

Sterkt og nyansert om mennesker på flukt



Ragna Rygh Svela
Familievernkontoret Østfold

Psykisk helsehjelp etter flukten er en nødvendig håndbok for psykoterapi i en ustabil verden.



BOK *Psykisk helsehjelp etter flukten*

FORFATTER Gro Mjeldheim Sandal og Per-Einar Binder (red.)

ÅR 2024

FORLAG Fagbokforlaget

SIDER 232

Anmelderen har fylt ut interessekonflikt skjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Vi lever i en tid der verden oppleves mer urolig enn på lenge og vi ikke lenger kan ta tryggheten vår for gitt. Krig, undertrykkelse og fattigdom har i flere tiår vært de viktigste årsakene til at mennesker tvinges på flukt, og i tiden fremover vil menneskeskapte klimaendringer tvinge stadig flere til å forlate hjemmene sine. Kunnskap om psykisk helsehjelp etter flukten er derfor ikke bare nyttig – det er nødvendig. *Psykisk helsehjelp etter flukten* er en nyttig bok for terapeuter som møter de av oss som har måttet flykte for å skape en ny fremtid.

Kunnskap om hvordan helsepersonell kan være til nytte i møte med mennesker som har måttet flykte, er grunnleggende dersom vi skal lykkes i å bygge et inkluderende samfunn hvor flest mulig får leve et godt og meningsfylt liv. *Psykisk helsehjelp etter flukten* er en nyttig håndbok som tilbyr leseren en bred inngang til hvordan vi kan forstå og møte mennesker på flukt. Den setter søkelyset på individuelle behov og utvider forståelsen av hvordan vi kan jobbe med å skape tilknytning til fellesskapet for å øke opplevelsen av mening og sammenheng.

Nyansert bilde av flyktninger



Boken har en tydelig rød tråd som gir en helhetlig leseopplevelse, men hvert kapittel kan godt leses enkeltvis. Kapitlene presenterer ulike teoretiske rammeverk og intervensjoner, men alle bygger på gjenkjennelige og levende kasesbeskrivelser fra forfatternes arbeid med flyktninger. At enkeltindivider og deres livshistorier blir trukket fram, samtidig som klinikernes erfaringer settes inn i en sosial og samfunnsmessig ramme, gir boken både en menneskelig nærhet og en faglig dybde.

Boken er til tider overraskende konkret og praktisk i formen, noe som fungerer godt. Leseren får en grundig, men lettfattelig innføring i teoriene og forskningen som ligger bak anbefalingene. Hvert av de elleve kapitlene avsluttes med refleksjonsspørsmål som understreker at boken ikke gir fasitsvar, men inviterer leseren til å utvikle en egen, kritisk praksis.

Mye av litteraturen om flyktnings psykiske helse har en tendens til å fremstille flyktninger som en homogen gruppe – enten som «overlevende heltehistorier» eller som «sårbare og traumatiserte». Boken skaper et mer nyansert bilde. Den er ikke en lærebok om traumer, men presenterer et mangfold av perspektiver som kan gjøre leseren bedre rustet til å møte flyktnings livsforståelse, erfaringer og ulike måter å finne mening i verden på.

Ufarliggjørende om torturofre

Flere kapitler skiller seg ut som særlig sterke. Kapittelet «Møte med den torturerte flyktning – forpliktelse og ansvar» gir en grundig innføring i et tema mange behandlere kan vegre seg for å gå inn i, med det resultatet at torturoverlevende ikke får nødvendig helsehjelp. Forfatterne lykkes i å gjøre dette komplekse feltet mer tilgjengelig og ufarlig ved å presentere konkrete rammer og verktøy. Kapittelet «Gudstro hos den traumatiserte flyktning» presenterer viktige perspektiver, som at terapeutens manglende kompetanse og respekt i møte med pasientens religion kan påvirke tilgangen på psykisk helsehjelp.

For meg er bokens høydepunkt kapittel 8: «Når virkeligheten brister i et fremmed land – om behandling av psykose hos flyktninger». Her viser Akiah A. Ottesen tydelig hvordan hjelpere må være særlig bevisst på etnosentrisme og maktforhold. Kapittelet gir konkrete eksempler på hvordan kulturkunnskap og åpenhet kan berike behandlingsarbeidet. Selv om rammen er psykose, er denne innsikten overførbar til arbeid med alle mennesker, uavhengig av diagnose.

Viktigheten av kvalifiserte tolker

Et tema som kunne vært utdypet mer, er bruken av tolk og ansvaret som ligger på oss som helsepersonell. Når vi ikke deler språk med den vi skal hjelpe, er et godt samarbeid med tolken helt avgjørende. En rapport fra 2025 viser at bare 15 prosent av de offentlige organene har retningslinjer som tilfredsstiller tolkelovens krav, og selv om det ser ut til å være en positiv utvikling, er det fremdeles utbredt å bruke ukvalifiserte tolker i offentlig sektor (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet, 2025). Dette påvirker helt klart kvaliteten på helsetjenestene. En rekke undersøkelser har vist at tolker brukes for sjelden i pasientmøter, og at helsepersonell ofte overvurderer hvor mye av informasjonen som faktisk blir forstått (Le et al., 2013). Likeverdig tilgang på helsehjelp handler ikke bare om hvor ofte tolk brukes, og hvor god tilgang vi har på kvalifiserte tolker. Det handler vel så mye om helsearbeideres kunnskap om tolkebruk og evnen vi har til å tilpasse kommunikasjonen vår. Et tydeligere fokus på

det lovpålagte ansvaret som helsepersonell har til å samarbeide med tolk, ville gjort boken enda mer anvendelig i praksis.



Oppslagsverk og etisk påminner

Psykologisk helsehjelp etter flukten lykkes på flere nivåer. Den fungerer både som et oppslagsverk med konkrete forslag, som en kilde til faglig refleksjon, og som en etisk påminnelse om hvorfor arbeid med flyktninger er så avgjørende. Boken treffer best når den utfordrer oss til å se våre egne blindsoner: tendensen til etnosentrisme, forenklete forestillinger om sykdom og helse, og trangen til å kategorisere.

Boken peker fremover mot et helsevesen som tar på alvor både den humanitære forpliktelsen og de praktiske utfordringene knyttet til å møte mennesker på flukt. Men først og fremst minner den oss om hva dette egentlig handler om: mennesker som har mistet mye, men som likevel bærer med seg håp om å bygge en ny fremtid.

Boken møter et behov jeg lenge har kjent på. Jeg har savnet en helhetlig fremstilling som ikke bare ser på enkeltmenneskets psykiske helse, men som også tar inn over seg de strukturelle utfordringene, samfunnets rolle og vår humanitære forpliktelse. *Psykososial helsehjelp etter flukten* minner oss om at helsearbeid i møte med flyktninger ikke bare handler om terapirommet eller legekontoret, men om menneskers behov for fellesskap og tilhørighet. Det handler om likeverdige helsetjenester, samfunnsøkonomiske prioriteringer og realiseringen av FNs bærekraftsmål – men aller mest handler det om å anerkjenne vår felles menneskelighet.

Referanser

Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2025, 1. juni). *Tolkemonitor LOV for rapporteringsåret 2024*.
<https://www.imdi.no/globalassets/rapporter/tolk/tolkemonitor-lov-2024.pdf>

Le, C., Kale, E., Jareg, K. & Kumar, B. N. (2013). Når pasienten snakker litt norsk: En dypere forståelse av underforbruk av tolk i helsetjenester. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 50(10), 999–1005.
<https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2013as10ae-Nar-pasienten-snakker-litt-norsk-En-dypere-forstaelse-av-underforbruk-av-tolk-i-helsetjenester>