

Psykologer i Norge trenger økt kulturkompetanse



Rabia Berfin Duydu
rabia0801@hotmail.com

Tasmia Batool Hussain

Maria Nevinova Zheleva

Personer med flerkulturell bakgrunn kan bli usynliggjort og misforstått i terapi.



Fra venstre: Maria Nevinova Zheleva, Rabia Berfin Duydu og Tasmia Batool Hussain. Bilder: privat.

Vi er unge nyutdannede psykologer med ulik flerkulturell bakgrunn som ønsker å oppfordre psykologer i Norge til å bli mer bevisste på kulturspesifikke utfordringer i terapirommet. Vår oppfatning er at det mangler kulturnysgjerrighet i norsk psykisk helsevern, og at dette kan svekke den grunnleggende terapeutiske holdningen vi psykologer bør ha i møte med pasienter.

Økende andel

De siste tiårene har antallet innvandrere i Norge økt kraftig – fra under 1,5 % av befolkningen totalt i 1970 til 16,8 % i 2024 (Steinkellner et al., 2023). Som en naturlig konsekvens øker også andelen pasienter med innvandrerbakgrunn i norsk psykisk helsevern. I tillegg rapporterer Folkehelseinstituttet at det er en større andel innvandrere *høyt* nivå av psykiske plager enn hos den generelle befolkningen (Spilker et al., 2022). Slik statistikk fordrer at vi som psykologer øker vår kulturkompetanse for å unngå at manglende kultursensitivitet blir hemmende i det terapeutiske rom. På samme måte som graden av opplevd rasisme og diskriminering påvirker den psykiske helsen negativt, kan tillit til andre og følelse av tilhørighet påvirke den psykiske helsen positivt (Levecque & Van Rossem, 2015; Straiton et al., 2019). Dette både kan og bør vi tilrettelegge for i terapien, og kanskje spesielt når vi møter personer med innvandrerbakgrunn.

Å ikke bli forstått

I Psykologtidsskriftets maiutgave ble det publisert en kvalitativ studie som omhandlet nettopp denne gruppens vanskeligheter med å oppsøke terapi. Informantene i studien oppgav at de forventet å ikke bli forstått på grunn av kulturbakgrunnen sin (Ngo et al., 2024). Vi tror at en samtidig mangel på kulturnysgjerrighet fra terapeutens side kan svekke initiativet til å faktisk prøve å forstå pasienten. Et

ønske om å være kultursensitiv går dermed på bekostning av det å være kulturnysgjerrig. Mangelen på balanse mellom kultursensitivitet og kulturnysgjerrighet er svært urovekkende.



Vår opplevelse er at mange med innvandrerbakgrunn har flere erfaringer med å ikke føle seg forstått av majoritetsbefolkningen. Dette kan tilkjennegi seg i terapirommet ved at pasientene møter opp med en iboende forventning om å ikke bli forstått. Samtidig er jo dette noe av essensen vi ønsker å romme i terapi: menneskers grunnleggende behov for å bli sett, forstått og å høre til. Vi tror at en slik ambivalens, der man på den ene siden trenger å bli forstått, men på den annen side har en forventning om å ikke bli det, kan være gjeldende for mange med flerkulturell bakgrunn.

Det ideelle eller pliktbaserte selv

Ifølge psykologen Tory Higgins foreligger det uoverensstemmelser mellom individets ideelle selv og pliktbaserte selv (Higgins, 1987). Det ideelle selvet representerer våre ønsker, drømmer og ambisjoner. Dette innebærer hvordan vi ønsker å realisere oss selv, og hva vi ønsker å oppnå i livet. Det pliktbaserte selvet representerer plikter, krav og forventninger fra samfunnet. Det handler om hva vi føler at vi burde oppnå eller være, basert på normer og verdier fra kulturen rundt. Disse selvene kan være i strid med hverandre og skape indre konflikter og følelsesmessig stress. Personer med flerkulturell bakgrunn kan slite med å være autentiske og selvhevdende for å beskytte sin kulturelle bakgrunn.

For personer med innvandrerbakgrunn kan den indre konflikten mellom det ideelle og pliktbaserte selvet være langt mer kompleks, med opplevd konflikt både innad i og mellom de to selvene. I tillegg til at forventningene og pliktene fra den norske kontra opprinnelseskulturen kommer i kollisjon, kan også individets egne ønsker og ambisjoner om sitt ideelle selv være uforenlige. Pasienten kan ha motstridende ønsker om å være individualistisk og samtidig beholde verdier som tilhørighet til fellesskapet. Dersom psykologen i tillegg plasserer pasienten i en uriktig kulturell kontekst, kan dette gjøre at pasienten ikke blir sett i sin helhet. Som psykologer må vi unngå fallgruven der pasienten blir sett som enten det ene eller det andre. Vi må, i utforskning med pasienten, finne ut hvilke kulturelle verdier og holdninger pasienten selv kjenner seg igjen i.

Ulikheter usynliggjøres

I terapirelasjonen ønsker vi psykologer å skape et rom der pasienten kan høre til. Vi forsøker å minimere pasientens følelse av annerledeshet og fremmedgjøring. I denne prosessen kan vi – bevisst eller ubevisst – overse ulikhetene som kommer av at vi har forskjellig kulturbakgrunn. Vi kan da unngå viktige temaer som gjør at pasienten føler seg misforstått, stigmatisert og isolert. Dette kan forhindre det videre terapeutiske arbeidet eller føre til en prematur avslutning av terapiforløpet.

Psykologers berøringsangst eller manglende kulturnysgjerrighet kan gjøre at viktig informasjon forsvinner i terapien, og at den terapeutiske alliansen svekkes.

Et profesjonelt ansvar

I tråd med de etiske prinsippene for nordiske psykologer mener vi at terapeuter i Norge bør øke sin *kompetanse* på flerkulturelle minoriteter, slik at behandlingstilbudet i offentlig og privat sektor tilpasses den enkelte bedre. Det er et profesjonelt ansvar å unngå å påføre psykologisk skade og strebe etter å øke kvaliteten på behandlingen. Slik vises *respekt* for individets verdighet, integritet og autenticitet.

For å lykkes med dette er det viktig å være genuint nysgjerrig på hvilken betydning den kulturelle bakgrunnen har for enkeltindividet.



Behov for mer kunnskap

Personer med flerkulturell bakgrunn kan ha kulturspesifikke utfordringer som bør utforskes sammen med kompetente psykologer. Pasienten er ekspert på eget liv. Ved å stille åpne spørsmål rundt vedkommendes opplevelser kan vi styrke individets autonomi. Antakelser om pasientens kulturelle bakgrunn bør ikke ta for stor plass i terapirommet.

Psykologer må bli mer bevisste på egne blindsoner, utfordre seg selv og tørre å stille også ubehagelige spørsmål.

Å være åpen, nysgjerrig og ikke-dømmende er grunnleggende terapeutiske holdninger. Vi ønsker at alle, uansett kulturell tilhørighet, skal føle seg trygge i samtaler med sin psykolog. Derfor trengs økt oppmerksomhet på kunnskapsutvikling rundt kulturspesifikke utfordringer hos norske psykologer. Vårt største budskap er: La oss tørre å stille de vanskelige spørsmålene og ikke la vår begrensede kultursensitivitet være en stopper for kulturnysgjerrigheten.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Teksten ble oppdatert 10.09.24: Rekkefølge på forfattere i byline ble endret fra M. N. Zheleva, R. B. Duydu, T. B. Hussain til R. B. Duydu, T. B. Hussain, M. N. Zheleva og e-postadresse under kontakt ble oppdatert.

Referanser

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Levecque, K. & Van Rossem, R. (2015). Depression in Europe: Does migrant integration have mental health payoffs? A cross-national comparison of 20 European countries. *Ethnicity and Health*, 20, 49–65. <https://doi.org/10.1080/13557858.2014.883369>
- Ngo, V., Løkkeberg, A. G. & Hjeltnes, A. (2024). Norskfødte med innvanderforeldres erfaringer i psykologisk behandling: en kvalitativ studie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 61(5), 306–314. <https://doi.org/10.52734/DJXJ1891>
- Spilker, R. S., Kumar, B. N., Labberton, A. S., Olsen, A. O., Syse, A., Hussaini, L., Straiton, M. L., Qureshi, S. A., Indseth, T., Bruun, T. & Ali, W. A. (2022). *Helse blant personer med innvandrerbakgrunn* (Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge). Folkehelseinstituttet.
- Steinkellner, A., Krokedal, L. & Andersen, E. (2023). *Innvandrerne og deres barn – en mangfoldig gruppe*. Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/artikler/innvandrerne-og-deres-barn--en-mangfoldig-gruppe>
- Straiton, M. L., Aambø, A. K. & Johansen, R. (2019). Perceived discrimination, health and mental health among immigrants in Norway: the role of moderating factors. *BMC Public Health*, 19(1), 325. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6649-9>