inddrager derfor kun dette, ud fra hvad flygtningefamilierne selv vælger at oplyse (Ejrnæs 1997:116-132).

# Begrebsafklaring

I dette afsnit ønsker vi at definerer, hvordan vi forstår en række begreber, som bruges i specialet.

## Flygtning

En flygtning defineres i FN's Flygtningekonvention som en person, der har velbegrundet frygt for at blive forfulgt, på grund af race, religion, nationalitet, politiske anskuelser eller tilhørsforhold til en social gruppe og befinder sig uden for det land, hvor personen har statsborgerskab.

I Danmark skal flygtninge opfylde betingelserne i FN's Flygtningekonvention eller de betingelser, som findes i Udlændingelovens § 7, som omhandler beskyttelsesstatus. Danmark giver beskyttelse til de flygtninge, som, hvis de vender tilbage til hjemlandet, risikerer dødsstraf, tortur, straf, umenneskelig eller nedværdigende behandling (nyidanmark.dk).

## Traume

Traumer opstår ved ekstreme oplevelser og henviser til den legemlige eller psykiske beskadigelse, som kan ske i forlængelse af oplevelsen. Oplevelser betegnes som traumatiske, når de er så vanskelige at mestre, at de med stor sandsynlighed medfører psykologiske dysfunktioner på sigt (Sørensen 2004:6).

Om oplevelser som udløser traumer generelt kan man sige, at de involverer alvorlig skade på egen person eller trusler om det, andres død eller trusler mod andres eller eget liv og grove overskridelser af ens egen eller andres personlige grænser, både fysisk og psykisk, eller trusler om det (Traume.dk).

Hos traumatiserede flygtninge bunder traumer ofte i hændelser som etnisk udrensning, oplevelser fra slagmarker, arrestationer, fængsling, ophold i koncentrationslejre og tortur, vold og voldtægt. Derudover kan traumer hænge sammen med selve flugtoplevelsen og det tab, som følger med at måtte forlade familie, ejendom og egen kultur (Traume.dk).

## Frivilligt arbejde

Frivilligt arbejde henviser til arbejde, som udføres i en organisation, ulønnet og for andre end sig selv og sin nærmeste familie. Ulønnet frivilligt arbejde udføres i mange forskellige former for eksempel indenfor idræt, kultur, bolig-, sundheds- og socialområdet (Koch-Nielsen 2005:9).

## Relation

Relation kan defineres som et længerevarende forhold, som er udviklet over tid. Relationer består af interaktioner og en erindret historie om tidligere interaktioner, hvilket vil sige, at man til enhver given relation bærer erindringer om, hvordan relationen plejer at være. Erindringerne skaber forventninger om, hvordan relationen plejer at være, og præger samtidigt hvordan relationen bliver i fremtiden. Relationen bliver derfor ofte på en bestemt måde. Der er mulighed for, at relationen vil være udviklende og dermed være med til at udvikle den enkelte i relationen. Modsat kan relationen indeholde fastlåste konflikter og problemer, hvilket kan gøre, at relationen bliver hæmmende og ikke kan udvikles, hvilket påvirker både den enkelte og relationen (Ritchie 2005:60).

## Meningsfuld hverdag

Vores forståelse af en meningsfuld hverdag stemmer overens med oplevelsen af det gode liv, og dermed livskvalitet. Vi redegør kort for begreberne det gode liv og livskvalitet i nedenstående definitioner.

Det gode liv er, når det enkelte menneske oplever, at livet er værd at leve. Det er det enkelte menneske, som afgør om livet har værdi. Det enkelte menneskes omgivelser kan dog spille en rolle for, om denne oplever livet som værdifuldt. Et andet menneske kan leve og opføre sig på en måde over for et andet menneske, som er medvirkende til at denne føler at livet er betydeligt. Livskvalitet er ikke stabilt, men en proces, hvor der hele tiden sker forandringer og udvikling.

Det er svært at tydeliggøre, hvad der ligger i en meningsfuld hverdag og dermed begrebet livskvalitet, men livskvalitet er grundlæggende det enkelte menneskes personlige oplevelse af, at noget er godt og ønsket. En specifik definition af livskvalitet skal man være påpasselig med, da en definition nemt kan føre til bedreviden, formynderi og umyndiggørelse over for de grupper i samfundet som ikke lever op til den specifikke definition af livskvalitet, som flertallet ser som rigtig eller normal (Henriksen 2007:21-22).

Den bredeste og mest rummelige model for livskvalitet er formuleret af den svenske psykolog Madis Kajandi (Kajandi) (Henriksen 2007:23-24).

Bolig, arbejde, økonomi

Ydre livsvilkår

Partner, venner, forældre, egne børn

Livskvalitet

Menneskelige forhold

Engagement, energi, selvvirkeliggørelse, frihed, selvtillid, selvaccept, tryghed, følelsesoplevelser, glæde

Den indre psykologiske tilstand

Ifølge Kajandi er der tre parametre, som er relevante at kigge på i forhold til livskvalitet og dermed et meningsfuldt liv: ydre livsvilkår, menneskelige forhold og den indre psykologiske tilstand.

# Dansk Flygtningehjælp

Vi vil kort redegøre for Dansk Flygtningehjælp som organisation, og det frivillige tilbud til flygtninge, der har oplevet traumer, hvor de tilbydes en frivillig kontaktperson. Alle vores informanter har været tilknyttet dette tilbud.

Dansk Flygtningehjælp er en privat humanitær organisation, der har eksisteret siden 1956. Indtil 1999 havde organisationen ansvaret for at modtage og integrere flygtninge, men i de seneste cirka 15 år, er dele af disse opgaver overgået til kommunerne. Organisationen arbejder for, at vi som samfund påtager os et ansvar i forhold til flygtninge, både nationalt og internationalt. De arbejder med integration og rådgivning af flygtninge, men har ingen indflydelse på tildeling af asyl i Danmark. Dansk flygtningehjælp anser ikke integration som den enkeltes ansvar, men mere som et fælles samfundsprojekt. Herfor udbyder de forskellige tilbud til flygtninge, som er drevet af frivillige kræfter, herunder eksempelvis lektiehjælp, mentorordninger eller projekter hvor kvinder, med anden etnisk baggrund end dansk, lærer at cykle. Herunder har de lavet et samarbejde med behandlingsorganisationer for flygtninge med traumer, hvorved disse flygtninge tilbydes en frivillig kontaktperson (flygtning.dk). Dette særlige tilbud har til formål at bryde torturramte flygtninges isolation og åbne muligheder for, at den enkelte og dennes familie får lyst til, og mod på, at møde andre mennesker, samt benytte sig af de kulturelle og sociale tilbud der er i deres lokalsamfund. Det venskabsmatch der skabes skal høre til den del af tilværelsen, der ikke handler om behandling, sygdom, problematikker m.m. Det er meningen, at venskabsmatchet skal være en del af skabelsen af det almindelige hverdagsliv. I forbindelse med tilbuddet indgår tilbud om supervision, og et kursus omkring traumatisering og hvordan det kommer til udtryk.

# Metodiske overvejelser

Vi kan ikke i forskningsprocessen henvise til en objektiv sandhed, vi kan ikke adskille objekt (det fortolkede) og subjekt (fortolkeren) og vi kan ikke angive standardmetoder, derfor er vi nødt til at tydeliggøre vores metodiske valg. Vi vil i dette afsnit redegøre for vores videnskabsteoretiske positionering, vores metodiske fremgangsmåde, samt hvordan vi vil håndtere vores forforståelser i forskningsprocessen (Dalager & Fredslund 2008:177).

## Videnskabsteoretisk positionering

### Eksplicificering af forforståelser

Vi har, både før vi gik i gang med specialet og under processen, været opmærksomme på, hvordan vi anskuer vores forskningsfelt. Vi har som udgangspunkt nogle forforståelser både i forhold til målgruppen og i forhold til relationens betydning for det enkelte individ. Vores forforståelser bygger på personlige erfaringer, erfaringer fra tidligere arbejde samt projekter og litteratursøgning indenfor området. Vi vil i det efterfølgende redegøre for dele af vores forforståelser, der synes relevant i forhold til specialet.

På trods af at flygtninge er forskellige slags mennesker, har vi en forforståelse af, at denne målgruppe kan være særligt sårbar. Flygtningene, der kommer til Danmark, har opholdt sig i asylcentre, hvor der kan være lang ventetid i uvished i forhold til opnåelse af asyl. Får en flygtning asyl og kommer ud i det danske samfund, stilles der krav til at skulle forstå de danske systemer og til at integrere sig i samfundet. Vi har en forforståelse af, at det ikke er let at komme til Danmark som flygtning.

Vi anser traumatiserede flygtning som en særlig udsat gruppe. Selvom vi ved, at ikke alle flygtninge, der har oplevet traumatiske begivenheder, søger behandling eller synes at have brug for behandling, har vi en forforståelse af, at en stor del af denne gruppe kunne trænge til støtte, såsom menneskelig kontakt, for at opnå et ønskværdigt liv i et nyt land (Svendsen 2002:104-115).

Vi er dog samtidig opmærksomme på, at vores syn på størstedelen af traumatiserede flygtninge, som en særlig sårbar gruppe, gør, at vi forestiller os dem som en forholdsvis ressourcesvag gruppe, der eksempelvis har svært ved at deltage i arbejde, familieliv, foreningsliv etc. Dette behøver ikke at være tilfældet for alle, eller for vores informanter, og vi prøver på trods af vores forforståelser, at forholde os forholdsvis åbent til det vi møder i løbet af specialeprocessen.

Udover forforståelser omkring målgruppen har vi også nogle forforståelser om ”det gode liv”, altså det liv vi alle efterstræber. Dette liv indebærer, i vores optik, at være en del af et fællesskab, deltagelse, indflydelse og ligeværd. Vi tror på, at sociale relationer er afgørende for et menneskes velbefindende. Det er i disse relationer, vi skabes, og vi bekræfter hinanden. I den forbindelse mener vi, det er et yderst positivt tiltag, at traumatiserede flygtninge og deres familier kan få en frivillig ven gennem eksempelvis en frivillig organisation. Dette ser vi som en vej til det gode liv. Flygtningen og eventuelt dennes familie får et fællesskab med den frivillige. Vi har en forforståelse af et sådan tilbud til traumatiserede flygtninge og deres familier som værende overvejende positivt. Derfor er vi bevidste om, at det er de traumatiserede flygtninge og deres familiers oplevelse af tilbuddet og deres forståelser af det gode liv, vi ønsker, og ikke vores egne antagelser vi blot ønsker bekræftet. Ydermere er vi i den forbindelse opmærksom på, at der også kan være problematikker forbundet med en sådan relation, hvilket vi ønsker at forholde os åbent overfor.

Vores måde at anskue feltet på vil ligge implicit i vores speciale, men samtidig har vi i dette afsnit også prøvet at gøre disse forforståelser mere eksplicitte. Derudover har vi brugt vores bevidsthed om egne forforståelser til at forme både vores problemfelt, metodevalg, interviewguides og vores analyse. Da forforståelser ofte er ubevidste, har vi brugt hinanden til at klargøre egne og hinandens forståelser gennem samtaler. Derudover har vi drøftet vores specialeide, og tanker herom, løbende med vejleder og til gruppemøder, hvorved vores egne interesser og forståelser også er blevet synliggjort.

Denne eksplicificering af vores forforståelser finder vi relevant, da det giver os muligheden for at åbne op for andre vinkler og sammenhænge i specialet. Dette finder vi især relevant i forhold til specialets informanter. I den forbindelse er vi bevidste om at spørge ind til deres egen forståelse af, hvad der er vigtigt for dem, så vi ikke ubevidst kommer til at påtvinge dem nogle af vores egne forforståelser. Ydermere er vores videnskabsteoretiske afsæt hermeneutisk, og vi mener derved ikke, vi har mulighed for fuldstændig at fralægge os vores forforståelser. I stedet mener vi, at vi ved at synliggøre vores forforståelser, og være åben over for andre forståelser, kan gøre brug af dem i processen (Jacobsen et al. 2004:165-172).

### Hermeneutik

Specialets overordnede interesse er at opnå en forståelse af relationer mellem frivillige og flygtninge, der har oplevet traumer. Vores undersøgelsesinteresse handler først og fremmest om flygtningenes oplevelser, forståelser og beretninger om disse relationer. Ønsket om at undersøge og forstå disse menneskers subjektive beretninger kalder på en hermeneutisk tilgang til vores speciale. Hermeneutik betyder at fortolke og består af tre dele: forståelse, udlægning og anvendelse. Hermeneutikken er derved en forståelses- og fortolkningsorienteret tilgang, og med en hermeneutisk positionering har vi mulighed for at undersøge, hvilke synspunkter og motiver der danner baggrunden for relationen. Vi leder ikke efter én indiskutabel objektiv sandhed, men tror på, der findes mange forskellige sandheder, afhængig af konteksten og de mennesker der inddrages i undersøgelsen (Jørgensen 2008:221-227, Højberg 2004:309-312).

### Hermeneutiske retninger

I hermeneutikken kan der skelnes mellem forskellige retninger. Den mest almindelige opdeling består af: den traditionelle hermeneutik, den metodiske hermeneutik, den fortolkende hermeneutik og den kritiske hermeneutik. De forskellige retninger har mange overordnede fællestræk, eksempelvis handler de alle om fortolkning, men de har også nogle forskelle. Vi har hovedsageligt gjort brug af dele fra den filosofiske hermeneutik, men med overlap fra eksempelvis den traditionelle og metodiske hermeneutik i vores arbejdsprocesser i specialet.

Den traditionelle hermeneutik har været mest fremtrædende indenfor teologien, filologien og juraen, hvor formålet er at finde den sande mening med en tekst. Man vil læse meningen ud af teksten og ikke ind i teksten. I det 19. århundrede blev hermeneutikken sat i system og den metodiske hermeneutik opstod. Den metodiske hermeneutik er kendetegnet ved at handle om regler for fortolkning. Mislykket kommunikation mellem mennesker beror på misforståelser, derfor skabtes der fortolkningsregler, og jo bedre disse regler er, jo bedre bliver fortolkningen. I det 20. århundrede udviklede den filosofiske hermeneutik sig, som omhandler mennesket som et forstående og fortolkende væsen. Filosofferne Martin Heidegger og Hans-Georg Gadamer (Gadamer) udviklede den filosofiske hermeneutik, som vil undersøge, hvorfor mennesket er et fortolkende væsen, og derfor handler det ikke om, hvordan vi fortolker, men om hvorfor vi fortolker. Den filosofiske hermeneutik omhandler hvilken rolle forståelse spiller for vores ageren i verden og for vores viden om verden. Den traditionelle og den filosofiske hermeneutik forstår begge hermeneutik som forståelse, udlægning og anvendelse, hvor den metodiske hermeneutik forstår hermeneutikken som forståelse og udlægning (Højberg 2004:309-312). Den kritiske hermeneutik udspringer af den filosofiske hermeneutik, som sociologen Jürgen Habermas og filosoffen Paul Ricoeur har udviklet igennem kritikken til Gadamer. Den kritiske hermeneutiks fokus er ideologikritisk (Højberg 2004:333, Birkler 2005:95).

### Den hermeneutiske cirkel

I hermeneutik eksisterer der et centralt grundprincip - den hermeneutiske cirkel. Den hermeneutiske cirkel er navnet for den vekselvirkning, som finder sted mellem del og helhed. Delene kan kun forstås, hvis man også ser på helheden, og helheden kan kun forstås, hvis man inddrager delene. Det er altså sammenhængen mellem helheden og delene, som er meningsskabende. Det bliver relationen mellem delene og helheden, der gør, at vi kan forstå og fortolke. Mennesket bliver ved med at fortolke til det opnår en dækkende og modsigelsesfri udlægning.

Forholdet mellem del og helhed er ikke fastlåst og kan variere afhængig af hvilken del-helhedsrelation, der arbejde ud fra. Der kan altså eksistere et utal af forskellige dele og helheder indenfor det samme område (Højberg 2004:312).

### Forståelsens ontologiske struktur

I den filosofiske hermeneutik påpeger Gadamer, at mennesket er karakteriseret som værende et fortolkende, historisk, endeligt og sprogligt væsen. Gadamer er altså kendetegnet ved, at hans forståelsesramme er ontologisk og ikke kan sige sig fri fra historien og konteksten. Forståelsens ontologiske struktur består af 1. forståelse er forforståelser og fordomme, 2. forståelse er sproglig tradition og historie og 3. forståelse er applikation (Højberg 2004:321).

### Forforståelse og fordomme

I hermeneutikken, og især i den filosofiske hermeneutik, spiller menneskets forforståelser og fordomme en væsentlig rolle. Menneskets forståelse består af forforståelser og fordomme. Forforståelse betyder, at der altid er en tidligere forståelse, som går forud for vores nuværende forståelse. Mennesket går dermed altid til et socialt fænomen med forudsætninger for, hvordan vi ønsker og forventer at forstå. Det vil sige, at vores forståelse og udlægning af mening altid bygger på en allerede given forståelse af verden (Højberg 2004:321-322).

Hvor forforståelse er en forståelsesbetingelse, i og med at forståelse altid udspringer af en tidligere forståelse, og dermed er en cirkulær bevægelse, er fordomme meningsgivende for forståelsen. Fordomme er den "bagage" mennesket har med i sin forståelse af verden. Fordomme er domme mennesket har gjort på forhånd, fordomme udgør dog ikke den endelige domsfældelse.

I den filosofiske hermeneutik påpeger Gadamer, at fordomme stammer fra vores kulturelle arv, tradition og historie. Fordomme opstår altså i samfundet, familie, staten etc., og dermed bliver fordomme en naturlig del af vores forståelse af verden. Fordomme er dermed den funktion, som sikrer, at vi kan forstå hinanden, da der i fordommene ligger en forståelse af, hvad tingene drejer sig om (Højberg 2004:322).

### Forståelseshorisont og horisontsammensmeltning

Forståelse består altså af fordomme og forforståelser, og forståelse er en del af en cirkulær begrundelsesstruktur kaldet den hermeneutiske cirkel. Forforståelse og fordomme danner tilsammen en forståelseshorisont. Forståelseshorisonten har betydning for den måde, vi orienterer os og handler i verden, og har betydning for, hvordan vi forstår verden.

Forståelseshorisonten tilhører det enkelte menneske, samtidig med at den enkelte deler det med en række andre mennesker. Forståelseshorisonten er menneskets personlige tilgang til verden, som består af private erfaringer, men forståelseshorisonten er også en del af fællesskabet, da det enkelte menneske deler et sprogligt fællesskab og er en del af et historisk og kulturelt fællesskab. Forståelseshorisonten er dannet af sprog, personlige erfaringer, tidslighed i form af fortid, nutid og fremtid og af den historiske og kulturelle kontekst mennesket befinder sig i. Forståelseshorisonten er den som skaber vores syn på verden og udfordrer vores tilgang til verden. Forståelseshorisonten er foranderlig og i konstant bevægelse.

Forståelse og mening opstår i horisontsammensmeltningen, som er navnet for den begivenhed, der omhandler mødet mellem menneske og genstand. Den hermeneutiske cirkel er, som tidligere beskrevet, den måde vi forstår verden på. Den cirkulære vekselvirkning mellem del og helhed betegner bevægelsen i horisontsammensmeltningen. I horisontsammensmeltningen opstår mening i mødet mellem menneske og genstand, hvilket vil sige, at der er tale om en gensidig processuel meningsdannelse. Det betyder dog ikke, at menneske og genstand ikke selv bærer en mening uafhængig af mødet, og at mødet ikke nødvendigvis indeholder enighed. Horisontsammensmeltning handler om, at menneske og genstand er enige om, hvad sagen drejer sig om, og hvad der tales om. Horisontsammensmeltning betyder ikke, at man kan sætter sig ind i eller overtager en andens forståelseshorisont, men at ens egen forståelseshorisont udfordres, og at man derved får mulighed for at revidere sine fordomme og udvidet sin horisont. Spørgsmål og åbenhed er essentielle for forståelseshorisontens bevægelighed og foranderlighed, og afgørende for at horisonten bliver udvidet og nuanceret. Horisonten udvides eller flytter sig ved at mennesket sætter sine fordomme på spil, hvilket kaldes at gøre sig en hermeneutisk erfaring (Højberg 2004:323-325, Birkler 2005:98-101, Jørgensen 2008:225-226).

Horisontsammensmeltning foregår dog ikke altid problemløst. Der kan opstå forståelsesproblemer, men mennesket fortsætter med at fortolke og udlægge (spørge), indtil der er opnået en dækkende forståelse af genstanden (Højberg 2004:323-325).

### Kritik af hermeneutikken

Hermeneutikken er ofte kritiseret for ikke at kunne føre til gyldig viden, da materialet forurenes af fortolkerens måde at anskue verden på (Dahlager & Fredslund 2011:178).

Den filosofiske hermeneutik og Gadamer bliver ligeledes kritiseret af filosoffen Emilio Betti (Betti) for, at den filosofiske hermeneutik ender i subjektivisme og relativisme med henvisning til, at det ikke kan afgøres, hvad der er rigtigt og forkert. Hvis fortolkeren er medvirkende i meningsdannelsen, så bliver det også fortolkeren, som bestemmer eller kan hævde, hvad sandheden er. Bettis kritik henviser til, at det ikke kan afgøres metodisk, hvilke tolkninger er gyldige, og hvilke er ugyldige. Alle fortolkninger bliver lige gyldige og lige sande (Højberg 2004:332-333).

Ydermere kritiseres den filosofiske hermeneutik og Gadamers arbejde for at være mere en filosofi end én metode (Dahlager & Fredslund 2011:164).

### Vores positionering

Vi er i dette speciale ikke af den opfattelse, at vi kan gå til problemformuleringen fuldstændigt uden fordomme. Som udgangspunkt tager vi derfor afstand fra positivismen, som går til genstande med en tro på en renset, objektiv og sikker viden, som har fokus på, hvordan fordomme kommes til livs, så der opnås en sikker viden.

Vi har valgt at positionere os indenfor hermeneutikken, herunder hovedsageligt den filosofiske hermeneutik, idet vores problemstilling kræver en videnskabsteoretisk retning, der giver os mulighed for at gå i dybden med informanternes beretninger og forståelser.

Vi har eksplicificeret egne forforståelser i starten af dette afsnit, da det er væsentligt at gøre sig disse forforståelser bevidste i hermeneutikken. Ydermere har vi så vidt, det er muligt forholdt os åbne overfor de beretninger og forståelser, vi har mødt i vores interviews. Vi ønsker, at sætte vores egen forståelseshorisont og fordomme på spil og nå til en ny forståelse af vores problemstilling. Samtidig har vi bedre mulighed for at gå i dybden med vores data via denne forståelses- og fortolkningsproces. Vi er opmærksomme på, at vores viden aldrig bliver fuldstædig, fordi vi hele tiden vil kunne gøre os nye erfaringer og dermed revurdere vores opfattelser (Højberg 2004:322-323).

## Den kvalitative metode

### Kvalitativ eller kvantitativ metode

Som tidligere nævnt fordrer vores undersøgelsesfelt, at vi opnår en bestemt slags viden. I denne proces er det væsentligt, at vi som det første opnår en dybere forståelse af informanternes selvforståelse. Denne viden vil dog hverken kunne eller skulle stå ufortolket hen, da vi som fortolkere altid vil være en del af vidensprocessen. Den viden vi søger er forenelig med den kvalitative tilgang, som derfor er den tilgang vi har anlagt i specialet.

Bestod vores datamateriale af kvantitativ data, eksempelvis en spørgeskemaundersøgelse, ville det frembringe begrænsede svar, som ikke er beskrevet med informantens egne ord, idet dets formål mere er at kunne sige noget om antal og udbredelse. Dette materiale ville være sværere at fortolke ud fra end de uddybede svar, vi opnår ved hjælp af kvalitative interviews (Thagaard 2002:11-16-19).

Den kvalitative metode omfatter flere forskellige slags metoder, eksempelvis observationer, dokumentanalyse, narrativer og interview. Vi har valgt det kvalitative interview som metode. I forhold til vores undersøgelsesfelt synes interviewet som en relevant måde at få indsigt i, hvordan vores informanter beskriver, oplever og reflekterer over deres situation. Den kvalitative metode egner sig til at undersøge sensitive og personlige emner i en persons liv. Vi har valgt at foretage 8 kvalitative interviews.

Vi fravalgte forholdsvis hurtigt at foretage observationer samt den narrative metode. Dette gjorde vi, fordi vi havde begrænset kendskab til vores informanter, og hvilke følgevirkninger de kunne have efter deres traumatiske oplevelser. Narrativer kunne føre til fortællinger om nogle af deres traumatiske oplevelser, hvilket vi ikke vidste, hvordan ville påvirke hverken os eller flygtningene. Derved synes det naturligt at fravælge denne metode af etiske årsager. Ydermere består relationen mellem de frivillige og flygtningene af en kontakt mellem få individer. Det betyder, at observation af denne kontakt let kunne komme til at virke meget kunstig, da to ekstra individer sandsynligvis ville virke meget synlige og påvirke den kontakt og relation, som de frivillige og flygtningene havde, hvilket talte mod at vælge denne metode (Thagaard 2002:11-14).

### Det kvalitative interview

Det kvalitative interview kan udformes på forskellige måder. Vi valgte at gøre brug af det halvstrukturerede interview, som Steinar Kvale (Kvale) præsenterer. Ved denne form for interview vil en interviewguide bestå af emner, der ønskes undersøgt og forslag til konkrete spørgsmål indenfor disse emner. Hvor vigtigt det er at følge interviewguidens forløb kronologisk, frem for at følge informantens svar, afhænger af det design, der vælges. Vi udarbejdede to typer interviewguides, en til flygtningene og en til de frivillige. Vi opstillede i begge interviewguides emner, og til hvert emne opstillede vi en række underspørgsmål. Vi havde følgende emner i vores interviewguides: Baggrund, relationens struktur, inden relationen, relationens indhold (følelser), forandringsprocesser, værdier. Interviewguiden skabte rum for enkelte sideveje i informanternes fortællinger, hvilket også medførte muligheden for en mere flydende samtale. Disse sideveje medførte, at vi blev nødt til at være særlig opmærksomme i interviewsituationen, så vi sikrede os at alle emner var dækket ved interviewets afslutning. Til dette så vi en force i at være to interviewere, da den interviewer der ikke stillede spørgsmål kunne få tid til at gennemgå, hvilke emner vi manglede at få afdækket, og derved kunne præsentere et af disse emner efterfølgende (Kvale 2001:133-139).

### Transskribering

Vi har optaget vores interviews via en diktafon, og har efterfølgende transskriberet disse talte interviews til tekstform. Ifølge Kvale beror transskriberingsteknikken på flere forskellige elementer, eksempelvis undersøgelsens formål og den tid eller de penge der er til rådighed. Til vores formål, som vores fortolkningsgrundlag i specialet, fandt vi det relevant, at transskriberingen foregik så ordret som muligt. Dette for at den skrevne tekst blev så tro mod informanternes fortællinger som muligt. På trods af vores hermeneutiske positionering fandt vi det relevant i denne indledende fase, før selve analysen, at prøve at transskribere så tæt på informanternes fortællinger så muligt uden selv at fortolke på det sagte. Vi prøvede desuden at ensrette vores transskriberingsfremgangsmåde (Kvale 2001: 161-174).

### Interviewsituationen

Undersøgelsen består af 8 kvalitative interviews heraf 4 interviews med flygtningefamilier og 4 med de frivillige venner til de interviewede flygtninge. Vi valgte at starte vores interviews med en kort briefing omkring specialet, og områderne vi ønskede information omkring. Vi spurgte, om vi måtte optage interviewet, om de havde nogle spørgsmål og begyndte efterfølgende interviewet. Dette er i konsensus med Kvales opfordring til, at interviewet indrammes af forskeren inden dets begyndelse og ved dets afslutning for derved at skabe den rette ramme for selve interviewet (Kvale 2001: 132-133).

Det ønskværdige for en interviewsituation er, at der opstår en tillid mellem interviewer og informanter. Vi opdagede positiv respons fra informanterne i form af mere uddybende svar og fortrolig atmosfære, når vi formåede at hæve vores spørgsmål udover vores interviewguides og udviste oprigtig interesse for, og anerkendelse af, informanternes fortællinger. Denne anerkendelse kunne bestå i små gestus såsom nik med hovedet under informantens fortællinger eller anerkende lyde, som arh, efter informanternes fortællinger. Interessen i fortællingerne kunne bestå i uddybende spørgsmål, som førte ud af en sidevej i forhold til vores interviewguides. Denne sidevej blev efterfølgende afbrudt af den anden interviewer, hvis den begyndte at trække ud over et par minutter. Ydermere valgte vi løbende i interviewet at spørge fortolkende ind til informanternes udsagn, for at sikre at vores forståelse stemte overens med informanternes, og vi derved ikke fejlfortolkede disse udsagn på et senere tidspunkt i undersøgelsen (Kvale 2001:129-133).

Efter selve interviewet afsluttede vi med en debriefing, forstået på den måde at vi afsluttede med at fortælle, vi ikke havde yderligere spørgsmål, spurgte ind til om det havde været acceptabelt for informanterne, og om de havde noget, de ønskede at tilføje (Kvale 2001:132-133, Thagaard 2002:91-93).

Derudover valgte vi at foretage 5 af interviewene i informanternes hjem, og de resterende 3 interviews blev foretaget, hvor informanterne selv havde forslået. Et valg vi traf ud fra en forestilling om, at informanten derved ville føle sig bedre tilpas og eventuelt ville være mere tryg ved at fortælle deres historier (Kvale:2001:129-135).

### Selektion af informanter

Vi har gjort brug af forskellige strategiske valg i vores udvælgelse af informanter. Til dels har vi benyttet os af et tilgængelighedsudvalg (convenience sample) forstået på den måde, at vi har udvalgt informanter, der var tilgængelige for os, og som alle havde det til fælles, at de havde været udsat for traumatiske oplevelser. Et af problemerne ved denne strategi er, at informanterne ofte vil bestå af nogle personer, som ikke har noget i mod at deres livssituation bliver undersøgt, og som ofte er i besiddelse af flere ressourcer eksempelvis i form af bedre uddannelse (Thagaard 2002:53-58).

Vi begyndte specialeprocessen med at afdække, hvilke eksisterende tilbud der fandtes til flygtninge, der havde oplevet traumer. Af denne vej fandt vi frem til enkelte tilbud, herunder et tilbud der var etableret som et samarbejde mellem Dignity og Dansk Flygtningehjælp. Hvis flygtningen, der var i behandling, var interesseret, så henvendte Dignity sig til Dansk Flygtningehjælp, ofte umiddelbart inden behandlingen blev afsluttet. Denne henvendelse drejede sig om at få etableret kontakt mellem flygtningen og eventuelt dennes familie og én frivillig. Via mail fik vi kontakt til koordinatoren af tilbuddet i Dansk Flygtningehjælp i København. Hun var, på samme måde som os selv, interesseret i, hvordan dette tilbud blev beskrevet af de involverede. Hun var umiddelbart af den oplevelse, at relationerne var positive for både de frivillige og flygtningene på baggrund af de respons, hun havde fået fra begge parter. Der var dog ikke tidligere lavet nogen undersøgelse indenfor netop dette felt, hvorfor hun var interesseret i at være behjælpelig med at skabe kontakt til de frivillige og flygtningene. Vores målgruppe blev herved specificeret yderligere fra at være flygtninge, der havde oplevet traumatiske begivenheder, til også at være flygtninge, som havde været i behandling i forbindelse med disse oplevelser. Vi havde ingen kriterier for alder, køn eller kulturelle baggrund, da vi anså oplevelsen af tilbuddet som det væsentligste. ikke desto mindre anså vi det som relevant, at vi kunne forstå flygtningene enten via det danske sprog, eller at der kunne skabes mulighed for tolkning samt at flygtningene psykisk var i stand til at gøre sig forståelige og deltage.

Vi benyttede os af koordinatoren i Dansk flygtningehjælp til at få etableret kontakt til vores målgruppe, flygtninge, der havde oplevede traumatiske begivenheder, fordi vi anså det som en svær målgruppe at få etableret kontakt til på anden måde.

Koordinatoren havde enkelte betingelser for hendes medvirken, disse omhandlede: 1. at hun ikke ønskede, at vi spurgte ind til flygtningenes traumer, medmindre de selv opfordrede til det. 2. at hun gerne ville have en beskrivelse af, hvad vi ønskede at kigge nærmere på og 3. at de måtte se resultatet af vores speciale, når vi var færdige. Disse krav anså vi som rimelige og uden påvirkning på specialets indhold.

Koordinatoren havde kontaktoplysninger på alle de frivillige, der havde været en del af tilbuddet gennem årene. Den beskrivelse hun ønskede af os om specialet, ville hun videresende til alle de frivillige, der havde deltaget i programmet, og som efterfølgende kunne videresende eller videreformidle informationen til de flygtninge, de havde kontakt til. Vi sendte derfor koordinatoren en beskrivelse af vores undersøgelse og formålet med specialet sammen med oplysninger om kontaktinformationer til brug for interesserede flygtninge og frivillige.

Vi besluttede, at vores fokus stadig hovedsageligt skulle være på flygtningene, der havde deltaget i programmet, men samtidig så vi det som en mulighed, at vi kunne foretage interviews med flygtningenes frivillige match. Også da kontakten kom til at foregå via dem. Interviewene med de frivillige skulle foregå umiddelbart inden, vi talte med flygtningene og deres familier. Vi anså stadig målgruppen som særlig sårbar og fandt, at de frivillige kunne informere os om eventuelle områder, vi skulle undgå eller være opmærksomme på i kontakten med flygtningene. Samtidig fandt vi, at det ville kunne give os et mere helt billede af tilbuddet at høre begge parters fortællinger.

Vi fik svar fra i alt fire frivillige, der alle oplyste, at flygtningene også ønskede at fortælle deres historie. Vi fik kontaktoplysninger på flygtningene gennem de frivillige og tog efterfølgende selv kontakt for at aftale tidspunkt og sted for interviewene. Idet kontakten i begyndelsen kom til at foregå via de frivillige, anså vi det som væsentligt at gøre det klart for flygtningene inden interviewene, at vi ikke var hverken ven med Dansk Flygtningehjælp eller de frivillige, men at vi var studerende, der ønskede et reelt billede af deres oplevelser.

Vi valgte samtlige informanter, som vi fik respons fra, og som derved var tilgængelige for os. Disse informanter var interesserede i at fortælle deres historier. Vi er bevidste om, at efter som vores informanter alle har taget imod tilbuddet, er der en overvejende sandsynlighed for, at de er positive stemt overfor tilbuddet. Alligevel mener vi ikke, at det er en problematik i forhold til specialet, da vi ikke er særligt interesserede i, om de er glade for tilbuddet, men mere i hvordan de mener, tilbuddet har påvirket dem, og hvilke elementer de ser som væsentlige i forhold til tilbuddet (Thagaard 2002:53-58).

### Kulturelle udfordringer

Interviewsituationen blev yderligere udfordret af, at informanternes kulturelle baggrund var anderledes end vores, samt af at 2 af vores interviews foregik ved hjælp af en tolk indenfor familien. Informanterne var flygtet fra henholdsvis Afghanistan og Irak, og vi er bevidst om, at der kan herske andre kulturelle koder for disse mennesker, end størstedelen af dem vi er opvokset med og altid har interageret med. Denne forskel i kulturelbaggrund og kulturelle koder kan både anskues som en fordel og en ulempe. Når forskeren kommer som udenforstående, vil det være lettere at spørge ind til disse udtalte selvfølgeligheder, der kan herske indenfor en bestemt kultur. Samtidig vil det også være lettere at opfange disse forskelle, idet de kan adskille sig fra ens egen kulturelle baggrund. På den anden side kan det dog være svære for forskeren at sætte sig ind i informantens livsverden og forståelse, hvis denne adskiller sig markant fra ens egen. Vi forsøgte i de forskellige interviews, at spørge ind til dele af det vi opfangede som anderledes kulturelle koder. På denne måde fik vi en bedre forståelse af informanternes svar. (Thagaard 2002:74-75).

I forhold til brug af tolk i to af interviewene, fandt vi det nødvendigt i forhold til at opnå en ordentlig forståelse af informanternes svar. Samtidig fandt vi det relevant, at det var en tolk, der kunne forstå den nøjagtige sproglige dialekt familien talte og eventuelt også én tolk, der kendte familien, hvorved denne ville have de bedste forudsætninger for at kunne forstå og forklare informanternes svar optimalt. Derved så vi overvejende forcer ved, at tolken havde forbindelse med familien. Imidlertid var det ikke muligt at finde en tolk, der blot havde forbindelse til familien, men i stedet tilbød den ældste søn i familien at tolke, hvilket blev løsningen i begge tilfælde. Dette betød, at tolken havde indgående kendskab til familiens situation, og på trods af at begge tolke var unge, var de begge mere end 15 år. Udover det praktiske i at tolken havde forbindelse til familien, havde vi også nogle etiske overvejelser i forbindelse med dette. Disse overvejelser uddybes i følgende afsnit.

### Etiske overvejelser

Vi har i specialet gjort os nogle etiske overvejelser i forhold til vores informanter samt håndteringen af vores indsamlede datamateriale.

Vi har opnået kontakt til vores informanter via en kontaktperson i Dansk Flygtningehjælp, hvilket har betydet, at vi har været særlige opmærksomme på princippet om deltagende samtykke. Vi har gjort informanterne bekendte med vores specialeide, og hvordan vi ønskede at anvende den viden, som vi ville opnå. Dette for at gøre informanterne bevidste om, hvad de indvilgede i at deltage i. Alle informanterne indvilgede i at deltage frivilligt. Herudover gjorde vi informanterne bevidste om, at de selv bestemte, om de ønskede at svare på alle spørgsmål, og afslutningsvis i interviewene adspurgte vi informanterne om, de ønskede at tilføje information til deres fortællinger, som de ikke var blevet spurgt ind til. Dette for at sikre informanterne en vis kontrol over deres deltagelse i specialet (Thagaard 2004:25,29, Kvale 2001:118). Herudover har vi gjort os overvejelser i forhold til de spørgsmål, som vi stiller med henblik på at respektere informanternes grænse. Denne overvejelse har været særlig fremtrædende i de interviews, hvor børnene agerer tolke. Her har vi forsøgt at stille spørgsmål om økonomi, manglende arbejde og uddannelse, tilfredshed med livet, etc. mere lempeligt og eventuelt ikke spurgt så uddybende ind til disse emner, alt efter om vi kunne mærke tegn på, at det var acceptabelt for informanten at tale om disse emner eller ej (Thagaard 2004:109).

Princippet om fortrolighed sætter visse krav til forskeren i forhold til behandling af den indsamlede viden. Vi har valgt at transskribere vores interviews, og i transskriberingen at gøre vores informanter anonyme af hensyn til deres privatliv. Informanterne er ligeledes oplyst om, at de vil være anonyme i specialet. Vi har rent praktisk i transskriberingen ændret informanternes navne til eksempelvis A, B, informant 1 eller informant 2 og sløret identificerbare træk som eksempelvis adresser (Thagaard 2004:28, Kvale 2001:206-207).

Vores etiske overvejelser forholder sig ikke kun til de her fremhævede områder, men er gennemgående for hele specialeprocessen, hvor vi forsøger at reflektere over de spørgsmål som måtte opstå (Kvale 2001:116).

### Validitet, generaliserbarhed og reliabilitet

Der stilles tre krav til produktion af videnskabelig viden. Kravene er reliabilitet, validitet og generaliserbarhed. I forhold til vores valg af videnskabsteoretisk retning er der dog en problematik i, at den opnåede viden "forurenes" af fortolkerens forforståelse. Ud fra valget af hermeneutikken er det derfor ikke muligt at skabe fuldstændig objektiv viden. Vores videnskabsteoretiske positionering betyder, at vores fortolkning altid vil være en ud af flere mulige tolkningsmuligheder, derudover vil der altid kunne ske videre fortolkninger (Dahlager & Fredslund 2008:175-176).

*Reliabilitet* henviser til selve forskningsprocessen, hvor viden produceres. Reliabilitet giver umiddelbart ikke mening i hermeneutikken, da en anden forsker ikke vil kunne gentage forskningsprocessen og nå til samme konklusion, da forskeren er påvirket af sin egen forforståelse og forståelseshorisont. Den samme forsker vil ligeledes ikke med sikkerhed kunne gentage forskningsprocessen, da dennes forforståelse og forståelseshorisont uafbrudt ændrer sig.

Vi vælger dog at forstå reliabilitet som pålidelighed og redelighed i forskningsprocessen, hvilket søges opfyldt gennem åbenhed, følsomhed og fleksibilitet. Det vil sige, at vi konstant gør os vores forforståelser bevidste og er opmærksomme på disse. Ydermere udvælger vi forskellige citater fra informanterne, hvilket betyder at deres udtalelser ikke kan undgå at fremstå udenfor den oprindelige sammenhæng. Derfor er vi opmærksomme på ikke at fordreje informanternes udsagn, så de ikke længere synes at stemme overens med deres oprindelige fortælling. For at tydeliggøre sammenhængen, hvorfra vores citater er taget, har vi transskriberet vores interviews og vedlagt dem som bilag. Derudover fremgår det synligt, hvilke viden der er indsamlet, da informanternes udsagn vil blive præsenteret som citater modsat vores fortolkninger (Dahlager & Fredslund 2008:175-176).

*Validitet* henviser til en vurdering af den viden, som er produceret, og hvordan denne repræsenterer virkeligheden. Dette sker ved konsensus mellem det man måler, anvendte metoder og det endelige resultat, som repræsenterer virkeligheden.

Vi vælger at se validitet som gyldighed forstået på den måde, at vores viden vurderes ud fra, hvordan den er produceret, og hvordan denne viden placerer sig i forhold til eksisterende viden. Vi har for at fremme gyldigheden fremlagt vores forforståelser (jf. Eksplicificering af forforståelser) for læseren samt argumenteret og redegjort for hvert skridt i forskningsprocessen. Ved at fremlægge vores forforståelser og valg i forskningsprocessen får læseren mulighed for, at vurdere hvordan disse har påvirket den samlede forskningsproces. Læseren får herved indblik i forudsætningerne for specialet samt fortolkninger og konklusioner. Dette fremmer desuden muligheden for horisontsammensmeltning, når læserens horisont møder vores horisont.

*Generaliserbarhed* henviser til videns anvendelighed i andre sammenhænge. At generalisere vil sige at hæve sig over konteksten og udtale sig generelt om et fænomen. Ifølge den filosofiske hermeneutik er det ikke muligt at hæve sig over konteksten og dermed forstå et fænomen uafhængigt at denne kontekst (Kvale 2001:227, Dahlager & Fredslund 2008:175-176).

Vi vælger at forstå generaliserbarhed som muligheden for at omsætte fortolkninger til andre omstændigheder. Vi vælger her at læne os op af Kvales begreb analytisk generaliserbarhed, som omhandler, i hvilken grad resultaterne fra vores undersøgelse kan være vejledende for, hvad der sker i andre situationer ud fra et fokus på ligheder og forskelle. Vi har foretaget 8 interviews, hvilket er et snævert vidensgrundlag at generalisere ud fra. Vi er af den opfattelse, at der vil kunne findes fællestræk i forhold til dele af vores resultater i andre lignende situationer, men en direkte overførsel af vores resultat ikke er mulig (Kvale 2001:228-229, Dahlager & Fredslund 2008:176).

### Valg af teori

Vi har valgt at undersøge vores problemformulering ved hjælp af Scheffs teori om sociale bånd og følelser samt Antonovskys teori om oplevelsen af sammenhæng. Disse teorivalg er taget på baggrund af vores undersøgelsesfelt og vores empiriske materiale. Ydermere er disse teorier valgt, idet vi mener, de er anvendelige i belysningen af venskabsmatchene mellem flygtninge, der har oplevet traumer, og frivillige, samt i belysningen af hvilken betydning disse har for flygtningenes oplevelse af et meningsfuldt hverdagsliv.

Teorierne komplementerer hinanden, og kan begge siges at befinde sig indenfor social-psykologien. Social-psykologien kan defineres bredt, men den sociologiske social-psykologi kan siges at have med individers, gruppers og samfunds relationer og interaktioner at gøre. Ydermere er den positive psykologi en del af social psykologien, og denne har fokus på positive fænomener frem for negative og problematiske sider ved den menneskelige tilværelse. Scheffs teori er med til at sige noget om relationerne i venskabsmatchene, hvor Antonovskys teori har fokus på de positive træk i flygtningenes hverdag og relationer, som der er med til, at give dem en bedre oplevelse af sammenhæng i tilværelsen (Jacobsen, Bloch m.fl. 2013: 17-34 & 477-483).

Begge vores teorier er ligeledes anvendelige på mikroniveau, til at forstå de enkelte individer, og deres relationer. Udover at teorierne er anvendelige på mikroniveau, synes de ligeledes at kunne supplerer hinanden i forhold til vores søgen efter svar på vores problemformulering.

Da vi ønsker at fortolke ud fra og forstå informanternes selvforståelse, har vi gjort brug af den kvalitative metode til at indsamle vores empiriske materiale.

Antonovskys teori om en oplevelse af sammenhæng ser vi anvendelig til at definere, flygtningenes oplevelse af sammenhæng i hverdagen. Herunder også hvorvidt relationerne til de frivillige kan have haft betydning for deres oplevelser.

Inden vi undersøger flygtningens oplevelse af sammenhæng i forbindelse med relationen, synes det dog relevant at få defineret, hvilke slags relationer flygtningene, der har oplevet traumer, og de frivillige deler. Dette ser vi Scheffs teori om sociale bånd og følelser som anvendelig til via informanternes fortællinger.

Teorierne komplementere hinanden og er begge meningsgivende for en forståelse af flygtningenes hverdagsliv. Samtidig kan de bruges til at give os en forståelse af deres livskvalitet, som vi anser for at indeholder elementerne ydre livsvilkår, menneskelige forhold og den indre psykologiske tilstand.

### Analysestrategi

Vi har hovedsageligt valgt at positionere os videnskabsteoretisk indenfor den filosofiske hermeneutik. Denne opfattes ofte mere som en filosofi end som en metode, hvorfor vi vælger at gøre brug af Dahlager og Fredslunds metodiske operationalisering i forhold til en konkret analysestrategi. De inddrager elementer fra den fænomenologiske retning, da disse bidrager med en række analytiske teknikker, der er anvendelige også i forhold til den hermeneutiske fortolkning.

Denne analysestrategi består af fire trin: 1) helhedsindtryk, 2) meningsbærende enheder identificeres, 3) operationalisering, 4) rekontekstualisering og hermeneutisk fortolkning.

Det første trin indebærer, at vi på trods af vores hermeneutiske positionering, forholder os mere fænomenologisk til vores datamateriale (fortællinger). Dette forstået på den måde at det er ønskværdigt i det første trin, som forsker, at forholde sig tilbageholdende i forhold til fortolkninger overfor sit materiale. Derved vil det være muligt at opnå et delvist ufortolket førstehåndsindtryk af materialet, og det kan give et helhedsindtryk af materialet. Det første trin består derved i, at vi så vidt muligt, ufortolkende gennemlæser eller lytter vores materiale (Dahlager & Fredslund 2011:176-177).

Det andet trin handler om, at forskeren bør identificere og organisere meningsbærende dele i teksten. Der skal stadig ikke ledes efter nogen dybere mening med teksten, men fokus bør være på, hvad teksten fortæller. Det centrale er de dele, der er relevante i forhold til vores problemformulering. De forskellige dele tildeles en kategori eller et tema som udarbejdes ud fra eksempelvis teori eller hverdagssprog. Dette kan kaldes meningskategorisering (Dahlager & Fredslund 2011:176-177).

Det tredje trin er en fortsættelse af det andet trin. Det andet trin kan resultere i mange forskellige temaer eller kategorier, hvorfor det efterfølgende er nødvendigt at operationalisere og ordne disse kategorier og temaer yderligere. Det tredje trin indebærer derved, at vi gennemgår de forskellige temaer og kategorier nøje og afgør, hvorvidt det er relevant med underkategorier eller om nogle kategorier eventuelt kan slås sammen (Dahlager & Fredslund 2011:176-177).

Det fjerde trin fortsætter med selve den hermeneutiske fortolkning. I dette trin er det afgørende ikke, hvad selve teksten siger, men i stedet hvordan det kan forstås ud fra problemformuleringen. Den hermeneutiske fortolkning inddrager både tekstens dele, tekstens helhed, tekstens kontekst og en teoretisk ramme. Vi får derved mulighed for at rekontekstualisere den oprindelige tekst ved at stille spørgsmål med udgangspunkt i forskellige teorier. Denne cirkulære bevægelse mellem delene og helheden er med til at vi opnår en ny viden (Dahlager & Fredslund 2011:176-177).

Disse fire trin danner grundlaget for vores analysestrategi og metodiske fremgangsmåde.

# Den teoretiske ramme

I dette afsnit vil vi beskrive Thomas Scheffs teori om sociale bånd og Aaron Antonovskys teori om oplevelsen af sammenhæng.

Scheffs teori om sociale bånd tager udgangspunkt i, at følelser er sigende i forhold til, hvilken samklang der opstår mellem mennesker. Følelserne er udtryk for sikre eller usikre bånd. Ydermere skaber følelserne af skam forskellige strategier for mennesket, der er medvirkende til at forklare forskellige handlemønstre. Scheffs teori handler om følelser både mellem og i mennesker, og kan derfor være med til at vise følelserne i venskabsmatchene, samt nogle af de strategier der bruges ved følelser af skam.

Antonovskys teori om oplevelsen af sammenhæng handler om, hvorfor nogle mennesker forbliver raske og andre bliver syge, når de udsættes for stressfaktorer. Vores målgruppe har alle gennemgået et behandlingsforløb hos enten Dignety eller Oasis, hvilket betyder, at de alle har haft psykiske følger af de traumer, som de har været igennem. Nogle har ligeledes fysiske følger. Vi ønsker ikke at anvende Antonovskys teori til at undersøge, hvorfor nogle flygtninge får følger efter traumatiske oplevelser, og hvorfor andre ikke gør. Vi ønsker i stedet at anvende Antonovskys teori på den måde, at det er muligt ud fra Antonovskys begreber at undersøge, hvorvidt flygtningene oplever en styrket oplevelse af sammenhæng (OAS) og herigennem bedre handlemuligheder i hverdagen via deres relationer til de frivillige. Vi ønsker at kigge på flygtningenes OAS, og hvordan de selv beskriver relationen til en frivillig i den forbindelse. Derudover ønsker vi at kigge på, hvilke andre faktorer i flygtningenes omverden, som de mener, spiller en rolle for deres OAS.

## Scheffs teori om sociale bånd og følelser

Scheffs teori er et mikrosociologisk perspektiv på menneskets sociale integration. Hans teori har fokus på sociale bånd og følelserne, der definerer og påvirker disse bånd. Hans teori bygger på flere andre teoretikeres bidrag eksempelvis sociolog C.H. Cooley (Cooley), interaktionisten Erwing Goffman (Goffman) og psykoanalytikeren H.B. Lewis (Lewis). Vi vil i det følgende afsnit kort redegøre for nogle af disse teoretikeres begreber og/eller teorier, som Scheff har arbejdet videre med i sin teori om sociale bånd og følelser.

Goffman er specielt optaget af interaktionen mellem mennesker, og hvordan disse sociale møder forløber. Ifølge Goffman handler vi mennesker efter bestemte regler i sociale sammenhænge. Disse regler afhænger ofte af sammenhængen, men hvis mennesket træder udenfor disse regler ved bestemt opførsel eller bestemte udsagn, vil det kunne føre til pinlighed. Goffman har ikke som sådan fokus på menneskets følelser, men han er dog optaget af, hvordan vi mennesker prøver at undgå forlegenhed og i stedet higer efter anerkendelse af andre. I enhver sociale interaktion signaleres enten agtelse eller misbilligelse både verbalt og nonverbalt. Eksempelvis kan misbilligelse komme til udtryk ved at modparten afbryder, har et fjernt blik eller ikke lytter. Goffman har altså fokus på menneskets adfærdsmæssige kamp for at undgå forlegenhed i interaktioner. Scheff arbejder videre med denne forlegenhedsfølelse, som han i stedet betegner som skam, dog ikke kun i forhold til adfærd, men også i forhold til hvilken betydningen denne følelse har for menneskets selvopfattelse. Scheff fokuserer hermed samtidig på menneskets følelser, og hvordan de har betydning for selvopfattelsen (Scheff 1994:28-30, Scheff & Starrin 2004:161-163, Bloch 1994:60, Bo 2012:14-16).

Cooley arbejder med selvets sociale natur og intersubjektiviteten. Derved mener han, at mennesket lever gennem ”den andens” bevidsthed uden at vide det (the looking-glass self). Vi mennesker spejler os i hinanden og har en ide om, hvordan den anden ser os. Derudover har vi en oplevelse af, hvordan den anden bedømmer os, og denne bedømmelse giver os en oplevelse af enten stolthed eller skam, ifølge Cooley. Denne følelse af enten stolthed eller skam påvirker selvopfattelse, hvad enten vi er alene eller sammen med andre. I Scheffs teori om menneskers sociale bånd bruger han Cooleys forståelse af, hvordan menneskets selvbillede bliver dannet gennem andres refleksioner, og herigennem skabes enten følelser af stolthed eller skam. Scheff mener imidlertid, at disse følelser er forbudte i dagens samfund, og derfor prøver mennesket at skjule og undertrykke dem (Scheff 1994:81-84, Scheff & Starrin 2004:160, Bloch 1994:61, Bo 2012:16-18).

Den sidste som vi vil fremhæve, og som Scheff åbenlyst bygger sit arbejde på, er psykoanalytikeren Lewis og hendes arbejde. Lewis arbejder med ikke erkendt-skam, som hun oplever i patient-terapeut interaktioner. Den ikke erkendte-skam inddeler hun i to forskellige typer skam. Den ene kalder hun åben ikke-differentieret skam, og den anden kalder hun afledt skam. Begge forståelser indebærer, at følelsen af skam ikke er erkendt af personen. Åben ikke-differentieret skam medfører følelser, der opleves som smertefulde, og mennesket vil udtrykke disse ved misbetegnende udsagn som at være mærkelig, eksponeret, usikker, tosset eller fjollet. Alle udsagn der fører tilbage til at føle en åben ikke-differentieret skam, som mennesket forsøger at skjule. Denne følelse vil også medføre en ændring i menneskets måde at agere på, da denne oplever at blive negativt bedømt af enten sig selv eller andre. Adfærden kunne eksempelvis komme til udtryk ved, at mennesket sænker blikket, rødmer og sænker stemmen.

Den anden form for skam, som hun beskriver, er den afledte skam. Denne form for skam skabes også ved, at mennesket føler sig negativt bedømt, men tegnene herpå er mindre åbenlyse end i den åbne ikke-differentierede skam. Denne form for skam vil medføre, at mennesket eksempelvis taler hurtigere og gentager sig selv. Derudover vil denne form for skam aflede en ofte uforklarlig intens vrede, da mennesket ikke erkender, det oplevede ubehag. Skamfølelsen prøves undgået og italesættes ikke. Samtidig vil denne skamfølelse kunne skabe følelsesfælder, forstået på den måde at når mennesket føler skam, bliver denne eksempelvis vred, og efterfølgende vil det skabe en skam over vreden, altså en negativ spiral eller en følelsesfælde. Denne form for skam er mere tilsløret og vil ofte være kilde til gentagende fastlåste konflikter. Scheff bruger Lewis’ forståelse af de indre følelsesmæssige processer, men skildre mere mellem følelserne skam og vrede end Lewis. Desuden sammensætter Scheff de indre processer, der foregår i mennesket, som Lewis skildrer, med den påvirkning mennesket oplever udefra via interaktionen, som Goffman påpeger.

Ovenstående teoretikeres bidrag gør Scheff brug af, videreudvikler og sammensætter i sin egen teori om sociale bånd og følelser (Scheff 1994:84-89, Bloch 1994:61-62, Bo 2012:21-22).

### Sociale Bånd

Udgangspunktet for Scheffs teori om sociale bånd bygger på forestillingen om, at alle mennesker har et ønske om at høre til. Mennesket har ydermere et behov for at høre til og for at have sikre sociale bånd til andre mennesker. De sikre sociale bånd kan forstås som idealet for en relation, men også som noget der ofte kan være svært opnåeligt 100 procent. Ifølge Scheff handler al menneskelig handling om at opretholde og vedligeholde sociale bånd. Interaktionen og det sociale bånd handler ikke kun om, hvad der bliver sagt, men i ligeså høj grad om at be- eller afkræfte hinanden ved at vise enten respekt eller disrespekt overfor den anden. Derudover påpeger Scheff, at følelser spiller en afgørende rolle i forhold til de sociale bånd, hvilket vi vil kigge nærmere på senere i teksten (Scheff 1994:3-6, Scheff 2001:255-267, Bloch 1994:60-65, Bo 2012:10-12).

Scheff skelner mellem 3 typer af sikre og usikre sociale bånd, hvoraf kun et bånd kan betegnes som et sikkert socialt bånd. Det sikre sociale bånd betegner han med begrebet attunement. Modsætningen til dette sikre bånd er de to usikre bånd, som han betegner med begreberne engulfment og isolation. I hans definition af disse tre bånd finder han inspiration fra eksempelvis tilknytningsteoretikeren John Bowlby (Bowlby). Bowlby pointerer, at barnet i de første år af dets tilknytning til dennes omsorgspersoner har brug for en tryg base. Når barnet ved, det har en tryg base, i forhold til at kunne søge tryghed hos sine omsorgspersoner, vil det også føle en tryghed i at udforske verden. Disse tidlige tillidsfulde relationer sikrer, at barnet internaliserer en tillid i forhold til at udforske verden. Forståelsen af en sikker base hos Bowlby kan overføres til det sikre sociale bånd, attunement, hos Scheff, men med den forskel at Scheff ser på sociale relationer generelt**.** Det sikre sociale bånd er hermed kendetegnet ved, at der er en naturlig balance mellem forbundenhed og adskillelse i relationen. Dette kan også forstås sådan, at der er balance mellem at være loyal overfor sig selv og at være loyal over for den anden. Derudover fordrer sociale bånd, at parterne har nogle fælles følelser og tanker, der også kan betegnes som en mental og følelsesmæssig forbindelse. Scheff beskriver det sikre sociale bånd med begrebet attunement, som på dansk kan oversættes til afstemning. Denne afstemning skal ske i relationen ved en gensidig respekt, nærvær, indføling og lydhørhed overfor hinanden. Dog betyder denne afstemning i relationen ikke, at der ikke kan opstå konflikter, men nærmere at disse kan løses på en fornuftig måde, så længe parterne har en sikker relation. Et sikkert bånd vil ydermere fordre en følelse af stolthed og respekt hos mennesket (Scheff 1994:4-9, Bo 2012:10-13, Bloch 1994:63-64, Bloch 2002:55-56).

Det ene af de usikre eller beskadigede sociale bånd er isolation. Det der kendetegner et socialt bånd, der er præget af isolation, er, at interaktionen ikke længere er kendetegnet ved lydhørhed overfor den anden. I stedet vil fokus kun være på én selv, og der sker en distancering fra den anden.

Det andet usikre eller beskadigede bånd, engulfment, kan bedst oversættes med sammensmeltning eller at blive opslugt. Kendetegnene ved et sådan socialt bånd er, at mennesket ikke kan mærke sine egne grænser, men i stedet bliver opslugt af den andens eller gruppens meninger, behov og følelser. Denne sammensmeltning fører til, at mennesket udviser blind tillid overfor den anden eller gruppen og må fornægte dele af sig selv.

De sociale bånd er ikke statiske, de opbygges, vedligeholdes og beskadiges i selve interaktionen (Scheff 1994:4-12, Bo 2012:10-12, Bloch 1994:60-65).

### Betydning af emotioner – skam og stolthed

Scheffs teori tager udgangspunkt i, at følelser er centrale i forhold til de sociale bånd. Følelser indikerer, hvorvidt de sociale bånd er sikre eller usikre. Ifølge Scheff overses følelsers betydning ofte, og i stedet fokuseres der på handlinger og tanker. Forskellige følelser påvirker mennesket på forskellige måder. Ifølge Scheff er der to grundlæggende følelser tilstede i alle interaktioner, nemlig *stolthed* og *skam*. Disse to følelser har indflydelse på interaktionen og samtidig også på menneskets selvfølelse (Scheff & Starrin 2004:158-160).

Stolthed kan defineres som en følelse af social accept, succes, glæde og tilfredshed. Skam, mener Scheff, er allestedsnærværende, men samtidig svær at synliggøre, da det er en følelse, der ofte ikke er erkendt. Skam kan defineres som en følelse af usikkerhed, forlegenhed og ydmygelse. Skam opstår, når det føles som om, der er fare for eller en trussel imod at blive afvist, få udvist manglende respekt eller forkastet i interaktionen. Skam forekommer, når man ser sig selv negativt gennem andres øjne, eller blot forstiller sig at de ser én negativt. Skam kan altså ses som en trussel mod de sociale bånd, som er vigtige for mennesket. I begyndelsen af et menneskes liv er de sociale bånd, det der gør, at vi overlever, og disse bånd kan derved opleves som livsvigtige.

Skamfølelserne er ubehagelige og tabuiserede i det moderne samfund, hvor mennesket fremstilles som stærkt og autonomt. Mennesket vil derfor ofte undertrykke sådanne følelser, inden de bliver bevidste om dem. Undertrykkelsen får dem dog ikke til at forsvinde, og de vil komme fysisk til udtryk som rødmen, sænket blik og spænding i de sociale relationer (Scheff 1994:12-14,71-72, Scheff & Starrin 2004:158-167, Bloch 1994:61-64, Bloch 2007:114 ).

Mennesket kan vælge at erkende disse følelser af skam, hvilket vil kunne mindske deres betydning for selvfølelsen. Hvis ikke de erkendes, vil de kunne skabe negative tanker, som eksempelvis ”jeg er dum, svag eller ikke noget værd”. Erkendelsen vil derimod være med til, at mennesket kan føle sig noget værd på trods af disse tanker. Idet skamfølelser er tabuiserede, vil mennesket ofte vælge at forsvare sig mod disse følelser, dette kan ske via fire forskellige strategier. Scheff beskriver en model, som den amerikanske psykiater Donald Nathansoon har udarbejdet. En model han kalder ”skammens kompas”, som definerer fire forsvarsstrategier; tilbagetrækning, angreb på selvet, omgåelse eller angreb på andre***.* Tilbagetrækning** vil betyde, at mennesket trækker sig tilbage fra kontakt med andre og har et ønske om at blive usynlig i en skamfuld situation***.* Angrebpå selvet** medfører, at mennesket reducerer sit eget værd ved at optræder underdanigt, ydmygt og tilpasser sig overdrevet andre eller omgivelserne. **Omgåelse** handler om fuldstændig at undgå situationer, der vil kunne fremkalde skam, men vil føre til, at man hele tiden skal være på vagt. Den sidste strategi for at forsvare sig mod skammen er **angreb på andre**. I denne strategi vil mennesket, når denne føler sig underlegen, angribe andre der opfattes som endnu svagere, enten verbalt eller fysisk (Scheff & Starrin 2004:162-167).

Scheff påpeger, at sikre sociale bånd vil være præget af stolthed og usikre eller truede bånd vil være præget af skam. Mennesker med en status i samfundet, der vil kunne betegnes som lav, er, ifølge Scheff, i større risiko for at kunne føle mindreværd eller skam (Scheff 2009:222-241, Scheff & Starrin 2004:158-167, Bloch 1994:62-63, Bo 2012:24-25). For at kunne definere et socialt bånd som enten sikkert eller usikkert, vil der, ifølge Scheff, være både non-verbale og verbale indikatorer. Disse indikatorer skal igen deles op i tegn på enten stolthed eller skam.

De non-verbale udtryk er eksempelvis bredsmilende læber ved stolthed eller rødmen og sænket blik ved skam. De verbale udtryk ses i ordbrug eller fortællinger omkring interaktionen eller egen rolle i forhold til denne (Scheff 1994:151-152, Retzinger 1991:69-75).

### Kritik af teori

Scheff teori havde som udgangspunkt som mål at udvikle en systematisk metode til at undersøge de sociale bånd for derved at kunne sige noget om menneskets sociale integration. Dog er fokus overvejende lagt på de usikre sociale bånd både i hans teori og metode. Dette gør, at følelsen af stolthed samt de sikre sociale bånd har mindre fokus, og eventuelt skal defineres ud fra, hvordan de ikke er usikre sociale bånd, frem for hvorfor de er sikre sociale bånd.

Ydermere nævner Scheff, at en lav status i samfundet kan påvirke mennesket og skabe bedre betingelser for at føle skam, men disse forskelle i samfundet er ikke noget han har yderligere fokus på. Derudover er Scheffs teori som udgangspunkt en mikroteori, men han argumenterer for, at den også er anvendelig på samfundsniveau. I det moderne samfund mener Scheff, at der er fokus på individualisme, og at betydningen af de sociale bånd derved fravælges. Han bruger dog sine analyser på mikroniveau til at argumentere for, at de konflikter der opstår i menneskelig interaktion kan udbredes til at forstå samfundet og problematikker heri som eksempelvis krig. Disse argumenter er dog meget overordnede og ikke så veldokumenterede, og Scheffs teori må som udgangspunkt siges at være en teori på mikroniveau (Bloch 1994:65-66, Bo 2012:24-25).

### Vores brug

Udgangspunktet for Scheffs teori er at kunne inddele følelser og sociale bånd i usikre og sikre elementer. Vi ser denne mulighed som særdeles anvendelig i forhold til flygtningenes fortællinger og især venskabsmatchene mellem dem og de frivillige.

Vi ønsker at bruge Scheffs begreb om følelserne stolthed og skam, som værende følelser af eksempelvis glæde, tilfredshed eller usikkerhed og forlegenhed. Disse følelser ønsker vi at finde i informanternes fortællinger, og derved kunne udlede tegn på sikre eller usikre elementer i relationerne. I forhold til følelsen af skam udbreder Scheff og Starrin denne ved at oplyse om forskellige strategier, der anvendes, når mennesket oplever denne følelse. Disse strategier ønsker vi ligeledes at undersøge om fremkommer i flygtningenes beretninger.

## Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng

Aaron Antonovsky (Antonovsky) var medicinsk sociolog og tidligere ansat ved Israel Institute for Applied Social Research i Jerusalem. Baggrunden for Antonovskys salutogenetiske model, som blev offentliggjort i 1979 i bogen "Health, Stress and Coping", stammer fra en undren, han fik under arbejdet med en anden undersøgelse. I 1970 var Antonovsky i gang med at analysere data på en række kvinder med forskelligt etnisk tilhørsforhold til en undersøgelse om tilpasning til overgangsalderen. En gruppe af kvinderne var fra Centraleuropa og havde i 1939 været mellem 16-25 år. Kvinderne have til undersøgelsen svaret på, om de havde været i koncentrationslejr. En sammenligning mellem gruppen af kvinder og en kontrolgruppe viste, at 51 % af kvinderne i kontrolgruppen sammenholdt med 29 % af kvinderne, der havde overlevet koncentrationslejrene, havde et ganske godt psykisk helbred. Antonovsky undrede sig over, hvad der gjorde at 29 % af en gruppe, som havde været i koncentrationslejer, havde et rimeligt godt psykisk helbred. Data vedrørende fysisk helbred viste samme billede. Denne oplevelse skabte grobund til udviklingen af den salutogenetiske model (Antonovsky 2000:9-11).

### Den salutogenetiske idé

Antonovskys salutogenetiske syn tager afstand fra den patologiske orientering på den måde, at den ser sygdom og sundhed som nogle generelle og helhedsmæssige fænomener, i stedet for noget som har med enkelte diagnoser og sygdomme at gøre (Gannik 2005:45). Den salutogenetiske orientering fokuserer på kilderne til sundhed. Man kan anskue helbred ud fra et kontinuum fra syg til rask, hvoraf det salutogenetiske syn fokuserer på, hvorfor mennesker befinder sig i den positive ende af kontinuummet.

Mennesket bliver i hele dets liv udsat for stressfaktorer, og mange mennesker klarer disse, og nogle gør ikke. Den salutogenetiske orientering forsøger at opklare, hvorfor mennesker klarer sig - også efter de har oplevet stressfaktorer med meget høj belastning.

Når mennesket udsættes for stress stilles det overfor en spændingstilstand, som det bliver nødt til at håndtere. Hvordan mennesket håndterer denne spændingstilstand og effektiviteten af håndteringen, har betydning for, om udfaldet bliver patologisk, neutralt eller helbredsfremmende. De faktorer som bestemmer spændingshåndteringen bliver altså centrale. Antonovsky kiggede derfor først på generelle modstandsressourcer som penge, jeg-styrke, kulturel stabilitet, social støtte etc., som er effektive mod en række stressfaktorer. Antonovsky manglende dog en regelret bestemmelse af en generel modstandsressource, som ikke forudsatte viden om faktiske virkninger, som ovenstående parametre gør. Denne regelrette bestemmelse skulle kunne give en forståelse af, hvordan noget kunne virke som en generel modstandsressource. Antonovsky udviklede som svar på sit eget salutogenetiske spørgsmål begrebet *oplevelse af sammenhæng* (OAS[[1]](#footnote-1)) (Antonovsky 2000:12-13).

Ifølge Antonovsky er der sammenhæng mellem OAS og mestring af sygdom. En høj grad af OAS fordrer ressourcer, som er medvirkende til at holde sygdom nede og opretholde sundhed. En lav grad af OAS medvirker til, at udfordringerne i livet bliver til stress og dalende engagement, som øger risikoen for sygdom (Stokkebæk 2002:109). Antonovsky ser ikke stressfaktorer som udelukkende værende noget negativt. I visse tilfælde kan stress være sundhedsfremmende, hvis mennesket altså kan undvige eller undslippe den, altså håndtere og udvinde erfaring af situationen (Antonovsky 2000:19, Gannik 2005:45).

Antonovsky lægger mere vægt på modstandsressourcerne end forekomsten af stressfaktorer eller risikomomenter. Antonovskys begreb OAS samler det komplicerede, mangeartede og unikke forhold mellem modstandsressourcer og stressfaktorer, som er tilknyttet hvert menneske. Begrebet er med til at definere, hvordan mennesker mestrer livet (Antonovsky 2000:19, Gannik 2005:45).

Antonovsky anvender et metafor til at beskrive sit syn på livet:

"Livet kan [...] anskues som en strømmende og farlig flod, som vi alle er i. En flod med en masse forgreninger, hvor nogle leder til mere roligt vand og andre til farlige, stride, undertiden giftige strømme og strømhvirvler" (Stokkebæk 2002:108).

Fra menneskets livs begyndelse befinder det sig i floden. Floden byder på farlige sving, strømhvirvler og endda krokodiller i nogle lande. Mennesket kommer ud for situationer, som kræver fuld opmærksomhed, hvor alle ressourcer skal iværksættes for at det overlever. På den anden side af udfordringen kan mennesket til gengæld slappe af og nyde det kolde vand og sommerens varme glød. Folden skifter gentagne gange ansigt og stiller krav til mennesket, som fleksibelt skal bruge sine evner, og som skal reagere, som det er passende i situationen (Lorenz 2007:35).

Antonovsky fremsætter en række generelle modstandsressourcer, blandt andet fysiske og psykiske, materielle, kognitive og emotionelle, herunder viden og intelligens, coping strategier, relationelle, herunder sociale støtte, og kulturelle og samfundsmæssige påvirkninger, som er med til at øge chancerne for menneskets overlevelse i floden (Gannik 2005:38). Antonovskys generelle modstandsressourcer er kun beskrevet på et meget overordnet plan, og han begrunder ikke, hvorfor det er disse ressourcer som fremhæves (Gannik 2005:45). Et menneske med en stærk OAS vil kunne trække på de generelle modstandsressourcer, som vedkommende har til rådighed. Det afgørende for Antonovsky er altså, om mennesket formår at mestre spændingssituationer ved at aktivere individuelle muligheder, som er passende og effektive til situationen (Lorenz 2007:34).

Til yderligere forståelse af den salutogenetiske model redegør Antonovsky for fire emner. De fire emner er de tre komponenter i OAS, relationen mellem de tre komponenter, begrebet grænse og generelle modstandsressourcer og generelle modstandsunderskud, som i nedenstående vil blive gennemgået.

### En følelse af sammenhæng

De mennesker der bedst håndterer stressede situationer, mener Antonovsky, oplever en stærk følelse af sammenhæng i deres liv. Denne oplevelse af sammenhæng (OAS) beskriver han ved hjælp af tre komponenter: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (Antonovsky 2000:34-35).

*Begribelighed* handler om måden mennesket opfatter de stimuli, som det udsættes for i forskellige miljøer. Begribelighed henviser derved til, i hvilken grad mennesket er i stand til at forstå både indre og ydre stressfaktorer, og se disse som forklarlige og strukturerede. Mennesket med en stærk oplevelse af begribelighed vil eksempelvis opleve forholdene omkring sig som ordnede, informative og sammenhængende. I modsætning hertil vil mennesket, der har en svag komponent af begribelighed, opleve forholdene som kaotiske, tilfældige, uforklarlig eller støjende. Begribelighed betyder altså, at mennesket kan gøre hændelser forståelige og derved forudsigelige. Hændelser som krig, ulykke, død etc. vil ikke nødvendigvis opfattes positive, men vil kunne gøres forståelige, hvis man har en stærk oplevelse af begribelighed. Begribeligheden består af rationel fornuft, og følelser vil ofte gøres begribelige ved at fokusere på årsager (Antonovsky 2000:34-35).

*Håndterbarhed* omhandler i hvor høj grad mennesket oplever, at det har ressourcer til rådighed i tilstrækkelig grad til at kunne håndtere de krav, der bliver stillet. Til rådighed betyder, at mennesket selv har kontrol over ressourcerne eller at en legitim anden, for eksempel ægtefællen eller en ven, har disse ressourcer til rådighed. Hvis mennesket har en stærk følelse af håndterbarhed, så har det en opfattelse af at kunne håndtere de udfordringer, som det møder. Mennesket med en høj følelse af håndterbarhed ser ikke sig selv som offer eller livet som uretfærdigt. Derimod ser mennesket sådan på livet, at uheldige ting sker, og når de sker, er det i stand til at klare dem (Antonovsky 2000:36).

*Meningsfuldhed* handler om i hvilken grad mennesket oplever, at livet giver emotionel mening. Mennesket har betydningsfulde områder i dets liv, områder, som det er engagerede i, og som giver mening i en følelsesmæssig forstand. Det handler om en forståelse af, at de problemer, mennesket møder i livet, overvejende er værd at investere energi i på den måde, at de ses som velkommende udfordringer i stedet for byrder. Hvis mennesket er engageret og forstår de udfordringer, som det møder. (Antonovsky 2000:36, Stokkebæk 2002:109).

### Forholdet mellem de tre komponenter

Antonovsky mener, at de tre komponenter er tæt forbundet. Et menneske kan dog have mere eller mindre af den en eller den anden komponent både i specifikke, midlertidige situationer eller i generelle livssammenhænge.

Alle tre komponenter af OAS er dog ikke lige vigtige. Meningsfuldhed er den vigtigste, da mennesket uden denne komponent i begrænset omfang vil have mulighed for at have en stærk oplevelse af begribelighed og håndterbarhed. Det menneske, som er engageret, er åbent over for større forståelse og ressourcer. Mennesket som er engageret og forstår de udfordringer det møder, er desuden mere motiveret til at skaffe de ressourcer, som er nødvendige. Meningsfuldhed spiller altså en vigtig rolle for motivation, og hvilke handlemuligheder mennesket ser. Herefter kommer begribelighed, da menneskets håndterbarhed afhænger af forståelse. Håndterbarhed er den mindst vigtige, hvilket dog ikke betyder, at den ikke er relevant. Mennesket som ikke kan se, at der eksisterer ressourcer, som det kan bruge, vil få påvirket oplevelsen af meningsfuldhed, og det vil påvirke forsøget på at mestre situationen. Menneskets muligheder for handling er altså influeret af alle tre komponenter (Antonovsky 2000:38-40).

### Grænser

For at have en stærk OAS behøver mennesket ikke at opleve hele dets verden som sammenhængende. Mennesket trækker grænser, og det som sker uden for disse grænser, behøver ikke at være håndterbart, meningsfuldt og begribeligt. For nogle mennesker er grænserne brede, for andre snævre. Det er for eksempel ikke alle mennesker, som er interesseret i international politik, religion eller kunst, hvilket ikke betyder noget for deres OAS. Det der betyder noget er, at mennesket har livsområder, som er vigtige i tråd med ovenstående afsnit, hvor det fremgår, at meningsfuldhed er den vigtigste komponent. Hvis mennesket, i dets nærmeste omgivelser for eksempel familien, arbejdslivet, netværket, oplever, at de krav og udfordringer som eksisterer, giver mening og er engagementet værd, så vil det påvirke positivt på forståligheden og håndterbarheden (Antonovsky 2000:40-41, Stokkebæk 2002:109).

### Generelle modstandsressourcer og generelle modstandsunderskud

Menneskets livssituation er præget af generelle modstandsressourcer og generelle modstandsunderskud. Generelle modstandsressourcer er karakteriseret ved oplevelsen af indre sammenhæng, medbestemmelse og en balance mellem over- og underbelastning. De generelle modstandsressourcer gør det muligt for mennesket at sætte de stressfaktorer, som det møder ind i en meningsfuld sammenhæng, hvilket styrker OAS. En styrket OAS giver mennesket større mulighed for at håndtere de udfordringer, som det møder, hvilket skaber større trivsel og sundhed.

Generelle modstandsunderskud er defineret som oplevelsen af inkonsistens, under- eller overbelastning og udelukkelse fra at deltage i beslutningstagning. Antonovsky skelner mellem tre typer af stressfaktorer: kroniske stressfaktorer, væsentlige livsbegivenheder og akutte, daglige irritationsmomenter. Faktorerne er forskellige, men grænserne mellem dem er flydende.

Den kroniske stressfaktor er en livssituation eller et vilkår, som på afgørende vis kendetegner menneskets liv. Væsentlige begivenheder kan være et familiemedlems død, en familieforøgelse, en flot præstation på arbejdet, etc. Ifølge Antonovsky er disse begivenheder stressende, ikke nødvendigvis på grund af selve begivenheden, men på grund af de konsekvenser den har. Det er ikke, på samme måde som ved den stressende livssituation, muligt at sige, om stressende livsbegivenheder har negative konsekvenser for OAS. Det kommer tværtimod an på, om menneskets OAS er stærk eller svag i forvejen. Antonovsky mener ikke, at daglige irritationsmomenter har nogen effekt på menneskets OAS. Hvis irritationsmomenterne er hyppige, mener han, at de udspringer af en kronisk livssituation i stedet (Antonovsky 2000:46-48).

### Kritik

I Antonovskys teori om OAS er der usikkerhed om, i hvilken grad OAS er et stabilt personlighedstræk, og i hvilken grad det er muligt at forandre det. OAS er et dynamisk begreb, men Antonovsky redegør ikke for præcis, hvordan det forandres.

En yderligere kritik af Antonovskys teori er, at den er socialt skæv. De mennesker som har flest modstandsressourcer til rådighed er oftest også de mest velstående, hvilket betyder at de vil have den største oplevelse af sammenhæng. Teorien bliver derfor en gentagelse af den viden, der allerede eksisterer om, at sundhed og sygdom hænger sammen med økonomisk velstand (Stokkebæk 2002:110).

### Vores brug

Antonovskys model omhandler en søgen efter meningsgivende handlemuligheder for det enkelte menneske. Antonovskys begreb OAS dækker det komplicerede, mangeartede og unikke forhold mellem ressourcer og stressfaktorer (Lorenz 2007:15, Gannik 2005:45). Vi vil anvende begrebet OAS og dets underbegreber begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed i vores analyse til at opnå en forståelse af flygtningenes specifikke livssituation, forstået på den måde at vi ønsker at bruge begreberne til at kigge på, hvilke generelle modstandsressourcer og hvilke generelle modstandsunderskud i form af stressfaktorer der er til stede i deres hverdag, og hvordan disse påvirker deres handlemuligheder. Vi ønsker altså at kigge på, hvilke udfordringer de står over for, og hvilke strategier og ressourcer de anvender til at løse dem med henblik på at undersøge, hvilken betydning de frivillige har for flygtningenes hverdagsliv.

# Præsentation af informanter

Vi vil i dette afsnit kort præsentere vores informanter og de forskellige venskabsmatch.

## Venskabsmatch 1:

Relationen er mellem to frivillige og en flygtningefamilie bestående af forældre med to børn.

De frivillige er begge pensionerede og har tidligere arbejdet henholdsvis som leder af et plejehjem og professor i økonomi. De har været frivillige i mange år og har relationer med tre forskellige flygtningefamilier.

Flygtningefamilien består af faren, der er uddannet og arbejder som socialrådgiver, og moren, der er uddannet pædagog, og arbejder som sådan. De to børn er i skolealderen, og forældrene er omkring de 30-40 år. Familien stammer fra Irak og er kommet til Danmark i henholdsvis 1993 og 1998. Faren i familien var ministersøn i Irak, og morens familie var velansete indenfor det kulturelle miljø. Faren i familien har været udsat for tortur og er den eneste i familien, der har modtaget behandling ved Dignity.

## Venskabsmatch 2:

Relationen er mellem en kvindelig frivillige og en flygtningefamilie bestående af forældre med tre hjemmeboende sønner. Derudover bor der en voksen datter på Fyn. Relationen har eksisteret siden 2006-2007.

Den frivillige er pensioneret og har tidligere arbejdet som sygeplejerske. Hun har været frivillig fra omkring år 2000.

Flygtningefamilien består af en far, der i sit hjemland har arbejdet som juraprofessor ved et universitet, og en mor, der i sit hjemland har arbejdet som skolelærer. Begge forældre har fået tilkendt førtidspension grundet deres følger af traumatiske oplevelser. Den ældste søn er i gang med en studentereksamen og agerer tolk under interviewet. Der er yderligere to hjemmeboende yngre sønner i skolealderen. Forældrene er omkring de 45-55 år. Familien stammer fra Afghanistan, kom til Danmark i 1999 (mor og børn i 2001), og har alle oplevet traumatiske begivenheder. Familien har været i individuel samt familiebehandling hos Dignity.

## Venskabsmatch 3:

Relationen er mellem en kvindelig frivillige og en flygtningefamilie bestående af en familie med far, mor og tre hjemmeboende børn. Relationen har eksisteret siden cirka 2010.

Den frivillige er pensioneret og har tidligere arbejdet ved Rigstelefonen, samt været førtidspensionist. Hun har relationer med denne familie og derudover med en anden enlig flygtning.

Flygtningefamilien består af en far, der i sit hjemland har arbejdet som politimand, og en mor, der i sit hjemland har været hjemmegående. Begge forældre har fået tilkendt førtidspension. Den ældste søn er ved at påbegynde en gymnasial uddannelse og agerer tolk under interviewet. Der er yderligere to hjemmeboende yngre søskende i skolealderen, en søn og en datter. Forældrene er omkring 45-55 år. Familien stammer fra Afghanistan, er kommet til landet i 1998 (mor og børn i 2000), og har alle oplevet traumatiske begivenheder. Faren har været udsat for tortur og har modtaget behandling via Oasis.

## Venskabsmatch 4:

Relationen er mellem en mandlig frivillige og en flygtningefamilie bestående af far, mor og tre hjemmeboende sønner. Relationen har eksisteret siden 2002-2004.

Den frivillige er pensioneret og har tidligere arbejdet som afsætningsøkonom i kommunikationsbranchen. Han har været frivillig gennem adskillige år.

Flygtningefamilien består af en far, der i sit hjemland har haft egen forretning, og en mor, der er skriftklog fra Universitetet i Teheran. Begge forældre har fået tilkendt førtidspension i Danmark, grundet deres følger af traumatiske oplevelser. Der er tre hjemmeboende sønner, der aldersmæssigt er fra 13-25 år. Forældrene er omkring de 45-60 år. Familien stammer fra Irak og er kommet hertil i 1984. Faren har været udsat for tortur og har modtaget behandling ved Dignity.

# Analyse

I dette afsnit vil vi udarbejde en analyse med baggrund i vores empiri og teori. Vi vil analysere empirien og hertil også gøre brug af Scheffs teori om sociale bånd og Antonovskys teori om oplevelsen af sammenhæng. Analysen er opdelt i et afsnit om empiriens gennemgående temaer efterfulgt af to analysedele, hvor analysedel 1 indeholder en analyse med udgangspunkt i Scheff, og analysedel 2 indeholder en analyse med udgangspunkt i Antonovsky.

## Gennemgående temaer

Efter et samlet blik på vores empiri er der nogle træk, der synes at være gennemgående for enten alle eller de fleste af interviewene. Disse overordnede temaer danner baggrund for vores brug af teori, og giver os mulighed for at få et forholdsvis helt billede af informanternes fortællinger og forståelser. I dette afsnit vil vi derfor kort redegøre for disse temaer.

Fælles for de fire flygtningefamilier er, at en eller flere af familiemedlemmerne har oplevet traumatiske begivenheder og/eller tortur. De har alle modtaget behandling i forbindelse med disse oplevelser, og de oplyser alle, at de er påvirket af dem i større eller mindre grad i hverdagen. Flygtningene fortæller i den forbindelse om eksempelvis fortsat at have gentagne mareridt, at have manglende tiltro til andre mennesker eller at være særligt bekymret.

Oplevelsen af et traume for et eller flere familiemedlemmer påvirker ikke kun det eller de medlemmer, som har oplevet traumet, men hele familien. I tre af familierne beretter både flygtninge og frivillige for eksempel om, at der ligger et ansvar hos børnene i forhold til meget praktisk hjælp eller støtte i forhold til at tage til lægen og tolke, samt at det traumepåvirkede familiemedlem påvirker familien i forhold til manglende tiltro og bekymring for omverden.

Ud over de problematikker som har forbindelse til traumet, så har alle flygtningene oplevet problematikker og udfordringer i forbindelse med at komme til et nyt samfund. Nogle eksempler herpå er forståelsen af de danske systemer, at føle sig alene og at føle stærke afsavn.

Et andet emne der synes at gå igen er, at alle flygtninge beskriver deres venskabsmatch med ord og historier, der vidner om, at de er positive omkring relationen til den eller de frivillige.

Derudover er det fælles for dem alle, at de takkede ja til tilbuddet, idet de anså det som en god mulighed for at få hjælp til praktiske ting eller som en mulighed for at få nye venner.

Flygtningefamilierne beskriver, at de har en anden slags status i Danmark, end de havde i deres hjemland. Hermed forstået at de er ydmyge over muligheden for at bosætte sig i Danmark og muligheden for at få gavn af velfærdsgoder, som eksempelvis et gratis skolesystem. Men 3 ud af 4 familier beskriver samtidig også, at de ikke har haft mulighed for at gøre brug af deres tidligere ressourcer, som eksempelvis bestemte professioner, stillinger eller netværk. For den sidste af flygtningefamilierne har det været særligt vigtigt at tilegne sig nye ressourcer i det nye land og gøre et godt indtryk. Dette beskrives som vigtigt for at vise, at de er ligesom alle andre og derved kan være rollemodeller for eksempelvis deres børn. Faren og moren i familien kom til landet som ganske unge, og kommer begge fra særligt gode kår og fra en familie med mange ressourcer i form af uddannelse, job etc. i hjemlandet. Alle flygtningefamilierne kommer fra, hvad der kan betegnes som middelklassen og en forholdsvis ressourcestærk baggrund.

Endnu et fællestræk der synes at træde frem gennem interviewene er, at flygtningefamilierne har nogle kulturelle særtræk, som gør, at de på enkelte punkter adskiller sig fra majoritetens væremåde i Danmark. Eksempelvis nævnes arrangerede ægteskaber, at kvinden ikke bør gå til arrangementer uden sin mand, og at det er uhøfligt at sige nej, hvis bekendte inviterer til besøg, til at mødes eller lignende. Der synes at være forskellige grader af, hvor vigtigt sådanne træk er for de forskellige flygtningefamilier, men der nævnes nogle af disse særtræk i forbindelse med alle flygtningefamilierne.

Endnu et gennemgående træk er, at alle flygtninge beretter om at have fået det bedre i den periode, de har kendt den eller de frivillige. Disse forbedringer er eksempelvis en øget tiltro til andre medmennesker, bedre kendskab til danske systemer eller muligheden for nye oplevelser.

Alle flygtninge har overvejende en forståelse af, at deres liv havde set mindre optimistisk ud, hvis ikke de havde mødt den eller de frivillige.

De frivillige er alle over 50 år og beskriver overordnet set de samme årsager til at ønske at indgå i disse venskabsmatch med flygtningefamilierne. De frivillige fortæller om en forargelse over den måde, de så flygtninge blive behandlet på i medierne og i danske systemer. Derudover nævner to af de frivillige, at det på nogle punkter også har været for egen vindings skyld. Derudover er det fælles for alle de frivillige, at de beskriver venskabsmatchene på måder, hvorpå de fremstår som værende betydningsfulde.

## Analysedel 1

### Sociale bånd

De fire venskabsmatch, mellem frivillige og flygtninge, der har oplevet traumer, beskrives overordnet set som noget positivt af alle parter. Dog er der nogle nuancer i de forskellige relationer, som er med til at give en fornemmelse af, hvilken slags sociale bånd der knyttes mellem de frivillige og flygtningene.

I det følgende afsnit vil vi derfor kigge nærmere på informanternes udtalelser, for derved at få en fornemmelse af relationen og interaktionen mellem disse mennesker, samt hvilke sociale bånd de beskriver. Ydermere vil vi undersøge, hvilke følelser af henholdsvis stolthed og skam der fremstår, hos især flygtningefamilierne.

### Tegn på sikre elementer i de sociale bånd

I alle venskabsmatchene har det udviklet sig sådan, at relationen ikke kun er med én flygtning, men i stedet er en relation mellem den frivillige og eventuelt dennes ægtefælle, og flere familiemedlemmer.

Scheff beskriver, at et sikkert bånd er kendetegnet ved gensidig respekt, tillid og lydhørhed overfor hinanden. Samtidig er følelser af stolthed, som tilfredshed, social accept, glæde og succes afgørende i et sikkert socialt bånd. De sociale bånd er ikke statiske, og vil derfor løbende kunne ændres via oplevelser de interagerende imellem. Dog vil et socialt bånd, overordnet set ofte kunne defineres mere som én type bånd, end som en anden type bånd. Det sikre sociale bånd kan betegnes som idealet for en relation. Alle flygtninge beskriver deres relation som værende kammeratlige eller venskabelig, og ingen af flygtningene vil betegne deres frivillige ven som en kontaktperson. Alle flygtninge fortæller:

”Men det har stor betydning for børnene, den der relation vi har med x og x (de frivillige). De bruger dem som bedsteforældre, stadigvæk, og de siger, at de er vores reservebedsteforældre” (Interview 4, side 4).

”Og så er det ikke kun mine forældre, der har glæde af hende, det er selvfølgelig også os andre, hun hjælper os også med vores skole” (Interview 2, side 2).

”... og så ser de hende som et familiemedlem, så når de ser hende, er det som at se et familiemedlem. Og når de ikke har set hende i lang tid, så er der en følelse af, de lige skal høre, hvordan familien har det” (Interview 3, side 4).

”Nej (tryk på ordet) XX (red. den frivillige) er nu ven ikke (tryk på: ikke) kontaktperson. Nu er han min kammerat og også min kones” (Interview 1, side 6).

Den første flygtning påpeger, at relationen har stor betydning for børnene. Den tredje fortæller, at der mangler noget, hvis de ikke har set den frivillige i lang tid, og den sidste flygtning understreger sprogligt, at den frivillige ikke er en kontaktperson og beskriver ham i stedet som en kammerat. Disse informanters sproglige understregninger tyder på, at de oplever relationerne som særdeles betydningsfulde for hele familien. De sproglige udtryk peger i retning af, at relationerne overordnet set er kendetegnet ved følelsen stolthed, i beskrivelserne fra flygtningenes side, da båndene beskrives som at give glæde og en oplevelse af tilfredshed. Ydermere opstår der få fortællinger i flygtningenes beskrivelser, som peger på, at relationer overvejende skulle give dem negative oplevelser, af ikke at føle sig hørt, accepteret eller respekteret og dermed følelser af skam. Denne forholdsvis positive fremstilling af venskabsmatchene fra flygtningens side af kan forklares ved, at det reelt er den oplevelse, som flygtningene har af venskabsmatchene. Dog er det også muligt, at der kunne være en anden forklaring, nemlig at flygtningene oplever stor taknemmelighed over de frivilliges hjælp og interesse, og derfor beskriver deres relationer, som mere positive og betydningsfulde end de eventuelt er i virkeligheden, grundet deres taknemmelighed. Alle flygtninge er forholdsvis alene, når de kommer til et nyt land, forstået på den måde at de er nødsaget til at forlade eksempelvis arbejde og venner, når de flygter. At de frivillige ønsker at mødes med dem og eventuelt hjælpe dem med nogle af de forståelsesproblematikker, de utvivlsomt må have i et nyt land, kan derfor synes særligt betydningsfuldt. Det er muligt, at den overvejende positive beskrivelse af båndene skyldes, at flygtningene på ingen måde ønsker at ødelægge eller beskadige dette bånd.

Denne mulige problematik påpeges også af en frivillig, i følgende udtalelse:

”...Så det skal simpelthen tages med en lille smule forbehold, sådan er det bare, vi har oplevet det så mange gange, det er ikke sandt, det de sidder og siger der, men det er det, de synes er høfligt, og som I bliver glad for at høre” (Interview 7, side 1).

Dog synes de frivillige ligeledes begejstrede for deres venskabsmatch med flygtningefamilierne, og oplevelserne af at det er betydningsfulde sociale bånd, som de deler, synes derved at være gensidige. Tre frivillige fortæller:

”De er jo bare [...] Det er nogle søde mennesker, jeg holder rigtig meget af” (Interview 7, side 8).

”Ja, jeg kan godt sige jer, de er virkelig (pause) fantastiske. Og børnene klare sig fantastisk (Interview 8, side 7).

[...] Ja, du kan jo sige, at nu er det ikke rigtigt noget hjælpebehov mere, altså nu mødes vi jo bare og er sammen, ikke. Og snakker sammen ligesom alle mulige andre” (Interview 8, side 13-14)

”... det er en meget, meget velfungerende og sammentømret familie til trods for deres problemer”(Interview 5, side 5).

Alle frivillige fortæller, under deres interviews, om flygtningefamilierne på en måde, så de fremstår som nogle mennesker, de holder meget af. I citaterne bruger de ligeledes sproglige formuleringer som fantastiske og velfungerende. De ordvalg de frivillige bruger i citaterne tyder på, at relationen giver dem en følelse af glæde, og samtidig giver to af citaterne også en oplevelse af, at de er stolte over flygtningens måde at klare sig på.

I interviewene med de frivillige beskriver alle frivillige flygtningene som gode mennesker, eller som nogen de har fået et familiært bånd til. Det er hermed gennemgående for de fleste af vores interviews, at der synes at være en fælles oplevelse af, at det overordnet set er betydningsfulde sociale bånd, som de deler.

### Relationens struktur

I alle fire venskabsmatch beskrives de aktiviteter, de foretager sig sammen, som værende både af praktisk karakter og af mere venskabelig og afslappende karakter. Især i tre af de fire venskabsmatch synes de praktiske aktiviteter fortsat at fylde en del. Tre flygtninge fortæller:

”Altså cirka en gang om ugen så plejer hun at være her. Når hun er, så plejer der at være mange breve, som min far har fået, som han ikke helt har forstået, og som skal besvares, og så plejer hun at hjælp med at besvare dem og kommer tilbage og hører, hvordan det er” (Interview 2, side 2).

”Det kunne også være, når min far skulle til lægen – han går til lægen ret tit, psykiater, øjenlæge, epilepsi og alt det andet, så var det X (red. den frivillige) der kom og hjalp” (Interview 3, side 2).

”Hvis jeg får noget problem, med papir eller sådan, så jeg ringer, oooog hvis jeg ikke ringer til XX (red. den frivillige), han ringer selv. Han siger X vil du have noget? X morgen jeg kommer og besøger dig? Så når han kommer, jeg og min kone bliver hjemme og snakker med XX (red. den frivillige) (Interview 1, side 4).

[...] Vi snakker og går sammen med mine børn og min kone nogle gange” (Interview 1, side 6).

Alle tre flygtninge oplyser, at de kan gøre brug af den frivilliges støtte i forhold til eksempelvis at forstå papirer eller tage med til lægen. At flygtningene tør involvere de frivillige i personlige forhold, som eksempelvis at gennemgå personlige papirer, vidner om en følelse af tillid. Dog vil flygtningene ofte også have sværere ved at forstå det nye samfunds kultur og normer, grundet eksempelvis sproglige vanskeligheder. Kun én af flygtningefamilierne udtrykker ikke fortsat vanskeligheder ved at tale og forstå det danske sprog (Interview 4). Derved vil flygtningene også, i højere grad end etablerede danskere, have et behov for hjælp til at forstå eksempelvis papirer fra staten. Dette ofte øgede behov for hjælp vil kunne være medvirkende til, at flygtningene gør brug af de frivillige i forbindelse med personlige papirer og forhold som besøg ved lægen.

Dog er der i ingen af de fire venskabsmatch, hvor relationen udelukkende består af praktisk hjælp. I alle fire match beskrives andre mere afslappende aktiviteter som hovedbestanddelen, eller som ligeså væsentlig som den praktiske hjælp relationen består af. I oplevelserne af hvad de fire relationer består af, synes der ikke at være nogen uoverensstemmelser mellem flygtningene og de frivilliges fortællinger. Flygtningene fortæller:

”Men selvfølge der var lidt i starten, vi havde bare besøgt hinanden engang imellem til sådan kaffe, aftenskaffe, og så begyndte det at udvikle sig til aftensmad, og så er det blevet en tradition nu. Så holder vi julefrokost sammen, og børnene skal skrive deres ønskesedler ligesom til bedsteforældre” (Interview 4, side 5).

”N-åår hun kommer, så bliver de først og fremmest ret glade for hun kommer [...] Og så drikker de noget te og spørg, hvordan det går med min far og hans sygdom, og spørg hvordan det går med min mor. Og så snakker de lidt om X´s (red. den frivillige) familie, ser på billeder fra Afghanistan og så videre, øhh.. og enten så bliver hun og får noget middag, og ellers så smutter hun (Interview 3, side 3-4)

[...] Og i mange tilfælde der bruger jeg hende mere (grin i stemmen)... eller de gange mine forældre ikke orker noget, så sidder jeg og snakker meget mere med hende, end de gør. Rigtigt meget (ligger tryk på sidste sætning)” (interview 3, side 11 ).

”Lillesøster: Det er fordi mig og XX (den frivillige) nogle gange tager på tur i biografen og zoologiskhave og sådan noget.

Tolk (storebror): Vi har så også prøvet at komme med hende ud og se et teaterstykke. Så det er XX (lillesøster) nogle gange og familien nogle gange”(Interview 2, side 3).

”Ja, nogle gange sidder og spise, og og nogle gange XX (red. den frivillige) har sagt til mig, hvis vil du gå sammen til cafeteria”(Interview 1, side 4).

De frivillige oplyser:

”... ja altså det er jo givende på samme måde som det er at være sammen med gode venner. Samværet med andre mennesker, man befinder sig godt med, er jo en væsentlig del af ens, så at sige, livsindhold, ikke. Og det er det, vi har dér” (interview 8, side 16).

”X (søn i familien), dér, han er også sådan meget social interesseret, og vi snakker også sammen om mange ting, hvor vi sådan harmonerer i vores holdning til mange af tingene” (interview 7, side 4).

”Jeg har lige været med til en teaterforestilling, hvor datteren lavede teater, det var en stor oplevelse for hende, hun skulle sige noget” (interview 6, side 6).

”Det har udviklet sig til et mere venskabslignendeforhold i dag” (interview 5, side 6).

Flygtningene i det første venskabsmatchs udtalelse beskriver, hvordan venskabsmatchet handler om andet end den praktiske støtte, i og med at der opleves andre ting sammen, som eksempelvis at holde julefrokost. Samtidig beskrives det, hvordan venskabet udvikler sig i takt med, at de forskellige parter bliver mere trygge ved hinanden. Det frivillige par i det første venskabsmatch oplyser, at samværet med flygtningene bibringer dem en følelse af stolthed, idet de oplever det som givende, og familien beskrives som mennesker, de befinder sig godt med.

I det andet venskabsmatch fortæller flygtningene om vigtigheden af at sidde sammen og få talt om, hvordan de forskellige parter har det. Tolken beskriver hvordan, det skaber følelser af stolthed, nærmere bestemt følelser af glæde, at parterne mødes, og også at der i samværet ofte indgår enten drikke eller spise. Det, at der bliver talt om alle parters velbefindende, vidner om, at relationen ikke udelukkende handler om praktisk hjælp til den ene part i relationen, og ej heller kan betegnes som en professionel eller praktisk relation. Ydermere viser citatet, at parterne er lydhøre overfor hinanden, hvilket er endnu et af kendetegnene ved det sikre sociale bånd. Den frivillige i dette venskabsmatch fortæller i det første citat, at hun har gode samtaler med den ældste søn i familien, og at de deler nogle holdninger. Udtalelserne vidner om, at de i dette venskabsmatch synes at få opbygget en følelsesmæssig og mental forbindelse, da de får udvekslet følelser og tanker.

I de næste to venskabsmatch, og de følgende citater, er der fokus på, hvilke andre ting de eksempelvis laver sammen end at tale eller ordne praktiske ting, og der nævnes, at de i det ene match nogle gange går på cafeteria, og i det andet match har de været i teateret etc. At alle parter ønsker at mødes til andre begivenheder, vidner om, at de sætter pris på relationen og hinanden.

Ser vi samlet på alle venskabsmatchene beskrives glæden ved hinandens samvær som første prioritet i især to af venskabsmatchene, men i alle fire relationer beskrives glædesfølelser og andre oplevelser, hvor parterne laver andet og mere end at yde eller modtage praktisk støtte, som centrale for relationen.

### Mulighed for forandringer

Venskabsmatchene består altså af både praktisk hjælp og afslappende samvær og snakke. Men derudover oplyser både frivillige og flygtninge, at de har oplevet en forandring i forhold til flygtningenes handlemuligheder, efter de har mødt hinanden. Tre flygtninge beretter:

”De tog mere initiativ i starten, det var dem, jeg tror vi var lidt generte, og hvordan skal vi, og hvor meget skal vi træk på dem, og hvor meget skal vi bruge dem. Jeg tror, det var på den måde ik. Så det er dem, der har inviteret os et par gange, og så blev det til en aftensmad hjemme hos dem, og så tænkte vi, at så kan vi også gøre det, så det var på den måde.

Så de erfaringer vi har haft med x og x (de frivillige), vi har selv brugt med andre, hvor vi begyndte at tage initiativ til at invitere dem” (Interview 4, side 7).

”... jeg bliver åben mere, fordi XX (red. den frivillige) tjener ikke penge eller vil gerne have fra mig nogle ting. Han er flink mand, han kommer hjælper dig" (Interview 1, side 9).

[...] han altid giver mig troen på mig selv... ” (Interview 1, side 7).

”Det har også åbnet nye døre for dem – en gang i mellem går de ned og besøger hende og sådan nogle ting.

[...] hun har respekt for deres forskellighed, og det de render rundt og slås med i hverdagen” (Interview 3, side 7).

Flygtningene beskriver i disse citater, hvordan relationen til de frivillige er med til at gøre, at de tør gå nye veje i deres liv og fordrer en følelse af stolthed. Denne oplevelse er central i alle flygtninges fortællinger. En af flygtningene påpeger hvordan, det er værdifuldt for ham, at vide at den frivillige ikke er betalt for at være sammen med ham, og derved gør det af egen fri vilje. Dette styrker flygtningens tro på sit eget værd og hans følelse af at være social accepteret. Denne flygtning beskriver ligeledes under sit interview, at han er begyndt at lave nye ting indenfor de sidste 5-6 år, som eksempelvis at gå i en irakisk forening. Dette er cirka den samme tidsramme, som han har kendt den frivillige i (Interview 1). I det andet citat påpeger en anden flygtning, at de oplever, at den frivillige har respekt for deres forskellighed. Scheff påpeger, at et sikkert socialt bånd også kan defineres ud fra Bowlbys begreb om en sikker base. I forhold til voksne mennesker skal det forstås på den måde, at når der opbygges en tillidsfuld relation, er det medvirkende til, at mennesket tør udforske den ukendte verden i vished om, at det altid er muligt at vende tilbage til denne trygge relation. Den relation, som alle flygtningene har opbygget til de frivillige, er medvirkende til, at de tror mere på sig selv og tør udforske områder, de ikke tidligere har udforsket. Derved er stolthedsfølelserne centrale for flygtningene i den forstand, at de alle har fået mere tiltro til dem selv, siden de mødte den frivillige første gang. Det er ikke alle forandringer, som hverken kan eller skal omhandle relationen til de frivillige, men flygtningene nævner selv de frivillige, som en væsentlig faktor i forbindelse med områder, hvor de tør prøve noget nyt.

Alle frivillige beskriver ligeledes flere episoder, hvor de har oplevet en forandring i flygtningenes væremåde. To af de frivillige fortæller:

”... i starten der gik han, faren for eksempel, ikke ud, han turde ikke gå ud for Taleban var der, og hans glæde var rigtigt, rigtigt stor, for vi har været ved købmanden nogle gange, men da han så første gang gjorde det selv.

[...] altså de første gange vi gik på gaden, der gik han helt op af mig, altså ikke ved siden af, men skulder mod skulder, det gør han ikke mere” (Interview 6, side 4).

”Men han er, han har accepteret at sige til jer, øh, tal langsomt. Øh, og det er meget meget stort skridt, at man ikke putter sig ned, og siger det forstår jeg ikke og vil hellere have en tolk, at man springer ud der på lidt dybt vand, og det gjorde han altså ikke for 10 år siden [...] for 10 år siden, hvis han havde mødt jer, så ville han haft en tolk. Så ville han ikke turde at kaste sig ud i at selv tale det dansk, som han nu altså nu taler” (Interview 5, side 7).

I det første citat har den frivillige bemærket glæden, som flygtningen har oplevet ved noget, som han har opnået på egen hånd. Dette tyder på, at den frivillige glæder sig på flygtningens vegne. Det samme er tilfældet i det andet citat, hvor den frivillige beskriver flygtningens nye handling som et stort skridt. Begge citater tyder på, at de frivillige har en indføling i relationen, og at de oplever en glæde over modpartens udvikling.

Den glæde der opleves ved, at flygtningene har fået flere handlemuligheder i forskellige sammenhænge, er noget alle parter, i alle venskabsmatchene, synes at glæde sig over.

### Gensidig tillid i relationen

I et sikkert socialt bånd er det, som tidligere skrevet, vigtigt med gensidig respekt, tillid og følelser af social accept i relationen. Alle flygtningene beskriver en oplevelse af tillid i relationen, og i især to af venskabsmatchene synes denne oplevelse af tillid at være ubetinget og gengældt fra de frivilliges side. I disse to venskabsmatch fremstår disse følelser tydeligt i flere udtalelser fra begge parter i matchene. En flygtning fortæller:

”Hun har hjulpet rigtigt meget min mor. Min mor har fået lavet tænder til 20.000 kr. Og der øhh, - det kan jeg faktisk godt huske (tolk/ældste søn), der fik vi snakket med tandlægen, og der ville tandlægen ikke gå med til at dele regningen op over en længere periode. Og vi kunne ikke tage noget lån ved banken, og det hjalp X (red. den frivillige) med, hun lagde 20.000 ud, hvor vi så betaler hende hver måned” (Interview 3, side 2).

Den frivillige i relationen beretter:

”... nu har vi det jo fuldstændigt 100 % tillid, som jeg os mener, de har til mig, ligesom jeg har til dem ik´, at det er ja, vi har tillid til hinanden simpelthen [...] Jamen, det er jo de ting, der ikke altid bliver sagt med ord og også en fornemmelse, at man ja, jeg ved ikke, hvordan jeg skal sige det, det er bare sådan noget jeg føler, og os, at de har tillid til mig, ja. Det kan jeg ikke sige. (Griner)” (Interview 7, side 5).

Det første citat antyder, at den frivillige har så stor tillid til flygtningefamilien, at hun har følt sig tryg ved at låne en stor sum penge til dem. Derudover siger den frivillige i det andet citat også, at hun mener, at der eksisterer fuldstændig tillid mellem hende og familien. Flygtningefamilien fortæller i deres interview, at den frivillige har respekt for deres forskellighed og, at hun har en åben og storhjertet personlighed, hvorved tilliden og respekten synes at gå begge veje i relationen (Interview 3). At familien vælger at dele en økonomisk problematik med den frivillige, tyder også på en tiltro fra familiens side af. Dog kunne en sådan økonomisk gestus være medvirkende til at skabe et afhængighedsforhold, eller et forhold der kunne synes ulige, men så længe der synes at eksistere et naturligt forhold mellem adskillelse og forbundenhed i relationen, vil der i en sikker relation altid kunne findes en brugbar løsning for begge parter. At familien vælger at fortælle om denne gestus i interviewet kunne være tegn på, at de ikke føler skam over situationen. Der synes ikke at være andre tydelige tegn på en følelse af skam i relationen, og herved usikkerhed eller manglende lydhørhed, og det synes derfor sandsynligt, at både familien og den frivillige har set dette økonomiske lån som en fornuftig løsning på et pludselig opstået dilemma.

I det andet venskabsmatch beskrives gensidig respekt og følelsen af at være socialt accepteret af den anden. Den frivillige beretter:

”... altså man sidder ikke i nogen magtposition [...] Det man skal som flygtningehjælp i den forbindelse, det er at-at være deres tillidsperson, så at sige, den som de kan betro deres drømme til, og vide at man vil hjælpe dem, og man vil støtte dem, men det er først og fremmest som venner, man støtter, ikke som klienter. Og derfor har vi fra starten af [...] haft det mønster, at vi agerer, som de fleste andre ville gøre som danske vennefamilier. Vi besøger på skift hinanden og så spiser vi dér, ikke. Og så sidder vi og snakker om løst og fast [...] men det er ikke sådan at så skal de komme en time der, og så skal de igennem noget på samme måde som at blive indkaldt til et møde. Og så går der så en aften med det, hvor vi sidder og snakker om løst og fast, og i nogle tilfælde så bliver det ikke til andet end løst og fast, som det gør i andre vennesammenhænge, men at de oplever, at vi så og sige er ligemænd, hvor vi selvfølgelig har noget vi kan hjælpe dem med, men først og fremmest som venner på lige fod” (Interview 8, side 12-13).

Flygtningefamilien fortæller:

”... Men x og x (de frivillige) har støttes os fra starten af i forhold til, jamen at bekræfte vores ideer. Det har de også sagt i starten, at selvfølgelig vi kan godt vejlede jer og især guide jer, men beslutningen bliver altid til jer selv, så vi har ikke følt, der kom nogen og tager over familien, og det var også et vigtigt punkt [...] Jeg ved ikke, om I har lagt mærke til hjemme hos dem altså X og X (de frivillige), vores børns billeder, de er lige ved siden af deres billeder, og det synes jeg er imponerende, at de har” (Interview 4, side 5).

Den frivillige beskriver, hvordan kontakten til flygtningene er, og bør være, som ligemænd, og at selvom de som frivillige integrerede danskere ved nogle andre ting end flygtningene, er det væsentligt, at de så vidt muligt er ligemænd i relationen. De beskriver ydermere relationen som værende den samme som med mange andre vennepar. Derved udviser den frivillige respekt overfor familien, som familien desuden gengælder i deres citat. Flygtningefamilien har følt sig socialt accepteret via relationen, idet de frivillige har bekræftet og støttet op om deres egne ideer. Samtidig har de frivillige udvist flygtningefamilien den respekt ikke at prøve at diktere, hvordan de bør leve, men i stedet har givet udtryk for, at de vil acceptere dem, uanset hvilke beslutninger de træffer. Flygtningefamilien beskriver ydermere under deres interview, hvordan deres børns billeder står fremme i de frivilliges hjem, og derudover var de eneste børn, der var inviteret med, udover børnebørn, til de frivilliges 70 års fødselsdag (Interview 4). Dette er med til at flygtningefamilien føler sig anerkendt af de frivillige. Samtidig vidner disse handlinger om, at de frivillige også oplever flygtningefamilien som en vigtig del af deres liv og hverdag.

Både handlinger, ord og beskrevne følelser i disse to venskabsmatch vidner om gensidig og ubetinget tillid og respekt overfor hinanden, og er et tegn på, at det sociale bånd hovedsageligt er kendetegnet ved tillid og nærvær i disse relationer.

I de to sidste venskabsmatch eksisterer der også et tillidsbånd mellem parterne, dog synes flygtningene gennem alle interviewene, umiddelbart at udvise større tillid og respekt overfor de frivillige i deres fortællinger, end den anden vej rundt. Flygtningene fortæller:

”Det hjælper for mig, når jeg snakker med XX (red. den frivillige) eller X (red. sagsbehandler fra Dignity) de hjælper, men ikke kun med økonomi. Hvis nogen mennesker får problemer, så han skal gå fra den fængsel (peger ind mod sin krop) – i forstår?

**Interviewer:** Han skal ud af sit eget indre fængsel?

**Informant**: Ja, og de hjælper... øhh mennesker der har for eksempel syg psykisk” (Interview 1, side 6).

”Sidste år fik en af mine brødre, han fik negativt svar for, at han søgte opholdstilladelse i Danmark, der var XX (den frivillige) der meget for min mor. [...] Der var min mor virkelig helt ned, og det var XX (den frivillige), der var der for, for at få hende op” (Interview 2, side 6).

I det første af de to resterende venskabsmatch gør flygtningen det klart, at han oplever at få det bedre ved at dele sine tanker med den frivillige. Han påpeger ydermere, at han tror på, det vil hjælpe alle mennesker, der oplever problemer, at tale med en lignende person. På denne måde udviser han stor respekt for den frivillige, samtidig med at han beskriver et tillidsbånd, hvor han tør åbne sig overfor den frivillige. Denne flygtning beskriver desuden i sit interview, hvordan den frivillige er nummer to person, som han turde stole på efter sine torturoplevelser og sin ankomst til Danmark. Derudover at relationen har været medvirkende til, at han turde åbne sig mere op overfor andre mennesker (interview 1). Denne flygtning udviser ligeledes stor tillid overfor den frivillige gennem hele sit interview.

Flygtningefamilien, i det andet venskabsmatch, beskriver også et tillidsbånd til den frivillige i deres fortælling. Moren i familien har oplevet en periode, hvor hun var nedtrykt på grund af forhindringer i forhold til at holde familien samlet. I den periode har hun kunne gøre brug af den frivillige som støtte, og den frivillige har kunnet yde en indføling i morens nedtrykthed. Flygtningene oplever altså i høj grad at kunne inddrage de frivillige i deres personlige problematikker, og synes ikke at være tilbageholdende overfor de frivillige på nogen områder. De beskriver begge de frivillige som familiemedlemmer eller kammerater i deres interviews, og det synes derved usandsynligt, at de oplever relationen udelukkende som en professionel eller formel relation. I stedet synes det sandsynligt, at de oplever, at de frivillige holder af dem, på en måde så de tør åbne sig overfor dem. De frivillige i de to resterende venskabsmatch oplyser:

”Ja, selvfølgelig, det første år eller sådan noget lignende, populært følte vi hinanden på tænderne. Og det var gensidigt. Øh, fordi jeg ville også have, at han skulle opfatte, at jeg følte ham på tænderne, ligesom han gjorde ved mig, og da der så var gået et års tid, så følte vi tryg ved hinanden, så tryg så jeg siger på et tidspunkt, nu behøver vi ikke at føle hinanden på tænderne mere, hvad for nogle tænder?” (Griner) (Interview 5, side 8).

”Alle vores flygtninge vil gerne have det danske statsborgerskab, for så ved de, at de ikke risikerer at blive sendt hjem. Og det kan vi vist alle sammen forstå” (Interview 6, side 14).

Den frivillige, i det første venskabsmatch, oplever, at hans relation til flygtningen er blevet mere tryg, og de ikke længere har mistillid til hinanden. Dette stemmer overens med flygtningens oplevelse, og at han oplever en tillid til den frivillige, der gør at han tør dele sine tanker og problematikker med denne. Både den frivillige og flygtningen nævner i deres interview, at den frivillige ved flere lejligheder har inviteret flygtningen og familien med i de frivilliges sommerhus (Interview 1 & interview 5). Sådanne gestusser tyder på, at den frivillige også har tillid til flygtningefamilien, selvom det ikke er noget, der ekspliceres tydeligt under dennes interview.

Den frivillige, i det sidste venskabsmatch, giver udtryk for en forståelse, og en indlevelse i, at flygtninge ikke har det let i det danske samfund. Hun italesætter en forståelse for flygtninges problematikker generelt, og derved også familiens. Hun beskriver under sit interview, at have taget familien med til eksempelvis et teaterstykke og at bruge tid med dem i deres kolonihave (Interview 6). Samtidig har hun været der for moren i flygtningefamilien i en svær periode, hvilket tyder på, at hun har en stor medfølelse med familien.

Samlet set konkluderer vi, at der er tillid i alle de fire venskabsmatch, dog synes det tydeligst, at der er overensstemmelse mellem parternes oplevelser i de to af matchene. At nogle relationer fremstår eller er mere succesfulde end andre, synes dog heller ikke unaturligt.

### Rum for konflikter i relationen

Et andet element i et sikkert socialt bånd, som Scheff påpeger vigtigheden af, er, at der kan ske en afstemning i relationen. Denne afstemning er medvirkende til, at der ikke opstår ligeså mange konflikter, og hvis der gør, så er det muligt at løse disse på en fornuftig måde. I tre af venskabsmatchene nævnes uenigheder, som der er fundet løsninger på, hvorefter der ikke er dårlig stemning mellem nogen parter. I det sidste venskabsmatch oplyses der, at grunden til de kommer udenom uenigheder, er fordi de har gensidig respekt for hinanden, samt fordi at hvis de skulle komme ind på emner, hvor de har forskellige holdninger, er det ikke noget, de søger udfordret.

At der ikke er dårlig stemning efter eventuelle uenigheder, kan tyde på at det sociale bånd er så stærkt og sikkert i disse relationer, at der er rum for forskellighed.

Igen er der dog særligt to venskabsmatch der skiller sig positivt ud, og hvor der er opmærksomhed fra alle parter på at respektere hinandens grænser og forskellighed. To flygtningefamilier fortæller:

”... ikke konflikter, men uenigheder. Men ellers selvfølgelig det bliver faktisk meget ikke rigtigt venskab, fordi hvis du har en venskab... definer venskab, så skal der også være uenigheder [...] selvom han giver sin rådgivning og fortæller, hvad der er godt for os, men så siger de også, men først og fremmest det er op til jer, det er jeres beslutning. Jeg kan godt huske, da vi skulle købe en bil, da du var færdig med uddannelsen (red. henvendt til sin mand), da vi havde råd, så skulle vi også have en bil, og så har han også være med, og de brugt så mange tid, hvor x (konen) kom hjem og skulle være sammen med børnene og x (manden) skulle være sammen med os og kigge på bil, og vi har prøvet så mange forskellig, og der var en bil, som han syntes [...] men en bil kan man bare køre i, ligegyldig om det er en Opel eller en Fiat, og det var også fornuftigt, og det var det, vi gerne ville have, og det synes han også, det var ok, og for han siger, at jeg har vist jer, hvad der er forskel, hvad der er fordel og ulemper, men det er op til jer [...] så der var nogle uenigheder, men det var ikke sådan konflikt, hvor man tænker ok, det gider vi simpelthen ikke og spørge dem næste gang” (Interview 4, side 10).

”Min far siger, at X (red. den frivillige) er en meget åben og storhjertet personlighed, og respekterer alle også min-min øh søsters mand, og han tror også det er derfor, vi kommer så godt ud af det. Og selvom vi skulle være uenige, så nævner vi det ikke overfor hinanden. Og det har også noget at gøre med vores kultur, at man siger ikke til folk, at man er uenige med dem” (Interview 3, side 4).

I den ene af disse fortællinger ligestiller informanten et venskab med, at der bør være uenigheder, for at det skal kunne kaldes et rigtigt venskab. I den sidste fortælling anser familien det som værende afgørende, at der er respekt mellem de forskellige parter, og at dette indebærer ikke at udfordre uenigheder blandt andre mennesker generelt. Dette vidner om, at der er forskellige opfattelser af, om eller hvordan uenigheder er en del af en relation. Fælles for de to beskrivelser er dog, at de føler, at modparten i relationen, nemlig de frivillige, håndterer tacklingen af uenigheder, på en måde de begge er tilfredse med. Hos den første familie oplever de, at de frivillige udelukkende er vejledende i deres råd og holdninger, hvilket er med til at gøre at familien føler, at der er plads til uenigheder i deres relation. Derudover vælger familien at tage et andet valg af bil, end det den frivillige umiddelbart foreslår, hvilket også vidner om, at denne familie ikke fornægter egne ønsker og behov, for at tilfredsstille den frivillige. De giver ikke udtryk for at føle forlegenhed eller ydmygelse over deres valg, idet de beretter, at de stadig ser mulighed for at spørge de frivillige til råds en anden gang. Derved er der ingen tegn på en sammensmeltning mellem parterne og et usikkert socialt bånd. Den frivillige hos den anden familie fortæller:

”... altså der har nok været lidt problemer med den yngste dreng i skolen, men det var ikke sådan noget, de fortæller meget om, så det er sådan lidt, det kommer i små dråber indimellem, at, at der har nok været lidt problemer, men stort set så fungerer de rimeligt godt, så...” (Interview 7, side 4).

Den frivillige beskriver, hvordan familien fortæller om nogle problematikker med ét af børnene, men også at det er op til dem, hvad de fortæller. Hun lader det være op til forældrene, hvad de ønsker at fortælle hende, og hun blander sig ikke i denne problematik, når de ikke har ytret ønske herom. Dette kunne vidne om, at hun også oplever en naturlig balance mellem, hvad de bør diskutere i deres relation, samt at hun ikke ønsker at træde over deres grænser. Det virker som om, hun afstemmer sine handlinger med modpartens, og samtidig er hun lydhør overfor deres ytringer og ønsker.

Samlet set synes alle fire venskabsmatch overvejende at bestå af sikre elementer, som følelser af tillid, glæde og tilfredshed. Disse følelser er centrale og gensidige i alle informanternes fortællinger. Derudover beskrives de frivillige, af alle flygtningefamilier, som værende familiemedlemmer eller kammerater. De frivillige beskriver flygtningefamilierne, som nogen de holder meget af, dog synes der især at være to venskabsmatch, hvor disse tegn på sikre bånd og positive følelser er gensidige og tydelige. Alle informanter beskriver områder, hvorpå flygtningene har opnået nye måder at agere på, efter venskabsmatchet er startet.

### Tegn på usikre elementer i de sociale bånd

Der er i de fire venskabsmatch mange fortællinger og beskrivelser, der tyder på, at relationerne overordnet set bedst kan betegnes som sikre sociale bånd. Det sikre bånd er idealet for et socialt bånd, men et ideal kan være svært opnåeligt, hvorved de usikre elementer ikke er ualmindelige i et socialt bånd. Der er især tegn, der peger i retning af, at der i to af venskabsmatchene er, eller tidligere har været, elementer i relationen, der tyder på et usikkert eller beskadiget socialt bånd.

Det ene af de to usikre bånd, som Scheff betegner, er isolationsbåndet. Dette bånd er kendetegnet ved, at interaktionen overfor modparten ikke længere kan betegnes som lydhørhed. I stedet vil fokus udelukkende være på én selv, og der sker en distancering til den anden part i relationen. To af de frivillige i venskabsmatchene fortæller om situationer, hvor de ikke har været enige med flygtninges holdninger, eller hvor de har følt, at det var nødvendigt med en distancering i relationen. Den ene af de frivillige har ikke blot diskuteret en holdning med familien, men oplyser at han har dikteret, hvad han mener, at familien burde mene og gøre i situationen. Han fortæller:

 ”... blandt andet moren, øh [...] hun ville jo helst se, at alle børn gik i arabisk skole, og på et tidspunkt sagde jeg til hende, det duer ikke, fordi I har slået jer ned i Danmark, og I er enige om, at I bliver her i Danmark, børnene er født her i Danmark og skal også blive danskere, og så går det ikke, duer det ikke at blive på en arabisk skole. (lidt lavere stemmeføring) Der fik jeg altså flyttet dem over på X-skolen, som har en kvote, som der hedder max 35 % indvandrere” (Interview 5, side 2).

Den anden frivillige fortæller, at hun ikke har besøg af flygtninge familien:

”Nej, det holder jeg adskilt øhm, for min erfaring (griner) med min indvandregruppe har sagt mig, at de kender ikke helt grænserne, jeg skal først være klar over, at de forstår også at jeg kan ikke have dem hverdag. De kan ikke komme: "øhh nu har vi noget, vi gerne vil snakke med dig om” og så står de dér øhh, det vil vælte mit liv. Det er man, øhhm man er ligesom lidt nødt til at passe lidt på sig selv også” (Interview 6, side 8).

Den første frivillige underminerer familiens ønsker, om hvad de mener, er bedst for deres børn. I stedet oplyser han dem om, hvad der er acceptabelt i Danmark. Den frivillige har sandsynligvis ytret hans iagttagelser som råd og vejledning, men der kan sættes spørgsmålstegn ved, hvorvidt alle børn i Danmark skal gå i dansk skole, eller om det reelt mere handler om den frivilliges holdning til spørgsmålet. Han synes i situationen ikke at acceptere eventuelle kulturelle særtræk ved familien. Dog synes han at bruge en lavere stemmeføring, da han ytre, at det er ham, der har fået flyttet børnene, hvilket kunne være et tegn på usikkerhed omkring sine ytringer, idet han er bevidst om, at denne overtagelse af beslutning ikke nødvendigvis er ønskværdig i en relation.

En anden mulig forklaring på den frivilliges udtalelser kan dog også være, at den frivillige under interviewet ønsker at understrege den betydning, som han oplever at have i familiens liv, og derved beskriver sin indblanding i beslutningen om skolevalg, som værende mere afgørende end den reelt set har været.

Den anden frivillige oplever tilsyneladende ikke, at der er en naturlig balance mellem adskillelse og forbundenhed i relationen til sin flygtningefamilie, i det hun frygter, familien vil overskride hendes grænser, såfremt hun inviterer dem indenfor i sit hjem. Dog oplyser hun, at det er grundet tidligere erfaringer med andre flygtninge, hvorved det ikke nødvendigvis handler om, at hun indtil nu har oplevet, at familien har overskredet hendes grænser.

De frivillige fortæller desuden:

”Det giver mig rigtigt meget, jeg synes jeg samler mit overskud ved at være kontaktperson, både hos den familie og ikke mindst hos X (red. anden flygtning hun er frivillig hos)” (Interview 6, side 5).

”Det skal også ske i deres eget miljø, og så 10 % man skal holde en vis distance mellem privatliv og det professionelle, og distancen ligger blandt andet ved bolig [...] Jeg besøger dem jævnligt, og efterhånden trapper man det jævnlige ned, øh, øh. Fordi de skal jo altså også, børnene, lære, at det har jeg sagt til dem, jeg er altid hjemme, I kan altid ringe til mig, men jeg render ikke til jer, hvis I har problemer skal I ringe til mig” (Interview 5, side 5-6).

Begge frivillige beskriver med ovenstående citater en skævhed i relationerne. Dette forstået på den måde, at den første frivillige beskriver, hvordan hun samler overskud ved at mødes med flygtningefamilien, dog beskriver hun, under hele interviewet, konsekvent sig selv som kontaktperson overfor familien (Interview 6). Denne betegnelse kan blot være brugt, idet det er den oprindelige betegnelse brugt i Dansk Flygtningehjælps beskrivelse af tilbuddet. Men sammenholdt med hendes tidligere udtalelser om distancering, synes det muligt, at hun oplever sin egen rolle i relationen, som en anden og mere formel end blot en ven eller et familiemedlem.

Den anden frivillige har tidligere været frivillige ved Dignity, hvor han selv beskriver at have haft en mere professionel rolle overfor flygtninge. Denne professionelle rolle som han mener at have haft tidligere, synes han bevidst at medbringe i sit og flygtningefamiliens venskabsmatch. Han beskriver under interviewet, hvordan der bør være en vis professionel distance til familien, men udtaler samtidig, at dette venskabsmatch har udviklet sig til et mere reelt venskab. Det tyder på, at denne frivillige er usikker på sin egen rolle i relationen i dag (Interview 5).

Disse to frivillige udviser tegn på, at de ikke er lydhøre overfor flygtningene, og at de ikke har tiltro til, at flygtningenes grænser er forenelige med deres egne i relationen. Samtidig ser det ud til, at de begge prøver at holde en distance til flygtningene, den ene i form af hvad han anser for en mere professionel rolle. Dette tyder på, at de sociale bånd til de to flygtningefamilier på nogle tidspunkter, fra de frivilliges side, har kunnet kendetegnes som værende isolerede usikre bånd. Herved forstået en distancering fra den anden part og fokus udelukkende på ens egne behov.

De to frivilliges modparter, nemlig flygtningefamilierne, beskriver derimod ikke manglende tillid eller manglende lydhørhed overfor de frivillige. I stedet beskriver alle flygtningene stor taknemmelighed overfor og tiltro til de frivillige. Der er dog mulighed for, at denne taknemmelighed kan være medvirkende til, at flygtningene eventuelt har sværere ved at modsige de frivilliges holdninger og meninger, af frygt for at det vil beskadige relationen.

Den ene af de frivillige, der udviser tegn på manglende tillid, beskriver følgende:

”De er tilbøjelige til at spørge mig, om jeg vil komme der altid. Det har de spurgt om begge steder, og det kan jeg ikke love, jeg er væsentlig ældre end dem, så jeg er nødt til at sige til dem, at jeg kommer så længe, at I vil have det, og så lang tid jeg kan” (Interview 6, side 7).

Den frivillige oplyser, hvordan hendes flygtningefamilie giver udtryk for en angst for, at hun ikke vil fortsætte med at komme på besøg hos dem. Denne angst hos flygtningefamilien kan eventuelt gøre, at flygtningene generelt er mere tilbøjelige til at være lydhøre overfor de frivilliges holdninger og ytringer, og derved på nogle punkter vil tilsidesætte deres egne meninger, behov og følelser. Derudover tyder citatet på, at flygtningene på nogle punkter alligevel føler sig usikre på deres sociale bånd til den frivillige. Ifølge Scheff vil oplevelsen af skam i relationen, kunne kendetegnes ved lige netop usikkerhed og forlegenhed. Oplevelsen af skam i relation vil ofte være et tegn på, at det sociale bånd er truet eller beskadiget. Dog synes det også sandsynligt, at denne mistillid eller angst for at miste er forstærket, på baggrund af flygtningenes traumatiske oplevelser, og i mindre grad udelukkende behøver at omhandle relationen til den frivillige.

Scheff betegner det andet af de to usikre sociale bånd med ordet sammensmeltning, da den ene part i det sociale bånd opgiver egne grænser for at overtage modpartens. Flygtningefamilierne som er matchet med de to frivillige beskriver ikke, at de har følt sig presset til bestemte handlinger eller holdninger fra de frivilliges side af. Men idet sammensmeltningen, eller følelserne af skam, kan være ubevidst for den enkelte, kan det ikke udelukkes, at de har tilsidesat egne ønsker og behov og udvist blind tillid til de frivillige. En flygtning beskriver:

”... hvis nogen er svært med den papirer til mig og min kone, jeg ringer til XX (red. den frivillige). Men XX (red. den frivillige), om jeg ringer eller ikke ringer, han ringer til mig. Han siger, jeg kommer lørdag, han kommer hver lørdag til min lejlighed. Han siger ja give mig papirer, hvad har du problemer med, og så jeg har nogle ting, han ringer selv fra lejligheden. Så siger han, de færdige de problemer, jeg har findet løsning til de problemer” (Interview 1, side 5).

Citatet kunne tyde på, at flygtningen ikke kun udviser tillid overfor den frivillige, og inddrager denne i personlige problematikker. Men at flygtningen i stedet udviser blind tillid til den frivilliges dømmekraft, idet den frivillige får lov til at overtage løsningen af nogle af flygtningefamiliens problemer. Det synes dog ikke at være et gennemgående træk i denne informants, eller de andre flygtninges fortællinger. Men det kan ikke udelukkes, at der i nogle af venskabsmatchene er en oplevelse af sammensmeltning fra flygtningefamiliernes side af.

### Skam

Ifølge Scheff er der to dominerende følelser i menneskers interaktioner og relationer, nemlig skam og stolthed. I alle informanternes fortællinger synes der overvejende at være beskrevet følelser af stolthed, såsom glæde, tilfredshed og tillid, i forbindelse med de sociale bånd. I især to af venskabsmatchene ses der dog tegn på, at de sociale bånd har været truet eller beskadiget. Skam forekommer, når man ser sig selv negativt gennem andres øjne, eller man forestiller sig, at de ser én negativt. Alle fire flygtningefamilier beskriver eller oplever skamfølelser i forhold til de danske systemer som kommuner, og til deres medmennesker generelt, altså i forhold til det omgivende samfund. Disse følelser truer, ifølge Scheff, menneskets selvbillede og følelse af værd, især hvis de ikke er erkendt af den enkelte, og derfor ikke kan fjernes. Erkendelse af eventuelle skamfølelser er den eneste måde at mindske deres betydning for menneskets selvfølelse.

Flygtningene beskriver disse følelser i forhold til forskellige områder. En flygtning fortæller:

”Øhm... jeg ved ikke, hvor meget i ved om afghansk historie, men vi har haft sovjet, kommunisme, socialisme, og islamisk stat og alt muligt andet. Øhm... Ja, Så folk... politisk er de meget splittet. Og min far, fordi han ikke tager politisk noget bestemt sted hen, så gør det egentlig, at han er syndebuk for dem alle sammen. Og det begrænser meget hans netværk hos afghanere her i Danmark” (Interview 3, side 6).

Den ældste søn i flygtningefamilien beskriver, hvordan især faren føler sig splittet fra sin egen kultur, idet han bliver set som syndebuk. Denne oplevelse af at være syndebuk er en form for ydmygelse af mennesket, og det er med til at gøre at faren, og eventuelt familien, kan have svært ved at finde et fællesskab med andre mennesker, der også kommer fra Afghanistan. De politiske holdninger beskrives af sønnen under interviewet som værende afgørende i interaktionen med andre afghanere. For denne familie skaber det et paradoks, idet de kommer til et nyt land og kultur, der er fremmed for dem, og samtidig ser de udfordringer i at interagere med andre mennesker, der taler det samme sprog og er opvokset i det samme land som dem selv. Håndteringen af dette paradoks synes at blive løst via en strategi, som Scheff og Starrin betegner som omgåelse. Denne strategi bruges, når skamfølelsen ikke erkendes, og indebære at mennesket undgår kontakt med andre mennesker, hvor denne er bange for oplevelser af skam. Farens netværk til andre afghanere er begrænset, idet han oplever at være syndebuk for dem alle, og efterfølgende under interviewet beskriver, at han fravælger at opsøge kontakt til denne gruppe (Interview 3).

Det er ikke kun overfor mennesker med samme baggrund som flygtningefamilierne, at de beskriver at føle forlegenhed, det er i ligeså høj grad over for det omkringliggende samfund. To flygtninge beskriver:

”... det er ikke alle indvandrere, når han kommer til Danmark, der bliver glad. Selvfølgelig han får mad og sådan, men det hjælper ikke alle indvandrere. I Irak jeg har forretning (hæver stemmen lidt/ligger tryk på: har forretning), og min bror har forretning, og jeg har lejlighed, men problemerne er politiske, og havde jeg ikke de problemer politiske jeg kommer ikke til Danmark. Jeg elsker mit land [...] det der er svært til mig i dag er kun papirer, og alt det generthed, når jeg går til for eksempel kontor, jeg siger, vil du give mig den her, og de ikke forstår, jeg siger, jeg vil gå, ikke” (Interview 1, side 6).

”Først og fremmest skammer de sig over, de ikke har et arbejde, de vil gerne gøre som alle andre normale folk, at gå på arbejde og betale noget skat øhh, for de ser sig som en subkultur i Danmark (taler hurtigt) – det er måske et ekstremt ord, men de ser sig som en skamplet (pause i ordstrøm), fordi de er her og bare nasser og ikke kan gøre noget til gengæld. Det er det første, og det andet er, at bare det at de er syge, øhh de har en forventning om eller et ønske om at kunne agere som normale folk, og være som normale folk, og det gør det rigtigt svært” (Interview 3, side 9).

Begge citater beretter om, hvilket syn flygtningene har på dem selv, og hvordan det omkringliggende samfund ser på dem. Flygtningen i det første citat fortæller, hvordan han havde en oplevelse af værd, da han boede i Irak. Han havde et arbejde, han havde venner, familie og sit eget sted at bo. Og selvom han oplever at komme i sikkerhed i Danmark, mister han sin følelse af at være noget værd. Ydermere beskriver han, hvordan han har en omgåelsesadfærd, hvor han prøver at undgå situationer, hvor han bliver misforstået. Denne adfærd tyder på, at han skammer sig over sit danske sprog eller over, at han ikke kan tale dette på en måde, så han altid kan gøre sig forståelig. Han beskriver selv sin adfærd med ordet generthed, men idet at det er andres og sit eget fordømmende blik eller kommentarer, som han frygter, synes denne følelse at være udtryk for skam i sådanne situationer.

I det andet citat oplyser flygtningefamilien, at de føler sig som en subkultur i, og en skamplet på, det danske samfund. De har et ønske om, at kunne agere som alle andre mennesker, men bliver forhindret i dette af deres sygdom, og eventuelt deres eget syn på dem selv. De ser negativt på deres egen formåen i det nye land, og de følger de oplever efter deres traumer. De oplyser under interviewet, at de har svært ved at se, hvorfor andre mennesker skulle have lyst til at være venner med dem, og deres skamfølelser angriber derved deres eget selvbillede (interview 3). Ifølge Scheff og Starrin vil denne strategi medfører, at de vil opføre sig underdanigt og ydmygt, hvilket deres beskrivelser under interviewet allerede vidner om.

Samtidig bliver det for flere af flygtningefamilierne væsentligt, at børnene klarer sig ekstra godt, idet de derved vil kunne give noget tilbage til det samfund, som forældrene har en oplevelse af at have svigtet.

For en af flygtningefamilierne bliver det ligeledes vigtigt at bevise, at de kan klare sig godt, de beskriver:

”Ja, X er 13 år nu, han ser nogle gange ting og sager, og når han hører et eller andet, fordi vi er ikke anderledes end de andre forældre i klassen eller i samfundet. Selvfølgelig han ved god, vi kommer fra Irak, og han er født her, og han har dansk statsborgerskab, han har ikke så meget anderledes end de andre, men det siger han, han bekræfter rigtigt meget, at han er stolt. Og så tænker mig og X (konen), at så har vi gjort godt.

Manden: Vi er rollemodeller (Interview 4, side 9).

[...] hvis jeg blive pensionist (red. førtidspensionist), så er det jo ligesom, de har givet mig en straf til hele mit liv, selvfølgelig man kan godt gøre det bagefter og sige, at jeg er frisk nok til at arbejde nu, men det vil man aldrig [...] og det bliver et nederlag igen.

Kvinden: Vi kendte nogen som sidder i samme situation, så det er ikke noget, vi ønsker for sig selv” (Interview 4, side 11).

Forældrene beskriver sig selv som rollemodeller for deres børn. Manden i familien oplyser under interviewet, at han tidligere var blevet anbefalet en pension, da han kom til Danmark, og i citatet beskriver han én sådan som en straf for livet. Det synes meget vigtigt for denne familie at kunne distancere sig fra det at være anderledes, hvilket en flygtningestatus højst sandsynligt vil medføre. Udtalelserne kan blot være et tegn på, at familien ønsker at klare sig godt, men ligeledes kan de være udtryk for, at de skammer sig over at komme fra en anden baggrund en majoriteten i Danmark. Denne form for skam kan medføre et angreb på deres selv, der gør, at de ønsker i overdreven grad at tilpasse sig omgivelserne eller andre. Denne familie synes dog ikke at tilpasse sig særligt i forhold til de frivillige i deres venskabsmatch, og beskriver også at have truffet andre valg, end de frivillige har rådgivet om. Dog synes de at yde en særlig indsats for, at deres børn og andre kan opleve, at de ikke er anderledes, samt for at de kan blive set som nogen, der kan ses op til, også i forhold til normerne i Danmark. Ifølge Scheff er det muligt at bekæmpe skamfølelser ved at erkende dem. For flygtningene, i nogle af ovenstående citater, vil det eksempelvis betyde, at de ved at blive i følelsen eller ved at tåle den, uden at undertrykke den eller flygte fra den, vil kunne skabe nye handlemønstre. Disse nye handlemønstre kunne være: ikke at undgå steder, de oplever at blive misforstået, eller ikke at kæmpe så meget for at bevise, at man er som alle andre. Ved at erkende skamfølelserne vil de kunne påvirke deres eget selvbillede, men ikke på sammen negative måde som, hvis følelserne undertrykkes. Hvis de undertrykkes vil de kunne skabe følelser af, at være ”svag”, ”forkert” eller ”ikke god nok”, som er følelser, der ses i nogle af flygtninges fortællinger. Erkendelse af skamfølelserne vil derimod kunne skabe en følelse af at være god nok, på trods af disse følelser. Flygtningene og de frivillige beskriver dog også under interviewene, at flygtningene til dels har udviklet nye handlemåder, gennem tiden, og/eller siden relationens begyndelse. Nogle af disse nye mønstre, som eksempelvis at tro mere på egne evner og derfor lade sig interviewe uden brug af tolk, tyder på, at nogle skamfølelser erkendes og kan mindskes, eller allerede er mindsket. Ydermere beskriver flere af flygtningene også at føle sig respekteret af de frivillige, og denne respekt kan eventuelt være medvirkende til, at de får en anden oplevelse af dem selv. Dog er det tydeligt i alle interviewene, at alle flygtningene har oplevet eller oplever følelser af skam i forbindelse med nogle af de udfordringer, der kan være, ved at være flygtning, der har oplevet traumer, som sprog, udfordringer ved at kunne deltage i arbejdsliv og/eller foreningsliv etc.

## Analyse del 2

### Oplevelsen af sammenhæng

Ved gennemgang af temaerne fra empirien er det tydeligt, at relationen til de frivillige har haft betydning for flygtningene og deres familiers hverdagsliv samt at flygtningene tillægger de frivillige denne betydning. Vi vil i denne del af analysen anvende Antonovskys begreb OAS til at undersøge, om flygtningene har oplevet en forbedring i deres OAS og hverdagsliv. Derudover vil evnen til at løse og finde løsninger på problemer samt bevidsthed om modstandsressourcer og stressfaktorer blive anvendt.

Flygtningenes udsagn vil i særlig grad blive benyttet i denne analysedel, da det er flygtningenes egen forståelse, som ligger til grunde for deres OAS. De frivilliges udsagn vil i mindre grad blive inddraget, som et supplement til flygtningenes udsagn, for at tydeliggøre billedet.

### Begribelighed

Begribelighed handler om en forståelse for de udfordringer, man som menneske udsættes for. Hvis der er forståelse for udfordringerne, så skabes der forudsigelighed, hvilket reducere stress. En stærk oplevelse af begribelighed skaber et syn på verden som struktureret og ordnet. Omvendt vil en svag oplevelse af begribelighed betyde et syn på verden som kaotisk og uforklarlig. Flygtningene har efter deres behandling hos henholdsvis Dignity og Oasis været i en situation, hvor de har haft udfordringer ved dele af deres hverdag. Alle flygtningene og deres familier forklarer, bortset fra en, at de tog imod tilbuddet med forudsætninger om hjælp og støtte til de udfordringer, de måtte have i hverdagen. En familie svarer på, hvorfor de valgte at tage imod tilbuddet:

"Grunden til min far sagde ja til det her var, at han havde mange problemer og havde det lidt svært med det hele, med alle de breve han fik, og oven i det har mine søskende Y (en sygdom) og skal frem og tilbage til hospitalet, og oven i det vil mine forældre gerne blive bedre til dansk. Og det var så en måde at blive det på, ved at have en kontaktperson" (Interview 2, side 2).

Herudover beretter to af flygtningene om, at hjælp til det praktiske i hverdagen ikke har været eneste grund til at tage imod tilbuddet. En tanke har ligeledes været at få en ven eller en person at snakke med omkring hverdagen og på den måde udvide deres netværk.

"Eller sådan som jeg forstår det, så primært så de det som en ven, eller en der kunne komme og spørge om deres... (pause i talestrøm) hverdag – en ven de kunne snakke med hverdagen om, og som kunne komme på besøg. Og det praktiske var noget sekundært. Øhh det er det indtryk, jeg får af det. Min far havde en stærk forventning om, at... (pause i talestrøm) de kunne få en ven, de kunne sidde og snakke med. Og så var det en biting med hjælp til praktiske ting" (Interview 3, side 3).

En familie fortæller desuden, at de ikke udelukkende er gået ind i tilbuddet for støttens skyld, men også for deres børns skyld.

"Det var mest støtte, jeg tænkte på, det var faktisk også for børnene, vi har også tænkte rigtigt meget på" (Interview 4, side 3).

Alle flygtningene har været bevidste om, at de har haft brug for hjælp og støtte til forskellige ting i deres hverdag. For nogle er det hjælp til at forstå breve og dokumenter fra kommunen og andre offentlige instanser, for andre har det været for deres børns skyld. Flygtningene har altså haft en række barrierer i forhold til det danske sprog og system, som de ikke har været i stand til at håndtere, og som de har følt et behov for hjælp til. Flygtningene har dermed haft en svag oplevelse af begribelighed på dette område, hvilket vil sige, at de ikke har været i stand til at håndtere de stressfaktorer, som de har mødt. De har dog kunne se, at de har haft vanskeligheder og taget imod hjælpen, da den blev tilbudt. Herudover har en familie været bevidst om, at deres børn kunne få et udbytte af en relation til de frivillige.

Der tegner sig et billede af, at flygtningene har oplevet tiden inden de mødte de frivillige som forvirrende, stressende og uoverskuelig. De fleste af flygtningene, bortset fra en familie, har ikke kunne deltage på sprogskole pga. både fysiske og psykiske barrierer, hvilket er en udfordring i forhold til at kunne forstå breve og dokumenter. Herudover ligger der et problem i at forstå det danske system generelt. Dette har for eksempel vist sig hos en familie, hvor faren næsten får trukket en førtidspensionssag ned over hovedet, på trods af han ikke ønsker det. Ifølge familien har de skulle kæmpe hårdt for at komme udenom denne førtidspension og få en revalidering til faren i stedet for.

"Nej, så var der en pensionssag i vejen, som jeg var imod, og jeg har gjort alt, hvad jeg kan for ikke at blive pensionist. Men i forhold til papirerne, lægeoplysningerne, der var 75 %, jeg kan ikke gøre noget, og jeg har bedt kommunen, og det var en kamp, og der var det familien, X og X (red. de frivillige), som var en kæmpe støtte for det" (Interview 4, side 2).

En anden flygtning beretter om generel forvirring over det danske system.

"For eksempel det er svært, at jeg læser den papir, eller jeg får nogle problemer – nogen i kommune, SKAT eller politi, for eksempel" (Interview 1, side 2).

Det er gennemgående for flygtningefamilierne, at der har været vanskeligheder ved at forstå det danske system, hvormed disse instanser er blevet til stressfaktorer for flygtningene. Den manglende forståelse er lig med manglende begribelighed, i og med at dele af verden opfattes som kaotisk og uforklarlig. Når breve og møder med læge, skole, sagsbehandler, etc. bliver gentagne stressfaktorer, skaber disse udfordringer en kronisk stressfaktor. Det vil sige, at disse stressfaktorer definerer og kendetegner flygtningenes liv. En stressende livssituation har negativ betydning for OAS.

Flere flygtningefamilier beretter dog om, at der efter indgåelsen af relationen til de frivillige er sket en reduktion i følelsen af stress i forbindelse med kontakt til blandt andet de offentlige instanser.

"Min far siger, at det var meget presset og meget frem og tilbage, og han var meget til lægen for stress og det ene og det andet, og min søskende som har sygdom, [...] og det er så blevet meget mindre, alt det pres er blevet lidt lettet" (Interview 2, side 3).

"Når man er på kontanthjælp – og dengang var de på kontanthjælp, så er der masser af papirarbejde (mor griner) – og også bare sådan noget som at skulle søge boligstøtte. [...] Det kunne også være når min far skulle til lægen – han går til lægen ret tit, psykiater, øjenlæge, epilepsi og alt det andet, så var det X (red. den frivillige), der kom og hjalp. Og så har hun styr (pause i ordstrøm) på både min far og min mors fødselsdag, lægetid og alt det andet, for det kan de ikke selv holde styr på – og jeg har ikke overskud til at gøre det. Øhh tidligere der boede min søster hér, og så hjalp hun lidt, og når jeg ikke kan gøre det, så gør X (red. den frivillige) det. Det er blandt andet sådan nogle problemer, der er løst nu, og også alt det andet" (Interview 3, side 2).

Der er hos alle flygtningefamilierne sket en betydelig reduktion i stressniveauet i hverdagen. Det, at familierne ved, at de altid kan hente hjælp hos de frivillige og derigennem få løst deres problemer, giver dem mere struktur og ro i hverdagen.

Reduktionen af stress sker ikke kun hos forældrene. Et traumer hos forældrene påvirker hele familien, og i specielt den ene famille har sønnen påtaget sig ansvaret for at overskue og holde styr på ting som forældrenes aftaler, papirarbejde, etc., hvilket har været en stressfaktor for ham. Han fortæller, at hans ældre søster tidligere tog sig af dette, men at hun nu er gift og flyttet, hvorfor ansvaret tilfaldt ham. Han beretter om en lettelse ved, at den frivillige har påtaget sig nogle af disse opgaver nu, og at han ikke skal koncentrere sig om det på samme måde. Den frivilliges hjælp og støtte påvirker stressfaktorerne for alle familiemedlemmer (Interview 3).

Relationen til de frivillige har desuden haft den effekt, at alle familierne har overvundet og lært at håndtere nogle af deres udfordringer. Både de frivillige og flygtningene selv udtaler sig om dette.

**"**Om ikke andet så er der sket en meget stor udvikling med dem med det danske sprog, de er nået rigtigt (tryk på rigtigt) langt. De vil meget gerne lære" (Interview 6, side 4).

**"**Jeg går og besøger en kammerat for eksempel. Han har forretning, og jeg besøger ham, eller jeg går til haven, eller nogen gange jeg går sammen med min kone lille tur" (Interview 1, side 10).

Der er sket en positiv udvikling med familierne. I det første citat er der sket en udvikling i forældrenes sprogkundskaber, herudover er der sket en udvikling i forhold til farens angst for Taliban, som har været en udfordring for ham og har hæmmet hans bevægelighed (Interview 6). Ligeledes har flygtningen i andet citat udviklet sig positivt, og han kan i dag ligeledes bevæge sig udenfor uden hindringer, hvilket han ikke kunne for 10 år siden (Interview 1). Det udledes af dette, at flygtningene har fået styrket deres begribelighed, i og med de blandt andet har opnået en bedre forståelse for det danske sprog samt en forståelse for, at der ikke er noget at være bange for, når man går udenfor, hvilket gør livet mere struktureret.

En familien er ligeledes kommet over deres tidligere udfordringer og har opnået en styrket begribelighed. Forældrene er uddannet som henholdsvis socialrådgiver og pædagog og udtaler, at de er meget tilfredse med livet og ser lyst på fremtiden (Interview 4). Ud fra deres interview udleder vi, at de besidder en høj grad af begribelighed, da deres syn på livet virker ordnet og struktureret. De besidder evnen til at løse de udfordringer, som de møder. Familien fortæller om livet, da det endnu var kaotisk.

"Det var håbløst på et eller andet tidspunkt, og hvis du har kæmpet mod en ting, og der er ikke nogen fremtid i det, og så giver man op til sidst, det kan godt være, jeg har min mål, men når myndighederne eller andre siger, du kan ikke så (mumlen) så kan ikke, så man bliver bevidst, selvom man ikke bliver enig med, og man kender ikke så meget lovgivningen, men efter jeg har læst til socialrådgiver, jeg arbejder som socialrådgiver, nu når jeg kigger på mine papir, jeg griner den socialrådgiver, der har besluttet, at det skulle være en revalidering eller en pensionssag, og de var imod revalidering, selv om jeg har sagt, man kan ikke springe over nogle andre muligheder, altså revalidering, fleksjob, altså" [...] (Interview 4, side 3).

Citatet viser, at flygtningen, i dette tilfælde faren i familien, har opnået overblik og struktur over sit liv og kan se tilbage på en situation, han har følt som kaotisk og uforklarlig. Han har i dag selv arbejde indenfor det sociale arbejde, og man må derfor konkludere, at han besidder meget høj begribelighed indenfor det område. Familien besidder dog nu generelt en stærk begribelighed i forhold til alle områder af det danske samfund. Familien er veluddannet og tager desuden del i det arbejde som blandt andet ligger i børnenes skole, som forældrerepræsentanter (Interview 8). Familiens selvstændighed beretter deres frivillige vennepar også om:

**"**[...] nu er det jo sjældent, hvor der dukker et eller andet op, hvor de-de har et eller andet problem, som de gerne vil have hjælp til løsningen af, for det kan de selv nu" (Interview 8, side 13-14).

Flygtningefamilierne er ligeledes bevidste om den udvikling, som er sket med dem. En flygtning beretter om, hvilken forskel mødte med den frivillige har gjort for hans liv.

**"**Jeg tror, det bliver ligesom lukket menneske. Og det er farligt til mig selv. Det er farligt, fordi du kan ikke sige god til fremtid, du kan sige kun sort – forstå?" (Interview 1, side 11).

Flygtningen har en dybere forståelse for, hvilken betydning relationen til den frivillige har haft for hans liv, og hvordan han eventuelt ellers ville have været - et lukket menneske, som ikke ville se muligheder i fremtiden.

Vi konkluderer ud fra vores analyse, at 3 ud af 4 flygtningefamilier stadig har vanskeligheder ved at afklare, hvordan der findes en forståelse af og en klar definition af typen og omfanget af de problemstillinger, som opstår i deres hverdag. Det er helt tydeligt, at flygtningene har haft svært ved at vurdere de udfordringer, som de har mødt, hvilket til dels kan skyldes manglende sprogkundskaber og en anden kulturel forståelse for eksempel i forhold til angst for politiet eller Taliban. Flygtningene har dog på flere punkter udviklet sig og opnået større indblik i sig selv og det danske samfund, hvilket betyder, at de har opnået en større begribelighed. Det er forskelligt fra flygtningefamilie til flygtningefamilie, hvor meget stærkere deres begribelighed er blevet. Spændet går fra en smule stærkere begribelighed til en meget stærk følelse af begribelighed hos en familie. Hos de tre andre familier må det konkluderes, at de til stadighed møder udfordringer, som de har vanskeligt ved at vurdere og håndtere, og at de uden de frivillige i højere grad ville opleve hverdagen som kaotisk og ustruktureret.

### Håndterbarhed

Håndterbarhed henviser til troen på, at et problem kan løses. Håndterbarhed er afhængig af, hvilke ressourcer flygtningene har til rådighed i mødte med udfordringer, og om de føler, at de ressourcer, som de besidder, er nok til at håndtere disse udfordringer. Ressourcer kan både være personlighedsrelaterede, som for eksempel et godt sprogøre eller intelligens. Ressourcer kan også findes hos legitime andre, som for eksempel frivillige, venner eller familie, herudover kan der findes ressourcer i omverden, for eksempel tilbud om uddannelse og overførselsindkomst. Håndterbarhed handler om tillid til ens egne, de legitime andre og omverdens ressourcer, evner og færdigheder.

I analysedel 1 er de sociale bånd og tilliden mellem flygtningene og de frivillige analyseret, og det er gennemgående, at flygtningefamilierne har tillid til de frivillige. Det er tydeligt i det afsnit, at flygtningefamilierne er helt klar over, hvilken ressource de har i de frivillige.

Flere af flygtningene sammenligner med andre venner og bekendte, hvoraf kun en familie mener, at de, på samme måde som hos de frivillige, kan trække på ressourcer hos disse venner. En anden familie sammenligner med andre venner og bekendte, som de godt kan tale om deres problemer med, men som de er klar over, at de ikke vil kunne trække på i forhold til handling. Det er dog gennemgående, at familierne har fået en stærkere følelse af håndterbarhed, i og med de er klar over, at de vil kunne trække på den frivilliges ressourcer i forhold til hjælp og støtte i hverdagen.

Flygtningenes eneste ressource er dog ikke de frivillige. Flygtningene kan også finde ressourcer i omverden og anvende disse. Et eksempel på dette er en familie, hvor faren beretter:

**"**Også fordi at – hvad hedder det - at det velfærdssystem i Danmark gør, at han har et hus over taget, og han ikke skal rende rundt og bekymre sig om, hvad han skal gøre det næste år for at kunne betale for sine børns uddannelse. Og at han kan gå ud, uden der kommer nogen efter ham " (Interview 3, side 10).

Faren ser her positivt på de ressourcer, som omverden stiller til rådighed for hans familie. De har bolig, og her tænker han eventuelt også på den overførselsindkomst, som han og konen modtager, han skal ikke bekymre sig omkring finansiering af sine børns uddannelse, og han kan gå udenfor sit hjem uden at bekymre sig om, at nogen kommer efter ham. Vi udleder af dette, at han har tillid til det danske system, herunder politiet, som værende en institution, som beskytter ham og hans familie og sørge for, at de får forudsætningerne for tryghed i form af bolig og økonomi samt mulighed for uddannelse. Så på trods af at man ikke kan sige, at familien besidder modstandsressourcen penge, da begge forældre har en førtidspension, så ser de positivt på, og formår at bruge, de ressourcer, som er til rådighed i omverden. Flere flygtninge værdsætter den danske velfærdsstat, og de ressourcer den tilbyder. En anden flygtning fortæller:

**"**Jeg savner mit land (med stille/bedrøvet? stemme). Jeg har ikke lyst til mine problemer i mit land, for også jeg tænker på mit barn. Jeg er bange for mit barn. Så jeg har problemer nu med mit barn, mit barn jeg tror han bliver voksen som doktor eller, men når jeg kigger på den store min barn, han stopper skolen, og han ikke laver noget, jeg er altid bekymret" (Interview 1, side 12).

Det er igen en far, der her fortæller, at han ikke ønsker at havde de problemstillinger og udfordringer, som han kæmper med i hans hjemland, Irak. Han har ellers et stort ønske om at komme tilbage til Irak, men når han tænker på sine børn, så er det ikke en mulighed. Han mener, at med de bekymringer han har, specielt omkring han ældste søn, så får sønnen ikke en bedre fremtid end i Danmark. Velfærdsstatens ydelser kan her ses som spændingsopløsende faktorer i flygtningenes liv.

At alle flygtningene har taget imod tilbuddet fra Dansk Flygtningehjælp, må også anses som en ressource fra omverden, som de vælger at udnytte og tage imod. Ligesom velfærdsstatens rettigheder er dette frivillige tilbud et gode, som familierne ser som en mulighed, de kan hente ressourcer fra.

Alle familierne har fundet ressourcer, de kan trække på hos de frivillige, men det er ikke de eneste legitime andre, som flygtningene trækker på.

Udover ressourcer i form af gratis uddannelse, overførselsindkomst, frivillige tilbud, etc., så har en flygtning fået sig en vigtig ressource i en sagsbehandler fra Dignity. Under behandlingen på Dignity formår sagsbehandleren at få flygtningen til at få tillid til hende, og hun tilbyder sin hjælp også efter behandlingen hos Dignity er afsluttet - selv efter hun selv stopper hos Dignity.

**"**Øhh (tænkepause) jeg kender denne sagsbehandler i RCT. Jeg tror kun på denne kvinde. Så denne kvinde hun snakker som jeg vil - hun kender mig" (Interview 1, side 3).

[...]

**"**Hun er færdig ved RCT nu, hun ringer til mig og siger, jeg er færdig, så jeg kommer ikke mere til RCT, men hvis vil du have nogen kontakt mig, så ringe til RCT og lave tid, så jeg kommer. Så jeg er åbnet for den to personer" (Interview 1, side 9).

Flygtningen lægger stor vægt på denne sagsbehandler, og ser hende som en ressource, han stoler på og kan trække på. En anden flygtningefamilie har ligesom ovenstående flygtning fundet andre personer, som de har tillid til, herunder specifikke naboer og forældrepar, som de har mødt via deres børn, samt venner som de har fået under deres uddannelser. Alle personer som familierne føler, de kan trække på i forhold til de udfordringer, de stilles over for i livet (Interview 4).

Det er meget vigtigt for specielt den ene familie at skabe sig et netværk, som de kan trække på, fordi de ikke kan hente støtte fra deres familie.

" [...], vi har to børn nu, selvfølge min mor er i Malmø, vi har en familie her, men ik´ en familie vi kan støtte os, ikke kun i min sag" (Interview 4, side 3).

At flygtningene trækker på ressourcer hos legitime andre, betyder dog ikke, at de ikke selv er interesseret i at lære. Flygtningene vil tværtimod meget gerne lære af de erfaringer, de gør sig ud fra den støtte de modtager. Det gælder både den støtte de modtager i forhold til de udfordringer, som findes i omverden og de mere personlighedsrettede udfordringer, som også vil hjælpe dem med at gebærde sig i samfundet. Det ses blandt andet ved, at de forsøger at lære dansk, og at en enkelt familie har taget videregående uddannelser.

**"**Min kone har lyst til at lære engelsk og dansk på computeren, men nu hun er startet alene. Hun går selv, og starter at lære engelsk og dansk og computer" (Interview 1, side 12).

**"**Vi var os imod kontanthjælp og alt det andet, vi ville ikke have det, og så X og X (red. de frivillige) begyndte, hvad med I tager det der uddannelse. Og så tænker man stadigvæk, at selvom man har et godt sprog, så er det svært at tage uddannelse på et andet sprog. Det kunne vi godt mærke i starten, og vi sad med ordbog hele tiden, og hvordan det er nu, og vi har tænkt, hvad med vi starter med uddannelse, og så kan vi alligevel ikke gøre det, men det synes jeg, vi har fået det prøv, prøv I kan godt, I er dygtige, når I har fået det der sprog så hurtigt, kan I også godt gøre det [...]" (Interview 4, side 6).

Det er helt tydeligt, at flygtningene gerne vil og gør en stor indsats for at lære og forstå de udfordringer, som de står over for. Et andet eksempel er flygtningen, som gerne vil forstå alle sine pensionsmeddelelser og lån og får den frivillige til at gennemgå disse papirer med ham. Det vidner om et behov og ønske om at forstå egen situation og dermed selv få kontrol over den.

**"**Ja, det, det, ja det er meget sværere end man tror, det er meget, meget sværere end man tror. Og med sådan en som X (red. Faren i familien) som gerne vil have alle hans pensionsmeddelelser, og alle hans lån forklaret til nøjagtighed, der kan det godt være en opgave" (Interview 6, side 11).

På trods af at flygtningefamilierne formår at se positivt og tage imod nogle af omverdens ressourcer samt lægger en stor indsats i, selv at kunne forstå og klare sig, har de stadig udfordringer i forhold til andre af de ressourcer som omverden tilbyder.

"Sådan der… X (sønnen) jeg talte med ham for noget tid siden, et eller andet de havde set i XX (by) et værested eller på biblioteket, eller hvad pokker det nu var, det kan jeg ikke lige huske, men han siger, jeg har, med henblik på at moren måske kunne gå der til noget danskundervisning, jeg har sagt det til hende 1000 gange, at hun skal et eller andet, men nu gider han ikke mere [...]" (Interview 7, side 6).

**"**Øhm... Og så fordi han har netop de problemer at slås med, så gider han ikke rigtigt, han har ikke overskud til vennekredse. Men han har nogle afghanske venner, det har han" (Interview 3, side 7).

Sønnen har i det første citat forsøgt en del gange at få sin mor til at lave et eller andet, men det er ikke lykkedes ham endnu, på trods af at han har fundet tilbuddene til hende. At moren fravælger at deltage i arrangementer kan have grund i mange ting, for eksempel manglende personlighedsrettede ressourcer. Andet citat omhandler faren i samme familie, som har en vennekreds, men ikke har overskud til den. Så på trods af at han har evnet at etablere denne vennekreds, så kan han ikke trække ordentligt på den på grund af sit manglende overskud. Det er altså vanskeligt for familierne at udnytte ressourcer i omverden og at deltage i omverdens arrangementer på grund af mindre stærke personlighedsrettede ressourcer, så som for eksempel energi, overskud, overblik og tillid til sig selv, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved manglende deltagelse i sprogkursus, manglende overskud til vennekredsen og vanskeligheder ved at skulle gå til købmanden eller tage en tur til København.

**"**Og sådan noget som at skulle ud, øhh bare sådan en lille halv km. dernede, der ligger en Netto, og sådan noget som bare at skulle gå ind og handle der, hvilket jo er meget normalt, det er virkelig (lægger ekstra tryk på virkeligt) besværligt for dem. Det skal de sidde og have planlagt i flere timer før, før end de kan tage ud" (Interview 3, side 9).

**"**Okay. Sådan noget som hvis de bare skal til København, ikke! Så skal de netop også bruge rigtig lang tid på planlægge det, bare sådan noget som hvordan de rent praktisk kommer derned. [...] Også bare sådan noget som hvordan de mentalt skal tackle det, det med at sidde i et tog og ikke kunne snakke sproget og være lidt halvfremmede i København, det er ikke så tit de er i København, det er også et problem" (Interview 3, side 9).

En del af flygtningene står altså overfor en række udfordringer i hverdagen. Disse udfordringer kan være medvirkende til, at flere flygtningeforældre ser på fremtiden uden de store forventninger eller direkte sort på fremtiden.

"[...] Og så er der det der med, at man har sådan en følelse af, at-at-at livet ikke er det værd. At man er sådan-så'n... mildt sagt er træt af livet, det er det udtryk, min far bruger, og derfor ser man ikke nogen nytte i at-at gøre det (red. bruge offentlige tilbud).

[...]

**"**Min far og min mor siger, de er meget tilfredse taget i betragtning af, hvad de kommer fra i Afghanistan, også fordi at... (tænker/leder efter ord) de ser det, som om løbet er kørt for dem selv, og prøver derfor at give deres liv til-til-til os. Og grunden til de er her nu og ikke nede i Afghanistan er også, fordi de ønsker, at vi skal få et bedre liv, øhh altså børnene skal få et bedre liv. Og en gang imellem siger min far, at han ikke tænker så meget på sig selv, nok fordi han føler løbet er kørt for ham, altså at det kan være lige meget med ham, nu gælder det børnene. Så der er selvfølgelig det positive ved livet, at-at-at børnene kan få en bedre uddannelse og liv her i Danmark, […]” (Interview 3, side 9-10).

På trods af at faren i citatet giver udtryk for et mere negativt syn på fremtiden, så kommer det frem senere i interviewet, at forældrene ser lyst på fremtiden i forhold til deres børn, men at de for deres eget vedkommende er trætte af livet. Vi udleder, at baggrunden for sådanne udtalelser hænger sammen med mængden af udfordringer de står over for, og at ved for mange uoverskuelige udfordringer bliver livet en kamp hele tiden, da de ikke føler, at de har ressourcerne til at tage udfordringerne og løse dem, som de kommer. Der er her tegn på tilstedeværelsen af kroniske stressfaktorer. Forældrene ser dog et lyspunkt i deres børn, og at deres fremtid er lys. Det vidner om, at de har tillid til, at deres børn har ressourcerne til at klare udfordringerne i livet.

To andre flygtninge beretter ligeledes om et mindre positivt blik på fremtiden.

"Ja, god og dårlig. Jeg tror, det er dårligt i fremtid".

[...]

"Det.. øh.. Situation i verden, bliver dårligere, dårligere dårlig, dårlig..."

[...]

"Ja, fordi hvis det... for eksempel til fremtid jeg tænker, måske det i Danmark også bliver et problem, det ved jeg ikke. Jeg kender ikke, så jeg tænker altid på min barn, han har ikke onkel, han har ikke familie, hvordan hvis for eksempel jeg døde eller min kone døde, hvad laver han... det-det-det på den måde" (Interview 1, side 13).

og

"Min far siger, at lige da han kom, var det svært, men det er blevet bedre nu, men han har ikke de store forventninger" (Interview 2, side 10).

Den første far er bekymret for situationen i verden og om den dårlige situation kan komme til Danmark. Hans grænse for bekymringer er meget bred, hvor de andre to familier er mere snævre i deres bekymring, som afgrænses til dem selv og deres familier. Faren, der har mange bekymringer, er dog også bekymret for sin familie. Han har overvejelser omkring en manglende familie til at tage sig af hans barn eller børn, hvis han og hans kone skulle gå hen og dø.

Den anden far fortæller, at han kan se, at deres situation i Danmark er blevet bedre i forhold til deres første tid i Danmark, men han har ikke de store forventninger til fremtiden, hvilket kunne hænge sammen med tilstedeværelsen af kroniske stressfaktorer, som opstår, når udfordringerne bliver for uoverkommelige.

Den sidste flygtningefamilie ser til gengæld meget lyst på fremtiden. De har stor tiltro til dem selv og deres egne ressourcer. De bruger mest deres frivillige vennepar, som vejledere i særlige situationer, da de selv har en stærk håndterbarhed og stoler på, at de selv kan håndtere hverdagens udfordringer.

Håndterbarhed omhandler i hvor høj grad flygtningene oplever, at de har ressourcer til rådighed i tilstrækkelig grad til at kunne håndtere de krav, der bliver stillet. Efter flygtningefamilierne har indgået en relation til de frivillige, har de alle oplevet en styrkelse af deres håndterbarhed. De formår alle at trække på de frivillige i større eller mindre grad som en ressource, som en spændingsopløsende faktor, der skaber lettelse i hverdagen. Flygtningene formår også at anvende nogle af de ressourcer, som stilles til rådighed i omverden, her særligt de ressourcer, som velfærdsstaten tilbyder. Tre af familierne har dog også vanskeligheder ved nogle af de tilbud, som omverden udbyder, som for eksempel at deltage i sprogundervisning. Dette hænger sammen med deres personlige ressourcer, som her kommer til kort. Man må dog medregne, at disse flygtninge har psykiske og fysiske barrierer, som vanskeliggør deres hverdag, og dermed hæmmer dem i deltagelse i tilbud, som de egentlig gerne så sig selv i.

De tre flygtningefamilier, som ser mindre positivt på fremtiden, har træk af tilstedeværelsen af kroniske stressfaktorer, hvilket kan være medvirkende til, at de ser mindre positivt på egne ressourcer og troen på, at de besidder evnerne til at ændre deres liv i forhold til deres ønsker. Det er dog vigtigt her at slå fast, at OAS handler om at bevæge sig på et kontinuum mellem syg og rask, og det derfor er relevant, hvor flygtningene før har ligget på kontinuummet hver især, og om de har rykket sig mod den syge eller den sunde pol. Vi konkluderer, at alle flygtningene i større eller mindre grad formår at håndtere hverdagen og anvende de ressourcer, de har til rådighed, i særdeleshed de frivillige, hvilket betyder, at de alle har fået styrket deres håndterbarhed ved indgåelsen i relationen til de frivillige.

### Meningsfuldhed

Meningsfuldhed anses af Antonovsky som den vigtigste komponent i OAS. Hvis meningsfuldheden er veludviklet, så ser mennesket livet som værdifuldt, også i vanskelige situationer. Udfordringer bliver modtaget som en selvfølgelig del af livet. Ud fra ovenstående afsnit, hvor flere af flygtningene ser mindre lyst på fremtiden, udleder vi, at flere af flygtningene ikke ser udfordringer som velkommende eller som en naturlig del af livet. Det er dog ikke hele billedet af, hvordan flygtninge ser på deres fremtid. En flygtning udtaler:

**"**Min forældre ser lyst på fremtiden af den grund, at-at-at de har børnene, som nok skal få en god uddannelse og-og også fordi i vores kultur, der lever man af børnene... Det vil sige... øhh... det er ret svært at forklare... (spørg far igen) De ser lyst på fremtiden, hvad hedder det, gennem deres børn. Det vil sige, at hvis jeg får en god uddannelse og sådan nogle ting, så vil deres fremtid blive... altså det vil være det værd at opgive Afghanistan og komme herop" (Interview 3, side 10).

Faren fortæller her, at børnene er familiens fremtid. Han henviser til deres kultur, hvor man lever af børnene. Hvordan det præcist skal forstås er lidt utydeligt, men det kan udledes, at børnene er vigtige fokuspunkter for familien og dennes fremtid. Forældrene føler desuden at deres flugt, og det at de har opgivet Afghanistan, opvejes af, at deres børn for eksempel får en god uddannelse. Forældrenes engagement ligger i børnene og deres fremtid. Det er desuden flere steder udtalt, at børnene skal give det tilbage til samfundet, som forældrene ikke har formået. Der eksisterer en form for skam i ikke at kunne bidrage til fællesskabet (jf. analysedel 1), derfor bliver det meget vigtigt, at børnene bliver i stand til det (Interview 3), hvilket kan være grunden til det store engagement i børnene og deres uddannelser.

Det er kendetegnende for alle familierne, at de lægger vægt på deres børns uddannelse, og at børnene får den bedst mulige fremtid.

”Altså min far siger, (mumlen), han tænker meget over vores skole, han vil gerne have, vi får en god uddannelse” (Interview 2, side 6).

” [...] der skulle ikke være forskel mellem mine børn og andres børn” (Interview 4, side 11).

Familierne engagerer sig i deres børn på hver deres måde. Flere af familiernes engagement vises ved fokus på deres uddannelsesvalg. To af familierne taler om, at deres sønner skal være læger, hvilke kan ses som et valg baseret på et sikkert fremtidsvalg, og at det vil være i sønnernes interesse for at skabe de bedste forudsætninger for et godt liv. Der synes desuden at kunne fornemmes en grad af stolthed over, hvis man fik en søn, som var læge.

En familie engagerer sig i børnenes skole, hvilket ses ved, at de er gået ind som forældrerepræsentanter i børnenes klasser (Interview 8). Det er også denne familie, som udtaler, at de ikke ønsker, at der skal være forskel på deres børn og andre børn. Familien udviser bekymring omkring, hvilke tanker der skulle være omkring deres børn, og at de er børn af irakere. De fortæller, at det har været vigtigt for dem at kunne være et godt eksempel for deres børn, hvilket har motiveret dem under blandt andet deres uddannelser, men i livet generelt.

”Jeg tror, det er stor betydning, når vi har fået børn, så tænker man, ok, men hvis de vokser og bliver spurgt, det ved man allerede i børnehaven, det er ikke så stor problem, men når de starter i skolen, så begynder de meget tydeligt, og der er i forvejen rigtig meget fordom om der andre kommer fra, og der er ikke (mumlen) baggrund, og man hører så meget om det, og det er hele tiden negativt, hvad kan vi gøre for at bryde det der mønster, og det er ikke sådan, og vi viser dem igennem, og børnene viser i skolen, sådan er det ikke, og prøv at se mig, jeg har også forældre, som kommer fra Irak, men sådan er mine forældre ikke, så jeg synes også det betyder rigtigt meget, at der er nogle, der skal gøre noget for at vise, at de ikke alle sammen er ens. Og det tror jeg var vores tanker rigtigt meget for børnenes skyld, vi må gøre noget for dem [...]” (Interview 4, side 12).

Der tegner sig et billede af, at familierne generelt engagerer sig i deres børns uddannelse og fremtid. Forældrene lægger meget følelsesmæssig energi i deres børns, hvilket er helt naturligt, om det så er i form af bekymringer eller forventninger til børnene. Familierne ser dog overordnet lyst på deres børns fremtid og deres eget engagement i den.

Et andet område som familierne engagerer sig i er relationen til de frivillige, som er et område, hvori alle flygtninge lægger stor emotionel betydning. Relationen skaber følelser af glæde, tilfredshed og stolthed (jf. analysedel 1) hos flygtningene, men også som tidligere nævnt lettelse og befrielse i forhold til støtte ved visse udfordringer.

Udover følelsesmæssigt engagement i egen familie og relationer til frivillige og venner, for nogens vedkommende, er flygtningene i begrænset omfang engageret i foreningsliv, moskeer, job og lignende.

**”**Og så er han medlem af en afghansk forening for mænd, […]” (Interview 6, side 13).

”Nej, jeg går ikke (svare meget hurtigt). I gamle dage jeg går ikke, men fra 5-6 år de har noget sted for irakere, hvor jeg går. Jeg går, ikke altid, men nogle gange. For eksempel også nogle gange moskeen jeg går også nogle gange” (Interview 1, side 10).

Flygtningene har forskellige områder, som de engagerer sig i alt efter interesse. En flygtning er medlem af en afghansk forening. En anden fortæller, at han til tider besøger et sted for irakere og en gang imellem går i moske. Flygtningene dyrker altså foreninger, som har forbindelse til deres oprindelsesland. Flygtningene udtrykker savn til deres hjemlande. Ved at deltage i irakiske eller afghanske foreninger opnår de en følelsesmæssig forbindelse til deres respektive hjemland.

En anden flygtning involverer sig i sit arbejde med at hjælpe andre flygtninge, som er kommet til Danmark. Det gør han blandt andet via sit arbejde som integrationskonsulent, som rollemodel for Social- og Integrationsministeriet og som deltager i kvoteudvalg. En frivillig beretter og roser flygtningens arbejde i første citat, i andet citat fortæller han selv om sit arbejde.

**”**Integration. Han har stort set altid arbejdet med integration. I X kommune, på trods af det er en stor kommune, og mange steder har man store ting, så klare han det stort set alene. Og altså det er åbenbart særdeles værdifuldt, at hér sidder én som kender det og kan vise, at det kan lade sig gøre at komme igennem systemet” (Interview 8, side 10).

”Jamen, det har jeg også, jeg arbejder også som i Integrationsministeriet, som har nedlagt, det er jo så Social- og Integrationsministeriet, som rollemodel, der har de brugt mig, os. Til at fortælle om, hvordan jeg var, og hvad jeg er. Det tager jeg rigtigt meget i forhold til andre steder. I forhold til mit arbejde deltager også i kvoteudvalg, flygtninge i andre lande jeg var i Nepal, i Afrika jeg var i Malaysia for nylig, hvor man henter flygtninge, og så fortæller jeg dem også dem der, hvad er min baggrund, fordi de har også spørgsmål, kan man få dansk statsborgerskab, kan man få opholdstilladelse, så jeg bruger faktisk rigtig meget min egen erfaring selvfølgelig ikke historikken, men meget små detaljeret ting, og så bliver de faktisk lidt, ok, det kan man godt, hvis man har viljen” (Interview 4, side 15).

Flygtningen anvender i sit arbejde egen erfaring og anvender dermed sig selv som en rollemodel. Denne flygtningefamilie er meget involveret i at skabe sig et så godt liv som muligt og dermed vise sine børn og andre, at det at man er flygtning, og eventuelt har ekstra udfordringer i forbindelse med det, ikke behøver at begrænse ens muligheder. Denne familie har lagt et stort engagement i deres uddannelser og udvikling og har sat sig specifikke mål, som de i dag har opnået. Uanset hvor deres motivation stammer fra, så har motivationen for områder som deres børn, uddannelse og arbejde gjort, at de løbende har opnået en større forståelse for deres omverden og herigennem erhvervet flere ressourcer, som de kan trække på.

Der kommer dog også barrierer frem i interviewene, som viser at kultur, politik, fysik og psykisk sygdom har indvirkning på flygtningenes deltagelse i områder, som ligger dem på sinde.

**”**Ja, hvis han skulle gøre brug af en kulturaften, så er han øøøhh, undskyld udtrykket, handicappet. Han kan ikke agere rigtigt. Først og fremmest fordi han ikke kan se, og der er også den der store øhh store kultur forskel. Eksempelvis i vores kultur bare når man taler med folk, så kigger man dem ikke i øjnene [...]” (Interview 3, side 8).

”Der er altså det der fysisk og mental træthed fra min mors side” (Interview 3, side 9).

Flygtningene nævner her en række udfordringer, som hæmmer eller forhindrer dem i at deltage i områder, som de har interesse i. Flygtningefamilien henviser til kulturforskelle, og at han (faren) ikke ved, hvordan han skal agere til et arrangement, men han er også hæmmet af sit dårlige syn, og vil derfor have besvær med at gebærde sig rundt et ukendt sted. Faktorer som har en indvirkning på deltagelse. Moren fortæller ligeledes, at fysisk og mental træthed gør det vanskeligt at deltage i arrangementer. Herudover har denne familie nævnt farens politiske neutralitet, som en faktor, der hæmmer hans og familiens omgang med andre afghanere, hvilket forhindrer deres deltagelse i områder, som de finder meningsfulde (Interview 3).

Et andet kulturelt fænomen som nævnes flere gange er, at kvinderne i familierne er hæmmet i forhold til deltagelse, fordi de er afhængige af deres mænds deltagelse.

”Men det (red. foreningen) er så kun for mænd, jeg tror ikke øhh, jeg tror ikke, at konen har noget socialt liv alene, det tror jeg ikke, jeg tror hun går derhjemme [...]” (Interview 6, side 13).

”Fordi min far har det sådan, så har min mor det også. Min mor kan ikke tage til en forening uden min far. Kulturelt så bliver det set øhh... selv om man bor i Danmark, så har man stadig den afghanske kultur. Og en kvinde tager ikke hen til en forening uden sin mand, det vil blive betragtet meget skamfuldt i vores kultur” (Interview 3, side 8).

På trods af at alle familierne involverer sig i områder, som betyder noget for dem, så har tre af familierne også nogle barrierer, som forhindrer dem i deltagelse i lige så høj grad, som de muligvis kunne ønske. Dette kommer til udtryk ved udtalelser som, at de kun tager til arrangementer en gang imellem, at de har en vennekreds, men ikke har overskud til denne vennekreds, at de ønsker at deltage i tilbud, som svømmehal eller danskundervisning, men aldrig har fået det gjort (Interview 3, 2, 1) - alt sammen faktorer som viser, at deres fysiske og psykiske barrierer hæmmer dem. For tre af familierne er det svært at engagere sig i områder, der betyder noget for dem, når de bruger mange ressourcer på, at håndtere hverdagens udfordringer, som for eksempel at handle ind, som er svært for den ene familie (Interview 3).

Alle flygtningene har dog områder, som de engagerer sig mere eller mindre i, og som de lægger følelsesmæssig involvering i. Det er gennemgående, at de alle lægger energi i deres børn og i deres relation til de frivillige. Herudover er det tydeligt i tre af familierne at finde andre område, som de engagerer sig i blandt andet foreningsliv og arbejdsliv. Vi konkluderer af dette, at familierne overordnet i større eller mindre grad er i besiddelse af meningsfuldhed.

# Konklusion

Formålet med specialet var at undersøge, hvilken betydning relationen til en frivillig person har, og har haft, for flygtninge med traumer. Vores fokus har været på, hvilken type af relation der skabes, mellem en frivillig og en flygtning, og om og hvordan denne relation har påvirket flygtningenes hverdagsliv.

Vi fandt via vores interviews ud af, at når forældrene har oplevet traumer, så påvirker det hele familien. Blandt vores informanter var det alle fædrene, der havde oplevede traumer, hvortil mødrene i nogle familier ligeledes havde oplevet traumer. Via interviewene fandt vi også ud af, at de frivillige i alle familier havde kontakt til flere familiemedlemmer, hvis ikke dem alle. Vi kan desuden udlede af vores interviews, at det at være traumatiseret flygtning i Danmark indebærer en række udfordringer, herunder sproglige, kulturelle, uddannelses- og arbejdsmæssige og samfundsmæssige. Flygtninge skal omstille sig til et helt nyt land, som stiller en række krav til ressourcer hos flygtninge, som mange kan have svært ved at honorere grundet deres traumatiske oplevelser. Disse krav i samspil med følelser af savn, frygt etc. er ofte medvirkende til fysisk og psykisk sygdom. Det bekræfter, at traumatiserede flygtninge og deres familier er en særlig udsat gruppe, når det kommer til isolation, grundet disse barrierer.

Ud fra Scheffs teori om sociale bånd og følelser har alle flygtningefamilierne en relation til de frivillige, som overordnet er præget af sikre bånd, hvilket vi udleder af tilstedeværelsen af følelser som glæde, tillid og tilfredshed. Disse følelser er til stede i alle relationerne. Der er imidlertid i specielt to af relationerne også tegn på usikre bånd. Dette viser sig ved, at de frivillige på nogle punkter i relationen skaber en afstand til flygtningefamilierne ved at fastsætte en grænse for, hvor tæt på familierne må komme de frivillige. Herudover viser begge frivillige tegn på manglende lydhørhed og tiltro til flygtningefamilierne. Elementer som, ifølge Scheff, kendetegner det usikre bånd. Flygtningene i disse relationer udviser ikke samme adfærd overfor de frivillige, de viser i stedet taknemlighed over den hjælp de får i relationen. Dette kan dog yderligere være tegn på usikre bånd, i og med at flygtningene eventuelt opgiver egne behov og holdninger for at tilfredsstille de frivillige. I forhold til Scheffs teori om sociale bånd og følelser er det desuden væsentligt at notere sig, at et sikkert socialt bånd er idealet af en relation eller interaktion, men ofte vil usikre elementer også kunne være en del af relationen. De usikre elementer der spores i flygtningefamiliernes og de frivilliges relationer synes derved ikke at være ualmindelige.

Scheffs teori fokuserer ydermere på følelser af skam og stolthed. Ud fra analysen udledes det, at relationen til de frivillige primært skaber følelsen af stolthed hos flygtningefamilierne. Følelsen af skam er dog også til stede hos flygtningene, men ikke overvejende i forhold til de frivillige. Skammen hænger i stedet hovedsageligt sammen med en følelse af ikke at leve op til normen i samfundet. Flygtningenes fortællinger tyder på, at de bruger forskellige strategier for at undgå disse skamfølelser, og at strategierne påvirker deres ageren i hverdagen. Dog berettes der om, at nogle af disse skamfølelser er erkendt og derved reduceret gennem tiden, og at flygtningene i stedet har fundet frem til nye måder at agere på. Flygtningene beskriver selv de frivillige som medvirkende årsag til disse forandringer. Vi udleder derved af analysen af sociale bånd og følelser, at relationen til de frivillige overvejende giver flygtningene en følelse af stolthed og glæde. Herudover bevirker relationen også, at flygtningene har opnået nye handlemåder, hvilket uddybes yderligere i analysens anden del.

Social støtte er en af Antonovskys generelle modstandsressourcer. Denne modstandsressource har alle flygtningefamilierne i form at de frivillige, som familierne kan trække på, i forhold til de behov de hver især har. Modstandsressourcer er effektive mod stressfaktorer. Modstandsressourcen i form af de frivillige har den betydning for flygtningene, at de stressfaktorer som eksisterer i deres hverdag ikke virker sygeliggørende på dem, altså at familierne forbliver på det sted på kontinuummet, hvor de allerede befinder sig, men modstandsressourcen kan også virke helbredsfremmende. Af analysen viser det sig, at alle flygtninge samlet set har fået styrket deres OAS gennem tiden, hvilket har virket helbredsfremmende for dem. Dette forstået på den måde, at hverdagens stressfaktorer er reduceret, og dermed ikke skader helbredet. Helt konkret har flygtningene opnået en stærkere OAS inden for alle begrebets tre delelementer. Flygtningene har opnået større begribelighed, i og med de har opnået en større forståelse for deres egen situation og samfundet. De har opnået en større håndterbarhed, fordi de formår at mestre flere af hverdagens udfordringer og trække på en del af de ressourcer, som de har til rådighed, herunder specielt de frivillige i tre af familiernes tilfælde. De har opnået en større meningsfuldhed ved, at de alle engagerer sig i områder, som betyder noget for dem følelsesmæssigt. Det er dog tydeligt i tre af familierne, at de til tider også har vanskeligheder ved at involvere sig i områder grundet deres psykiske og fysiske barrierer.

Det er vigtigt at pointere, at OAS er en individuel faktor, så når det siges, at alle flygtninge har opnået en styrkelse af deres OAS, betyder det ikke, at de alle har en OAS på samme niveau, det hele afhænger af, hvor de befandt sig på kontinuummet for syg – sundhed fra start, herudover er det desuden forskelligt, hvor meget deres OAS er styrket.

På baggrund af analyserne i specialet viser det sig at en familie skiller sig ud ved at have et overvejende sikkert bånd til de frivillige, have et liv præget af stolthed og en stærk OAS. Familien har klaret sig rigtigt godt, og er selv tilfredse med deres liv og fremtidsudsigter. En anden familie viser ligeledes tegn på overvejende sikre bånd i relationen, men har i mindre grad styrket deres OAS. Den tredje og fjerde familie har også overvejende sikre bånd til de frivillige, der eksistere dog også tegn på usikre elementer i relationen, som dog ikke synes at påvirke flygtningene i større grad. Disse familier har ligeledes oplevet en styrkelse af deres OAS, men vi konkludere på baggrund af interviewene, som med den anden familie, at de ikke har en lige så stærk OAS som den første familie. Ydermere beretter alle informanterne om, at alle familierne oplever skamfølelser eller frygten for dem, i forhold til ikke at kunne leve op til det der forventes af dem i samfundet, eller i forhold til det de forventer af dem selv. På trods af tilstedeværelsen af skamfølelser konkluderer vi, i forhold til Antonovskys kontinuum for at være syg eller sund, at det er gennemgående, at alle familierne har rykket sig mod øget sundhed gennem tiden.

Vi havde en formodning om, at der ville være en sammenhæng mellem relationer præget af overvejende sikre sociale bånd og en styrkelse af OAS. Det viser sig dog, at alle flygtningefamilierne har oplevet en styrket OAS uafhængigt af, hvor sikre bånd der præger relationen. En forklaring på dette kan være at de to relationer, hvor der kan spores usikre elementer og dermed en mere usikker relation, ikke opfattes som usikre af flygtningene, eller at der ikke er så mange usikre elementer, at det decideret skaber et overvejende usikkert bånd. Antonovsky lægger da også mere vægt på modstandsressourcer end på forekomsten af stressfaktorer og risikomomenter, hvorfor vi konkluderer, at den ressource de frivillige er for flygtningene, opvejer de elementer, der findes som tegn på usikre bånd.

Ud fra vores analyse kan vi konkluderer, at de frivillige har haft betydning for flygtningenes hverdagsliv. De frivillige bliver en ressource, som flygtningene kan anvende til en bedre forståelse af deres eget liv og samfundet. Herudover viser analysen, at der opstår sikre bånd i større eller mindre grad i relationerne, hvilket betyder, at flygtningene får gode og tilfredsstillende relationer ud af tilbuddet fra Dansk Flygtningehjælp. Relationer som har haft betydning for deres hverdag, i og med alle flygtningene har opnået bedre handlemuligheder og forståelse i forhold til dem selv og deres ageren i samfundet.

# Perspektivering

Vi har gennem specialet undersøgt relationerne mellem flygtninge, der har oplevet traumer, og frivillige. Vi havde en forforståelse af, at relationerne mellem disse to parter var særlig betydningsfuld for flygtningefamilierne og eventuelt medvirkende til positive forandringer for familierne. Relationerne synes også overvejende positive og udviklende for de fire venskabsmatch, så denne forforståelse fik vi til dels bekræftet. Men vores fund, i fortællingerne om disse venskabsmatch, skabte samtidig nogle nye overvejelser. Alle flygtningene havde, i perioden hvor de havde kendt den frivillige, opnået en større oplevelse af sammenhæng i hverdagen, men for tre af familierne var der stadig adskillige områder, hvor de ikke synes at have fået markant bedre muligheder for at håndtere problemer i hverdagen. Derudover var der for halvdelen af venskabsmatchene tegn på usikre elementer i relationen. Disse elementer bundede eksempelvis i, at de frivillige på nogle punkter kom til at overtage for flygtningefamilierne i visse beslutningstagningsprocesser, eller at de frivillige opholdt en distance til flygtningefamilierne. Flygtningene udviste overvældende taknemmelighed overfor de frivillige, og det synes derved muligt, at de af og til kunne gå på kompromis med egne ønsker og behov for at tilpasse sig de frivilliges ønsker. Disse tegn på udfordringer i venskabsmatchene kunne være relevante at undersøge nærmere. Dette projekt bygger på en forholdsvis snæver empiriindsamling, idet vi ønskede at gå i dybden med informanternes fortællinger og forståelser. En større kvalitativ undersøgelse med flere venskabsmatch, og eventuelt uddybet ved hjælp af en spørgeskemaundersøgelse, ville være vedkommende. En sådan undersøgelse kunne være med til at afgøre, om nogle af disse tegn på udfordringer i relationerne var enkeltstående tilfælde, eller om det synes at være noget mere generelt i venskabsmatch mellem flygtninge med traumer og frivillige. Ydermere kunne en sådan undersøgelse også give et mere sikkert billede af, om flygtningene i disse venskaber generelt oplever, at det er denne relation, der er medvirkende til, at de oplever positive forandringer i forhold til egne handlemuligheder, eller om andre forhold nævnes som ligeså afgørende.

En yderligere undersøgelse, i forhold til udbredelsen af de fremkomne udfordringer i venskabsmatchene, ville også være medvirkende til at retfærdiggøre konkrete ændringsforslag til matchningen. Vi kan ikke sige, om de træk vi har observeret i venskabsmatchene er generelle, men vi kan opstille en enkelt løsningsstrategi i forhold til venskabsmatchningen og tilbuddet som sådan, som synes aktuel. Tilbuddet udbydes via Dansk Flygtningehjælp. Vi har til tilbuddet især en enkelt løsningsstrategi, som, vi mener, eventuelt vil højne standarden.

Som det ser ud på nuværende tidspunkt, tilbydes der supervision til de frivillige og et enkelt kursus omhandlende traumer, og hvordan det kommer til udtryk. At de frivillige eventuelt overtager eller forsøger at påvirke nogle af flygtningenes beslutninger, enten bevidst eller ubevidst, er det punkt, der synes mest kritisk i forhold til venskabsmatchene. Dette kan være medvirkende til, at flygtningene ser sig nødsaget til at agere på en bestemt måde for at blive accepteret i relationen. Fra tilbuddets side ser vi det derfor som væsentligt at fokusere yderligere på rollen som frivillig. Dette kunne inddrages ved at kræve, at alle frivillige, inden de bliver matchet med en flygtningefamilie, skal deltage i et opstartskursus, der sætter fokus på lige netop denne opgave. Et sådan kursus kunne bestå af konkrete cases, der kunne diskuteres for at synliggøre handlemønstre og holdninger blandt de frivillige. Disse cases kunne ydermere bruges til at definere, hvilke handlinger der synes mest givende i relationer og i venskabsmatchet generelt. Et sådan opstartskursus kunne skabe grobund for refleksioner over den frivilliges rolle i relationen og kunne eventuelt være medvirkende til at venskabsmatchet, i nogle tilfælde, kom til at bestå af en mere ligeværdig relation.

Derudover berettes der i interviewene om, at alle flygtningefamilierne oplever skamfølelser, og at disse eventuelt er medvirkende til, at de bruger strategier for at undgå at opleve disse følelser. Følelserne indvirker på flygtningens ageren, og det synes derved at være relevant at mindske disse i størst muligt omfang. Det er uvist i hvor høj grad disse følelser, af ikke at slå til og være tilstrækkelig i det nye land, bearbejdes i behandlingsinstitutionerne. Det synes dog interessant at undersøge yderligere, idet særligt fokus i behandlingsinstitutionerne, på disse følelser kunne være endnu et muligt indsatsområde, for at højne flygtningens følelse af at høre til og være god nok.

Vi har ikke undersøgt behandlingstilbuddene til traumatiserede flygtninge, og vi ved derfor ikke, hvilket fokus som findes i behandlingen i de forskellige tilbud. Dog kan vi konkludere, at alle flygtninge i vores speciale har kunne bruge de frivillige som en modstandsressource i forhold til eksempelvis at opnå en bedre forståelse af samfundet, og til bedre at kunne håndtere hverdagens udfordringer. Flygtningene har generelt set fået en bedre oplevelse af sammenhæng i hverdagen, og de tillægger selv venskabsmatchene med de frivillige særlig betydning i forhold til forbedringer i deres hverdagsliv. I dag bruges venskabsmatchene, som et redskab, efter flygtningene har afsluttet deres behandling i eksempelvis Dignity eller Oasis. På baggrund af den modstandsressource som de frivillige synes at være for flygtningene, mener vi, det kunne være relevant eventuelt at inddrage venskabsmatchene inden flygtningene afslutter deres behandling. Vi er bevidste om, at ikke alle traumatiserede flygtninge vil have tiltro til andre mennesker inden og/eller under deres behandling, og derved ikke nødvendigvis selv vil have et ønske om at indgå i et venskabsmatch på et sådan tidspunkt. Dog mener vi at et tilbud om et venskabsmatch tidligere i behandlingsforløbet, eventuelt vil kunne øge flygtningenes forståelse for samfundet, og lette deres hverdag på et tidligere tidspunkt. Hvorvidt denne lettelse af hverdagen kan have en positiv indvirkning på flygtningenes traumer og behandlingen af disse, er uvis, men i vores optik også væsentlige at afprøve.

# Kritiske refleksioner

Tilblivelsen af vores speciale har ikke været uden overvejelser og refleksioner. I dette afsnit vil vi fremhæve enkelte af disse, for os, relevante overvejelser.

Vi har i specialet taget udgangspunkt i en enkelt indsats for flygtninge med traumer, nemlig det frivillige sociale arbejde. Det frivillige sociale arbejde er en lille del af det samlede sociale arbejde, som udføres for flygtninge med traumer i Danmark. Herudover er det kun en mindre gruppe traumatiserede flygtninge, som er tilknyttet disse tilbud. Vi har desuden valgt at tage udgangspunkt i et specifikt tilbud gennem Dansk Flygtningehjælp. Vi opnår med vores fokus et smalt perspektiv på målgruppen, flygtninge med traumer, og ikke et helhedsbillede af den samlede indsats for dem i Danmark. Ydermere er vores fokus overvejende på relationen, og vi kunne derfor have tydeliggjort andre faktorer, der spiller ind på familiernes liv. Dette ville have sikret et bedre helhedsbillede, idet det ikke udelukkende kan siges at være relationens betydning, der har udviklet flygtningenes handlemuligheder.

Vi har i specialet udelukkende anvendt den kvalitative metode i form af interviews. Vi har indsamlet 8 interviews, to for hver venskabsmatch, hvilket er et lille empirisk grundlag. Vi er klar over, at et større empirigrundlag ville have højnet specialets validitet. Dette kunne have været gjort ved at anvende den kvantitative metode, og eksempelvis sendt en større spørgeskemaundersøgelse ud til brugerne af tilbuddet. Herudover kunne vi have inddraget yderligere relevant kvalitativ empiri, i form af allerede eksisterende undersøgelser på området, som supplement til vores indsamlede empiri. I forhold til anvendelsen af den kvantitative metode, i form af spørgeskemaundersøgelser, er denne fravalgt grundet sprogbarrieren. Det kan formodes at på grund af målgruppens vanskeligheder ved det danske sprog, at vi i begrænset omfang ville få skemaer retur. Inddragelse af kvantitativ empiri er desuden udeladt, da vi ønskede informanternes subjektive forståelser af relationen, hvortil interviewformen er en fordel. Ved brug af allerede eksisterende kvalitativ empiri, havde vi ikke mulighed for at få nøjagtigt de svar, vi søgte, idet vi ikke selv havde haft mulighed for at stille spørgsmålene, og vi fravalgte derfor dette.

Vores empiri kan være påvirket af flere faktorer, eksempelvis at det i to af interviewene var nødvendigt at anvende de ældste børn som tolke. Herudover var der i disse to interviews yngre børn til stede under interviewet. Forældrene kan have været påvirket af børnenes tilstedeværelse, og at kommunikationen foregik via deres ældste sønner i forhold til at skulle berette om personlige tanker, ressourcer og begrænsninger fra eget liv. Alternativet var, at der skulle bruges en fremmed tolk, som ikke nødvendigvis kunne tolke familiernes dialekt, og som familierne ikke var trygge ved. Vi fravalgte derfor denne mulighed. Herudover kan empirien være præget af bevidstheden om, at vi vil interviewe begge parter i venskabsmatchet.

# Litteraturliste

## Bøger

Antonovsky, Aaron (2000): "Helbredets mysterium". Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Birkler, Jacob (2005): ”Videnskabsteori. En grundbog”. Munksgaard Danmark, Kbh.

Bloch, Charlotte (1994): ”Skam, stolthed og sociale bånd” I Dansk sociologi, årgang 5, nr. 4

Bloch, Charlotte (2002): ”Følelser og sociale bånd i Akedemia, I Dansk sociologi, årgang 13, nr. 4

Bloch, Charlotte (2007): ”Passion og Paranoia, følelser og følelseskultur i Akademia”, Syddansk Universitetsforlag, Odense

Bloch, Charlotte (2013): "Følelser" I Jacobsen, Michael Hviid et al. (2013): ”Socialpsykologi – en grundbog til et fag”. Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Bo, Inger Glavind (2012): ”Det sociale bånd og følelser i menneskers interaktion. Thomas Scheffs socialpsykologiske perspektiv på stolthed og skam” I Psyke og logos, tema: emotioner, årgang 33, nr. 1, Dansk Psykologisk Forlag, Kbh.

Bustos, Enrique (1997): ”At være flygtning – et angreb mod identiteten” i Arenas, Julio G. (1997): "Interkulturel Psykologi". Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Dahlager, Lisa & Hanne Fredslund (2011): ”Hermeneutisk analyse – forståelse og forforståelse” I Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab, 4. udgave, Munksgaard Danmark, Kbh.

Ejrnæs, Morten el al. (1997): ”Sociale netværk” i Socialt miljøarbejde i lokalsamfundet. Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Gadamer, Hans-George (1989): "Truth and Method". Second, Revised Edition. Sheed & Ward, London.

Gannik, Dorte Effersøe (2005): "Social Sygdomsteori - et situationelt perspektiv". 2. forkortet og revideret udgave. Forlaget Samfundslitteratur, Frederiksberg.

Hamburger, Charlotte (1989): ”Assimilation eller integration”. Politica, Aarhus.

Henriksen, Bjarne Lenau (2007): "Livskvalitet - en udfordring". 2. udgave. Gads Forlag.

Højbjerg, Henriette (2004): "Hermeneutik" I Fuglsang, Lars & Poul Bitsch Olsen (red.)(2004): "Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkulturer og paradigmer". 2. udgave. Roskilde Universitetsforlag.

Jacobsen, Bo et al. (2004): ”Videnskabsteori”. Gyldendals Forlag.

Jacobsen, Michael Hviid et al. (2013): ”Socialpsykologi – en grundbog til et fag”. Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Jørgensen, A. (2008): "Hermeneutik, fænomenologi og interaktionisme - tre sider af samme sag" I Jacobsen, M. H. & K. Pringel, (red.): "At forstå det sociale". Akademisk Forlag, Kbh.

Kvale, Steinar (2001): ”Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”. Hans Reitzels Forlag, Kbh.

Lorenz, Rüdiger (2007): ”Sundhedens kilde. Oplevelsen af sammenhæng”. Dansk Psykologisk Forlag.

Plate, Chirstin (2000): ”Sociale netværk – et sundhedsfremmende perspektiv”. Munksgaard.

Retzinger, Suzanne M. (1991): “Violent Emotions”. Sage Publications.

Rienecker, Lotte & Jørgensen, Peter Stray (2000) ”Den gode opgave – opgaveskrivning på videregående uddannelser”, samfundslitteratur, 2. udgave, Frederiksberg

Ritchie, Tom (red.)(2005):"Relationer i psykologien". Billesø & Baltzer Forlagene, Værløse.

Scheff, Thomas J. (1994): “Microsociology”. The University of Chicago Press.

Scheff, Thomas J. (2001): “The Emotional/Relationel World: Shame and the Social Bond” I Handbook of sociological theory – handbook of sociology and social research. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Scheff, Thomas & Starrin, Bengt (2004): ”Skamfølelse og sociale bånd – om social underordning og langvarige konflikter” I Perspektiver på sociale problemer, Socialpædagogisk bibliotek/Hans Reitzels Forlag.

Scheff, Thomas J. (2009): “Shame and conformity: The deference-emotion system” I Theorizing emotions – sociological explorations and applications, Campus Verlag.

Stokkebæk, Anette (2002): "Psykologi 2. Sundhedspsykologi". Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, Kbh.

Svendsen, Grete (2002): ”Traumatiserede flygtninge på sprogcentre – symptomer og behov” I Udlændinge med særlige undervisningsbehov - en antologi, Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration, Special-pædagogisk Forlag.

Sørensen, Peter Lykke (2004): ”Kognitiv terapi og traumatiserede flygtninge – En meningsfuld mulighed i den psykoterapeutiske behandling af den traumatiserede flygtning”. Psykologisk Institut, Århus.

Thagaard, Tove (2002): ”Systematikk og innlevelse-en innføring i kvalitativ metode”. 2. udgave. Fagbokforlaget Bergen.

Thagaard, Tove (2004): "Systematik og indlevelse - En indføring i kvalitativ metode". Akademisk Forlag, Kbh.

## Rapporter, undersøgelser m.m.

Barfod, Anita & Leimand, Ole (1996): ”Sindslidende indvandrere og flygtninge. Rapport over en undersøgelse om behandlingstilbud i Danmark”. Socialt Udviklingscenter SUS, Kbh.

Dahl, Karen Grethe & Jacobsen, Vibeke (2005): “Køn, etnicitet og barriere i integrationen. Fokus på uddannelse, arbejde og foreningsliv”. Socialforskningsinstituttet, Kbh.

James M. Jaranson et al. (2004):”Somali and Oromo Refugees: Correlates of Torture and Trauma History” I American Journal of Public Health: April 2004, Vol. 94, No. 4: 591–598.

Johansen, Adam (2008): ”ARBEJDETS BETYDNING FOR FLYGTNINGE MED TRAUMER”. Center for udsatte flygtninge.

Koch-Nielsen, Inger et al. (2005): "Frivilligt arbejde. Den frivillige indsats i Danmark". Socialforskningsinstituttet, Kbh.

Lund, Rikke (2001): ”Social relations and health”. Ph.d. afhandling, Det sundhedsvidenskabelige fakultet, KU.

Nørskov, Joana Mikalauskaite (red.) (2001): ”Fakta om integration. Status og udvikling”. Social- og Integrationsministeriet, Kbh.

## Elektroniske kilder

Dignityinstitute.dk - http://www.dignityinstitute.dk/. Fundet den 28.5.2013.

Flygtning.dk - http://flygtning.dk/forside/. Fundet den 28.5.2013.

Nyidanmark.dk - http://www.nyidanmark.dk/da-dk. Fundet den 28.5.2013.

Oasis-rehab.dk - http://www.oasis-rehab.dk/. Fundet den 28.5.2013.

Rodekors.dk - http://www.rodekors.dk/. Fundet den 28.5.2013.

Traume.dk - http://www.traume.dk/. Fundet den 28.5.2013.

1. Engelsk: Sense of Coherence (SOC). Det engelske ord sense kan ikke fuldstændigt oversættes til det danske ord oplevelse. Sense indeholder fænomener af mere kognitiv og affektiv karakter. En bedre oversættelse vil være en sammenblanding af ordene oplevelse, følelse og fornemmelse, men det vil ikke være foreneligt med Antonovskys brug af et samlet begreb at anvende denne oversættelse. Den brede forståelse af ordet oplevelse skal dog holdes for øje (Antonovsky 2000:13). [↑](#footnote-ref-1)