

Noregs miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Masteroppgåve 2016 - 30 stp  
Fakultet for samfunnsvitenskap,  
Institutt for landskapsplanlegging

# **”Du må starte frå grunnen av...”: Ein kvalitativ studie av personar med flyktingbakgrunn sin overgang til ein ny kvardag i Noreg**

Sissel Ørstavik Aase  
Seksjon for folkehelsevitenskap

## Forord

Med denne oppgåva avsluttar eg mi mastergrad i Folkehelsevitenskap ved Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet. Det har vore ei spennande, givande og ikkje minst lærerik tid. Ei av årsakene til at eg starta på dette masterstudiet var min motivasjon for å lære meir om helsefremmande og førebyggjande arbeid. Eg har gjennom min bakgrunn med interesse for musikk ei tru og etterkvart kunnskap om at deltaking i kultur- og musikkaktivitetar har positive effektar på helse og livskvalitet. Dette var noko eg ynskja å sjå nærare på i mitt masterprosjekt. Den stadige auka i menneske på flukt i verda har gradvis vekt mi interesse og eg vart nysgjerrig på korleis det opplevast å kome til til Noreg som flyktning. Såleis såg eg det som ei moglegheit å kombinere desse to perspektiva i mi undersøking. Både korleis personar med flyktningbakgrunn erfarer det å kome til eit nytt samfunn og korleis deira deltaking i kulturelle aktivitetar har betydning deira livskvalitet.

Utan mine informantar ville ikkje denne oppgåva eksistert, så takk for at de gav meg den moglegheita og viste meg eit lite innblikk i dykkar erfaringar og opplevingar. Eg er stor takk skuldig til min hovudrettleiar førsteamanuensis Ruth Kjærsti Raanaas ved NMBU for kyndig rettleiing, gode samtalar og oppklarande råd når det storma som verst. Takk også til den engasjerte og dyktige tilleggsrettleiaren min Jorunn Bakke Nydal, musikkterapeut i S&F Fylkeskommune, og høgskulelektor Mona Asbjørnslett ved HiOA for hjelp til refleksjonar knytt til det narrative.

Takk til min ektemann Tore, for all støtte og innspel og ikkje minst at du har halde ut meg meg og mitt oppgåvemas denne krevjande tida. Takk til Kristi for korrekturlesing. Dette masterprosjektet har teke ei stund lengre enn normert då det kom ei jente til verda før studien var gjennomført. Trass i alt nattevåket dette siste året, er det ingen som har gitt større inspirasjon og glede undervegs i skrivinga enn henne.

Sissel Ørstavik Aase  
Oslo, 5. august 2016

*“Og mora di bær på minna om alt det ho har forlatt  
Ho vet ikke om ho ser igjen han som de tok ei natt  
Nu hold ho dæ fast i handa så gjør ho dæ varm og go  
Og ho håpe du e velkommen hit så såran en gang skal gro*

*Og du ga mæ et smil, sommerfuggel i vinterland  
Ingen får ta fra dæ fargan du visste mæ  
Og må drømmen du bær bli sann, sommerfuggel i vinterland”*

Halvdan Sivertsen – Sommerfuggel i vinterland (1987)

## Samandrag

**Bakgrunn:** Stadig fleire personar kjem til Noreg som flyktningar og asylsøkarar. Det å skulle etablere seg i ein ny og framand kultur er ein krevjande overgangsprosess og inneber både utfordringar og moglegheiter for den enkelte og samfunnet. Eit mål frå myndigheitene si side er god integrering av flyktningar gjennom deltaking i arbeidsliv og aktivitetar i lokalsamfunna, trass i framleis avgrensa kunnskap om alle aspekt som bidreg til nettopp dette. Det er forskning som viser at deltaking i uorganiserte aktivitetar, som til dømes kultur- og sportsaktivitetar har positiv betydning for integrering, trivsel og livskvalitet hjå personar med innvandrar- og flyktningbakgrunn. Dette er likevel eit lite undersøkt forskingsfelt og det finst få studiar på korleis personar med flyktningbakgrunn erfarer overgangen til sitt nye kvardagsliv sett i lys av eit aktivitetstilbod som deltaking i songkor er.

**Hensikt:** Denne oppgåva utforskar erfaringar personar med flyktningbakgrunn har kring overgangen til eit nytt kvardagsliv i Noreg, sett i lys av deltaking i eit aktivitetstilbod som eit interkulturelt songkor er. Målet er å betre forstå faktorar som kan ha betydning for deira integrering, så vel som helse og livskvalitet. Dette handlar både om deira historier knytt til opplevingar og erfaringar frå fortida og flukta frå heimlandet, i tillegg til den noverande etableringa av eit kvardagsliv i eit nytt samfunn.

**Metode:** Studien har eit kvalitativ deskriptiv design og ei narrativ tilnærming der ein søker å undersøke personar med flyktningbakgrunn sitt eige perspektiv og kva som skaper mening for den enkelte. Det empiriske materialet består av semistrukturerte djupneintervju som metode for innsamling av data. Utvalet er samansett av tre menn og to kvinner som alle er rekrutterte frå det same interkulturelle songkoret. Analysen av intervjuet er utført gjennom tematisk analyse og narrativ analyse.

**Hovudfunn:** Informantane deler erfaringar knytt til overgangen og etableringa av sitt nye kvardagsliv i Noreg. Erfaringane er prega av både utfordringar og meningsfulle opplevingar. Funna danna grunnlaget for fire tema som går igjen, der møte med "staten" Noreg, det å halde seg opptatt, sosiale relasjonar mellom menneske og ei leiting etter identitet har betydning for deira livskvalitet og integrering. I tillegg viser funna ulike aspekt for korleis og kvifor deltaking i eit songkor kan ha betydning i flyktningar sin etableringsprosess i eit nytt samfunn. Såleis er det implikasjonar for å tilrettelegge for deltaking i meningsfulle aktivitetar i møte med inkludering, integrering og helsefremmande arbeid hjå flyktningar, samstundes som vidare forskning og ytterlegare kunnskap trengs.

## Abstract

**Background:** An increasing number of people come to Norway as refugees and asylum seekers. The act of resettlement in a new and alienated culture is a difficult transition process and involves both challenges and opportunities for the individuals as well as society. An aim from national authorities is good integration of refugees through participation in work and activities in communities, despite still limited knowledge on all aspects that contribute to this. There is research that shows that participation in activities such as cultural and sports activities have a positive impact on integration, well-being and quality of life for persons with immigrant- or refugee background. Little is investigated in this research area and there are few studies on how people with refugee background experience the transition to their new everyday life in light of an activity such as choir singing.

**Purpose:** This thesis explores the experiences persons with refugee background have of the transition to a new everyday life in Norway, in light of participation in an activity as a intercultural choir. The aim is to better understand the factors that can affect their integration, as well as health and well-being. This deals both with their narratives related to their experiences from the past and the forced migration from the home country, in addition to the present resettlement of a everyday life in a new society.

**Method:** The study has a qualitative descriptive design with narrative approach where one applying to investigate people with refugee backgrounds' own perspective and what creates meaning for each individual. The empirical material consisting of semi-structured in-depth interviews as method of data collection. The study included three men and two women, all recruited from the same intercultural choir. Analysis of the interviews is conducted through thematic analysis and narrative analysis.

**Main findings:** The informants have experiences related to the transition and the establishment of their new everyday life in Norway. The experiences are characterized by both challenges and meaningfulness. These findings formed the basis of four themes that occur; meeting with the "state" Norway, holding themselves busy, social relationships between people and a search for an identity is important for their well-being and integration. In addition, the findings show different aspects of how and why participation in a choir may be significant in refugee resettlement processes in a new society. In such a manner there are implications for facilitating participation in meaningful activities to face work of inclusion, integration and health promotion of refugees, thus future research and further knowledge needed.

# Innholdsliste

<b>1. Introduksjon</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1 Hensikt og problemstilling</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Bakgrunn og teori</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Personar med flyktningbakgrunn</b> .....	<b>5</b>
2.1.1 Årsaker til innvandring og flukt.....	6
2.1.2 Til Noreg som flyktning: Prosess og rettar .....	7
2.1.3 Integrering i samfunnet.....	9
<b>2.2 Studien sitt folkehelseperspektiv</b> .....	<b>10</b>
2.2.1 Helse og positive faktorar i helsefremming .....	10
2.2.2 Livskvalitet som "well-being".....	12
<b>2.3 Overgangsprosessen i møte med ein ny kultur</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4 Relasjonelle faktorar</b> .....	<b>15</b>
2.4.1 Sosial kapital av bandtypen og brutypen.....	16
2.4.2 Sosial støtte.....	17
<b>2.5 Meiningsfulle aktivitetar i kvardagen</b> .....	<b>18</b>
2.5.1 Aktivitetar i kvardagen: mening, identitet og deltaking .....	18
2.5.2 Songkor som aktivitet i kvardagen .....	20
<b>3. Metode</b> .....	<b>22</b>
<b>3.1 Teoretisk forankring og forskingsdesign</b> .....	<b>22</b>
<b>3.2 Utval og rekruttering</b> .....	<b>23</b>
3.2.1 Interkulturelt songkor som kontekst for rekruttering.....	23
3.2.2 Rekrutteringsprosessen .....	23
3.2.3 Utval og presentasjon av informantane.....	24
<b>3.3 Datainnsamling</b> .....	<b>26</b>
3.3.1 Utføring av intervju .....	27
3.3.2 Transkribering.....	28
<b>3.4 Tematisk analyse og narrativ analyse</b> .....	<b>28</b>
3.4.1 Tematisk analyse .....	29
3.4.2 Narrativ analyse .....	31
<b>3.5 Mi eiga rolle og ståstad som forskar</b> .....	<b>33</b>
<b>3.6 Ethiske refleksjonar</b> .....	<b>33</b>
3.6.1 Etikk .....	33
3.6.2 Forsking på sårbare grupper.....	35

<b>4. Resultat .....</b>	<b>36</b>
<b>4.1 Ei historie om flukt.....</b>	<b>36</b>
<b>4.2 Ein ny kvardag i Noreg.....</b>	<b>39</b>
4.2.1 Møte med "staten" Noreg.....	40
4.2.2 Å halde seg "opptatt" .....	42
4.2.3 Møte mellom menneske.....	46
4.2.4 På leiting etter identitet.....	50
<b>5. Diskusjon .....</b>	<b>52</b>
<b>5.1 Møte med det offentlege Noreg.....</b>	<b>52</b>
<b>5.2 Tilhørsle og sosiale relasjonar .....</b>	<b>57</b>
<b>5.3 Deltaking i meiningsfulle aktivitetar.....</b>	<b>63</b>
<b>5.4 Refleksjonar rundt overgangen og samfunnsrelevansen.....</b>	<b>69</b>
<b>5.5 Metodediskusjon .....</b>	<b>72</b>
5.5.1 Deskriptiv validitet.....	72
5.5.2 Fortolkande validitet .....	73
5.5.3 Teoretisk validitet.....	75
5.5.4 Ekstern validitet.....	76
<b>6. Oppsummering og implikasjonar for praksis og vidare forskning.....</b>	<b>76</b>
<b>Referanseliste.....</b>	<b>80</b>

**Vedlegg 1:** Informasjonsskriv og førespurnad om deltaking i studien

**Vedlegg 2:** Samtykkeskjema

**Vedlegg 3:** Intervjuguide

**Vedlegg 4:** Svar frå NSD

## 1. Introduksjon

Som følge av krig, konflikter, brot på generelle menneskerettar og naturkatastrofar er mange personar på flukt i dagens samfunn. Det har vore ei auke i talet på menneske som no er på flukt i verda, frå rundt 35 millionar i 2005 til 65,3 millionar i 2016 (FN-Sambandet 2016a; Varvin 2015). Dei aller fleste av flyktningane er internt fordrivne, og berre ein liten del av personane som er på flukt kjem til vestlege land (Varvin 2015; Østby 2015). I Noreg fekk 8800 personar opphaldsløyve grunna beskyttelse eller asyl i 2015, noko som er ei auke på 34 % frå året før (UDI 2016a). Trass i at relativt få flyktningar har funne vegen hit til Noreg, er det heilt tydeleg at landet står ovanfor eit stort antal asylsøkarar og flyktningar, med dei utfordringane og moglegheitene dette inneber (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013; Østby 2015).

Ein fellesnemnar for flyktningane som kjem er ei oppleving av frykt og desperasjon og eit ynskje om å skape eit tryggare liv for seg sjølv og sine næraste (Varvin 2015). Det å skulle etablere seg i ein ny kultur som på mange måtar er framand, kan tenkast å innebere utfordringar på fleire område, og ein slik overgangsprosess er krevjande og tek tid (Alseth et al. 2014; Varvin 2015). Både innvandrar og flyktningar vert sett på som sårbare og utsette med større helseutfordringar og fare for sosial ekskludering enn resten av den norske befolkninga (Attanapola 2013; Kale & Kumar 2012; Schuff 2014). Personar med innvandrarbakgrunn har også gjennomgåande dårlegare levekår og lågare samfunnsdeltaking enn resten av befolkninga (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014; Kultur- og kirkedepartementet 2007). Nokre helseutfordringar er særleg knytt til auka grad av psykiske lidingar eller mentale problem (Attanapola 2013; Berg & Valenta 2008), oppleving av tap og mangel på sosiale nettverk, språkbarrierar og manglande toleranse (Schuff 2014). Trass i dei store endringane personar med flyktningbakgrunn går gjennom, er det ikkje nødvendigvis einstyddande med negativ innverknad på livskvalitet og helse, og kan påverkast til det positive (Kale & Kumar 2012). Det å fremme påverknadsfaktorane på helse og livskvalitet, som arbeid, inntekt, utdanning, sosial støtte og meistring er såleis viktig. Det same er tilrettelegging for inkludering særleg gjennom deltaking i sosiale arenaer som igjen skaper sosiale nettverk, støtte og tilhøyrslø i kvardagslivet (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Dette er eit komplekst samspel og sett i lys av eit folkehelseperspektiv vil ein dermed trenge meir kunnskap kring overgangen for personar med flyktningbakgrunn, for å kunne legge til rette for ein god overgang og enklare etablering av eit nytt kvardagsliv i Noreg.

Melding nr. 6 til Stortinget (2012-2013) viser ei heilskapleg framstilling av regjeringa sin integreringspolitikk, der det fokuserast på mangfald og fellesskap (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). I den offentlege debatten kring integrering er det mange ulike synspunkt. Dei fleste er likevel einige i nokre grunnleggande verdiar, som at menneskerettane og gjeldande norske lover skal akseptast av alle. I tillegg meiner dei fleste at det er viktig å kome ut i arbeid og lære



norsk språk med tanke på integreringa. Regjeringa ynskjer å legge til rette for at innvandrara raskast mogleg kan bidra med sine ressursar i arbeidslivet og samfunnet generelt for å kunne forhindre og førebygge skilnadane i levekår og deltaking mellom innvandrara og resten av befolkninga (Kultur- og kirkedepartementet 2007).

Styresmaktene i Noreg er einige i at integrering og inkludering i samfunnet er viktige satsingsområde, men det er usemje om kva for strategiar og verkemiddel som best kan bidra til dette (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013; NOU 2011).

Det har vore gjort mykje forskning knytt til innvandrara og flyktningar gjennom dei seinare åra (Attanapola 2013; Berg & Valenta 2008). I forhold til integrering er det gjort ein del studiar på korleis samfunnsdeltakinga er og korleis introduksjonsordninga fungerer (Blom & Walstad Enes 2015; Mathisen 2008; NOU 2011), i tillegg til forskning kring innvandrara og frivillig sektor eller frivillige organisasjonar som fleirkulturelle møtestader (Loga 2011; Seggaard 2011). Når det gjeld kvalitative studiar, finst det ein del forskning om flyktningar sin sosiale integrasjon og identitet (Berg & Valenta 2008; Valenta 2008). Vidare om flyktningar si oppleving av eigen situasjon og deira oppleving av den nye kvardagslivet i Noreg, er det gjort nokre masterarbeid knytt til dette, i tillegg til Alseth, Dalby, Lian Flem & Lysestøl (2014) sin forskingsrapport "Alt var forskjellig i Norge" om korleis flyktningane klarer overgangen frå heimlandet til livet i Noreg. Fleire studiar har fokus på tilhøyrsløse etter framkomst, då knytt særleg til familegjennforeining som Moen (2009) og Sveaass & Reichelt (2011).

Det er ein del forsøk på å integrere flyktningar i ulike aktivitetar i lokalmiljøet både i regi av det offentlege, og særleg gjennom frivillige organisasjonar. Myndigheitene ynskjer å legge til rette for inkludering gjennom deltaking i arbeidsliv, det politiske og sivile liv. Og dei gjev tydelege signal om at dei er avhengige av frivillige organisasjonar og deira arbeid i nærmiljøa for å sikre eit inkluderande samfunn med moglegheit for deltaking for alle (Kultur- og kirkedepartementet 2007; Seggaard 2011). Eit eksempel på eit slikt tilbod er eit interkulturelt songkor i ein av kommunane i Noreg. Kunnskap og forskning kring deltaking i aktivitetar som songkor viser positive helseeffektar for den generelle befolkninga og for eldre (Balsnes 2014; Fossøy & Hauge 2012). Når det gjeld personar med innvandrara- eller flyktningbakgrunn, er det visse kvalitative studiar som fokuserer på integrering og deltaking i uorganiserte aktivitetar, som til dømes at sport har positiv betydning for trivsel og livskvalitet (Walseth 2008). Det er likevel gjort relativt få studiar i Noreg på innvandrara eller flyktningar og deltaking i songkor; det finst ein studie der Schuff (2014) har sett på inkludering og deltaking i eit multikulturelt kor. Denne deltakinga i songkor har positiv innverknad på livskvalitet, trivsel og psykisk helse (Balsnes 2014; Schuff 2014). Såleis er det eit lite undersøkt forskingsfelt i spenningsfeltet mellom personar med flyktningbakgrunn og deira deltaking i kulturelle aktivitetar og kva betydning dette kan ha i overgangen med tanke på livskvalitet og integrering.

I den offentlege debatten vert det lagt lite vekt på den historia, fortida og kulturen personane som kjem til Noreg har med seg (Alseth et al. 2014) jamfør NOU (2011), og ein har fortsett avgrensa kunnskap om kva som bidreg til god integrering av menneske. Til saman kan det altså seiast å vere manglande forskning på kva, korleis og kvifor deltaking i ein aktivitet som songkor, kan ha betydning for innvandrarak og flyktningar med tanke på livskvalitet, integrering og inkludering. Både i samfunnet generelt, og innanfor ulike fagfelt og profesjonar som er i kontakt med flyktningar, er det vesentleg å ha kunnskap om korleis ein kan legge til rette for ein betre overgang og enklare etablering av eit nytt kvardagsliv i Noreg. Gjennom denne oppgåva ynskjer eg å utforske flyktningar sitt eige perspektiv og setje fokus på nettopp denne overgangen og etableringa.

### 1.1 Hensikt og problemstilling

Hensikta med denne undersøkinga er å utforske personar med flyktningbakgrunn sine erfaringar kring overgangen til eit nytt kvardagsliv i Noreg, sett i lys av deltaking i eit aktivitetstilbod som eit interkulturelt songkor er. Målet er å betre forstå faktorar som kan ha betydning for deira integrering, helse og livskvalitet. Dette handlar både om deira historier knytt til opplevingar og erfaringar frå fortida og flukta frå heimlandet, men også etableringa av eit kvardagsliv i eit nytt samfunn, og kva som opplevast som utfordrande eller meiningsfullt i denne etableringa. På bakgrunn av dette har eg formulert fylgjande problemstilling:

*Korleis erfarer personar med flyktningbakgrunn overgangen til sitt nye kvardagsliv i Noreg?*

Eg har valt å nytte teoretiske omgrep i problemstillinga som *overgang* og *kvardagsliv* som greiast nærare ut om i bakgrunnsdelen. Med *erfaring* understrekast at informantane sine eigne, subjektive opplevingar og erfaringar vert vektlagde gjennom dei historiene informantane fortel. Menneskeleg oppleving og erfaring er tett vevde saman, dermed ynskjer eg ikkje å setje eit klart skilje mellom dette i denne undersøkinga (Malterud 2011; Svenaeus 2003).

Sidan folkehelse er eit vidt fagfelt, er kunnskap og teori i denne studien henta frå ulike område som samfunnsvitenskap, sosiologi, psykologi og aktivitetsvitenskap. Oppgåva vil ha eit *helsefremmande perspektiv*. Herunder er nokre av dei vesentlege teoretiske rammeverka henta frå aktivitetsvitenskap, i tillegg til sosiologi med tanke på å belyse integrering. Gjennom eit aktivitetsvitenskapleg perspektiv ser ein på personar sine moglegheiter eller barrierar for deltaking i meiningsfulle aktivitetar, "occupations" i kvardagen. Dette har vidare betydning for deira moglegheiter til å ta vare på eiga helse og livskvalitet (Christiansen & Townsend 2014).

Innleiingsvis har eg argumentert for folkehelserelevansen til tema i denne undersøkinga. Målet er å skape kunnskap kring erfaringane personar med flyktningbakgrunn deler kring det å kome til Noreg, noko som kan vere med å bidra til auka forståing og vidare implementering i det lokale og nasjonale helsefremmande arbeidet, som også inneber inkluderings- og integreringsarbeid.

## 2. Bakgrunn og teori

### 2.1 Personar med flyktningbakgrunn

Ein *innvandrar* vert definert som ein person som er født i utlandet, og som har to utanlandske foreldre (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2010). Definisjonen på ein *flyktning* bygger på FN sin flyktningkonvensjon frå 1951:

Enhver person som på grunn av at han med rette frykter for forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet, medlemskap i en spesiell sosial gruppe eller på grunn av politisk oppfatning, befinner seg utenfor det land han er borger av, og er ute av stand til, eller, på grunn av slik frykt, er uvillig til å påberope seg dette lands beskyttelse (...)  
(Arbeids- og sosialdepartementet 2000, s.23)

Ein flyktning er ein person som har flykta frå landet sitt og som ikkje kan eller ynskjer å vende tilbake til dette landet. I Integrerings- og Mangfoldsdirektoratet (IMDi) sin definisjon medrekna både "overføringsflyktningar og personar som har fått asyl/beskyttelse i Norge" (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014, s.7). Overføringsflyktningar er personar som får kome til Noreg etter eit organisert uttak av Utlendingsdirektoratet (UDI) og FN's høgkommissær for flyktningar, medan asylsøkarar på eiga hand ber myndigheitene om beskyttelse og anerkjenning som flyktning. Kvoten vert kvart år bestemt av Stortinget (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014), og det har vorte innført nye kriterie for utveljing av kvoten. Intensjonen er å velje flyktningar med god sjanse for "suksessfull integrering" i det norske samfunnet. Men i tillegg får behovet for beskyttelse eller vern høgste prioritet (Thorud et al. 2015, s.33). Per 2015 var den ordinere kvota på busetting av flyktningar 1120 personar, men kvota økte med ytterlegare 1500 plassar for personar frå Syria gjennom året (Thorud et al. 2015). Dette året er det 18 000 flyktningar som må busettast rundt om i Noreg (IMDI 2016).

*Personar med flyktningbakgrunn* vil i denne studien vere personar som har kome til landet av fluktgrunnar som asylsøkarar, som i tillegg har flyktningstatus etter Flyktningkonvensjonen som beskrive over (Arbeids- og sosialdepartementet 2000; Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Omgrepet flyktning eller person med flyktningbakgrunn vil i hovudsak nyttast vidare i studien, men eg vil også inkludere omgrepet asylsøkar då informantane var dette då dei kom til landet, og ein del forskning

og litteratur nyttar denne termen. Sidan dei eg intervjuar er personar som har blitt busette i Noreg, bruker eg fortrinnsvis termen personar med flyktningbakgrunn i diskusjonen, og ikkje flyktningar. I tillegg nyttar eg også termen innvandrarak gjennom denne undersøkinga, i dei tilfelle der litteraturen ikkje gjer skilnad på flyktningar og innvandrarak.

Tidlegare skilte SSB mellom vestlege og ikkje-vestlege land, men har no gått vekk i frå dette. Når ein snakkar om ei todeling, kategoriserer ein i landgruppe 1 (EU/EFTA-land, Nord-Amerika, Australia & New Zealand) eller landgruppe 2 (Europa utanom EU/EFTA-land, Asia (inkludert Tyrkia), Afrika, Sør- og Mellom-Amerika & Oseania) (Østby et al. 2013). Denne studien omfattar kun flyktningar frå landgruppe 2. Eg vil nytte denne termen, men likevel helst vise direkte til landa informantane kjem i frå i denne studien.

Flyktningar og andre innvandrarak kan som gruppe verte sett på som særleg sårbare og står ovanfor utfordringar som tap, mangel på sosiale nettverk, barrierar knytt til kommunikasjon og språk, intoleranse og diskriminering (Schuff 2014). Alle er i ein overgang som inneber store omveltingar og utfordringar. Forsking viser visse samanhengar mellom dårlegare helse og desse store endringane som immigrasjon inneber (Kale & Kumar 2012). IMDi viser til at helseskilnadane er store, og at innvandrarak frå ikkje-vestlege land har dårlegare levkår enn resten av befolkninga i Noreg (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Når det gjeld flyktningar og ikkje berre innvandrarak generelt, viser forskning at denne gruppa kan ha særlege erfaringar som skil dei frå andre gjennom oppleving av brot, forfølging, flukt, psykiske lidingar knytt til traumer, oppleving av ambivalens og problem knytt til eksil (Berg & Valenta 2008; Varvin 2015). Dei store endringane er likevel ikkje einstydande med negativ innverknad på helse, og kan påverkast til det positive (Kale & Kumar 2012).

### **2.1.1 Årsaker til innvandring og flukt**

Noreg har hatt betydeleg innvandring sidan 1970-åra. Det har alltid funnest innvandring her, men i den moderne tid har det kome fleire nye minoritetar med ulik kulturbakgrunn til landet, og innvandrarak utgjer ein stadig større del av befolkninga (Dahl 2013; Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2010). Som del av den globale utviklinga, vert no rundt 16 % av den totale befolkninga i Noreg rekna som innvandrarak, ein auke på 2 % dei to siste åra (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet et al. 2015; SSB 2016). Det største talet innvandrarak finst i dei fire største byane i Noreg, og fire av ti er busette i Oslo og Akershus. Likevel er innvandrarak busette rundt om i alle landets kommunar (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014).

Den største andelen av innvandrere; 65 % av dei som innvandra til Noreg i 2013 er statsborgere av medlemsland i EU (frå landgruppe 1) som i hovudsak har arbeid som innvandringsgrunn. I tillegg er familieinnvandring ei av dei viktigaste årsakene. *Flukt* som årsak utgjorde 13 % av den totale innvandringa same år, av desse flest frå land som Somalia, Eritrea og Afghanistan (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Oppdaterte tal frå SSB viser at det ved inngangen av 2015 bur 188 000 personar med flyktningbakgrunn i Noreg. Dette inkluderer familieinnvandra til desse, men ikkje barn fødd av personar med flyktningbakgrunn eller noverande asylsøkarar. Personar med flyktningbakgrunn utgjer 3,6 % av den totale befolkninga i landet, eller 28 % av alle dei som reknast som innvandrere (Østby 2015). Av dei som søkte om asyl i 2015 kom dei fleste frå Syria, etterfulgt av personar frå Afghanistan, Irak og Eritrea (UDI 2016a).

Dei viktigaste årsakene til at folk flyktar er krig, konflikt og grove brot på menneskerettane, i tillegg til klimarelaterte naturkatastrofar (Grindheim 2010). Talet på flyktningar har auka kraftig dei siste åra, og det totale flyktningbiletet har endra seg, med stadig fleire internt fordrivne flyktningar (Grindheim 2010; Varvin 2015).

### **2.1.2 Til Noreg som flyktning: Prosess og rettar**

Når ein kjem til Noreg som flyktning og søker vern, eller asyl som det også vert kalla, må ein gjennom ein omfattande prosess før ein eventuelt får endeleg bustad i ei av landets kommunar. Asylsøkarprosessen inneberer mange ulike instansar (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014) og er for dei fleste ei fase prega av stor usikkerheit og venting (Varvin 2015). Norsk organisasjon for asylsøkere (NOAS) har laga ei god oversikt over kva som skjer når ein søker asyl i Noreg, og dette vil vere hovudkjelda vidare i utgreiinga om asylprosessen som følgjer (NOAS 2016).

Når ein kjem til Noreg, melder ein seg hjå politiet (Politiets utlendingseining). Desse har ansvar for registreringa av asylsøkarar, tek i mot identitetsdokumentasjon, forsøker å fastsette identitet, tek fingeravtrykk og undersøker asylsøkaren si reiserute (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Deretter hamnar dei fleste på eit framkomstmottak, før ein vert flytta til eit anna transittmottak eller ordinært asylmottak i nærleiken av hovudstaden. Tilsette på mottak, samt personar frå NOAS, gjev informasjon til flyktningane om deira rettar og plikter (NOAS 2016).

Vidare vil det skje eit intervju gjennomført av Utlendingsdirektoratet (UDI) (NOAS 2016). UDI er den sentrale etaten i utlendingsforvaltningen, og er det statlege organet som avgjer om asylsøkaren får opphaldsløyve i Noreg eller ikkje (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Dette er eit omfattande intervju der ein presenterer grundig asylsøknaden for UDI, som regel gjennom bruk av tolk. Medan ein ventar på svar frå UDI vert ein flytta til ordinære mottak. Asylmottaka er eit frivillig bustadtilbod til asylsøkarane som kjem til Noreg, så dersom ein ynskjer det, kan ein bu hjå

slektningar eller vennar – men mistar då økonomisk støtte frå den norske staten (NOAS 2016). UDI informerer på sine nettsider at per mars 2016 har dei så mange ubehandla asylsøknader, at det kan ta over 10-12 månader før dei får utført intervjuet som dannar grunnlaget for asylsøknaden, for personar frå Syria og Etiopia.

Myndighetene må vere sikre på identiteten til dei som innvandrar til Noreg, jamfør UDI sine regelverk basert på Utlendingslova (UDI 2016c; Utlendingsloven 2008). Berre ein liten del av dei som søker asyl, har med pass når dei kjem og annan dokumentasjon vert sjeldan godtatt. Likevel klarer over 90 % av dei som får opphaldsløyve å sannsynleggjere identiteten i løpet av søknadsprosessen gjennom å legge fram andre dokument på identifikasjonen eller annan truverdig informasjon. I Noreg er det strenge reglar for å kunne få mellombels arbeidsløyve og lovverket angir at ein må ha ei form for opphaldsløyve, mellombels eller permanent, for å kunne delta i arbeid (Utlendingsloven 2008). Dermed er det uråd å arbeide medan ein ventar på at asylsøknaden vert behandla (NOAS 2016).

Det er varierende frå sak til sak kor lang tid det tek å få svar på asylsøknaden, alt frå nokre veker til år (UDI 2016), og dette vil igjen kunne ha noko å seie for moglegheita for integrering. Myndighetene legg vekt på at ei effektiv utlendingsforvaltning, der ein får til raskare avgjersler og betre flyt mellom dei ulike instansane, vil ha innverknad på moglegheitene nye innvandrarak har for å kunne delta i samfunnet (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Ei av årsakene til at det kan ta lang tid kan vere at UDI må undersøke om dei oppgitte opplysningane er korrekte og spørsmål knytt til identitet (NOAS 2016). I siste forslag til revidert statsbudsjett for 2016 er det eit forslag at dersom asylsøkarar ikkje har fått svar på søknaden sin innan 15 månader, kan ein etter den tid få innvilga opphaldsløyve (Thorud et al. 2015). Ventetida før ein har moglegheit for å få bustad etter innvilga opphald er òg usikker og tek for mange, særleg einslege vaksne, lang tid (IMDI 2016). Når det gjeld denne busettinga, vert flyktingar som har fått innvilga uavgrensa opphaldsløyve, busette gjennom eit samarbeid mellom staten (IMDi) og kommunane. IMDi vendar seg kvart år til norske kommunar med ei oppmoding om å busetje flyktingar (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014) og det er opp til kommunane å seie ja til dette. Kommunane mottok tilskot frå staten ved busetting av flyktingar og personar med opphald på humanitært grunnlag. Eit av måla i Mld. St. 6 (2012-2013) om "En helhetlig integreringspolitikk", er eit ønske om ei raskare busetting av flyktingar som har fått innvilga opphaldsløyve (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Ein kan i utgangspunktet sjølv velje bustad kvar ein vil i landet dersom ein er økonomisk uavhengig, men dei fleste treng hjelp til dette (NOAS 2016; Thorud et al. 2015).

Kommunane har deretter ansvaret for det vidare integreringsarbeidet og gjennomføringa introduksjonsprogrammet (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). *Lov om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere* kom i 2003 og trådte i kraft i alle kommunar i 2004. Denne lova gjer det klart at ein

både har rett til og pliktar til deltaking i introduksjonsprogrammet dersom ein er mellom 18 og 55 år, og til dømes har fått innvilga asyl eller opphaldsløyve etter innreiseløyve som overføringsflyktning. Men dette gjeld ikkje alle som kjem som innvandrarakar:

Rett og plikt til deltaking i introduksjonsprogram gjelder bare for personer som er bosett i kommunen i henhold til særskilt avtale mellom utlendingsmyndighetene og kommunen (Introduksjonsloven 2003, §2).

I introduksjonsprogrammet er målet at nyframkomne innvandrarakar skal få moglegheit å delta aktivt i yrkes- og samfunnsliv, i tillegg til at dei skal verte økonomisk sjølvhjelpne. Programmet er samansett av ulike typar tiltak og kurs. Det mest sentrale er opplæring i norsk språk og samfunnskunnskap, i tillegg til språk- og arbeidspraksis tilpassa den enkelte. Programmet varer i 2 år gjennom ei full arbeidsveke, noko som svarar til 300 timar opplæring, der deltakarane får løn i form av ein månadleg introduksjonsstønad. I etterkant av introduksjonsprogrammet var 58 % av dei nyframkomne innvandrarakane enten i arbeid og/eller i utdanning i 2006, mot 62,9 % i 2012 (Blom & Walstad Enes 2015; Mathisen 2008).

Dersom ein får avslag på opphald, har ein rett til å klage, og har rett på gratis advokathjelp til dette. Ved avslag på klagen er vedtaket endeleg og ein må reise tilbake. Ein får oftast ein frist på 3 veker på å reise frivillig og får dekkja reisa. Oppheld ein seg i Noreg etter dette, skal det skje ein tvungen retur gjennomført av politiet (NOAS 2016).

### 2.1.3 Integrering i samfunnet

Det å kome til Noreg for flyktningar og måtte innordne og etablere seg i eit nytt samfunn og ein ny kultur krev stor tilpassing. Såleis nyttast ulike strategiar av dei nyankomne sjølv, samfunnet og myndighetene som tek i mot desse. Det mest ynskjelege i tilpassinga er oftast ei god *integrering* (Dahl 2013; NOU 2011).

I denne undersøkinga nyttar eg Berry (2001) sin definisjon av integrering knytt til hans psykologiske akkulturasjonsmodell. Akkulturasjon vert sett på som ein samlenemning på dei endringane som skjer når ein kultur møter ein annan. Den klassiske definisjonen henta frå Redfield, Linton & Herskovits (1936) referert i Berry (2001, s.616) på akkulturasjon er "a process that entails contact between two cultural groups, which results in numerous cultural changes in both parties. Denne prosessen kan i følgje Berry (2001) ta ulike former basert på variasjon knytt til to ulike dimensjonar; 1) Grada av oppretthalding av den opphavelige kulturen og 2) Grada av adopsjon av den nye kulturen. Dette gjev fire ulike typar for akkulturasjon eller haldningar flyktningar eller innvandrarakar kan utvikle; *marginalisering*, *assimilering*, *separasjon* eller *integrering*. Eg går vidare inn på to av desse typane som har størst aktualitet i mi undersøking. *Assimilering*, oppstår når ein har ei låg identifisering av sin

opphevelege kultur og høg grad av identifikasjon og tilpassing til ny kultur (Berry 2001). Assimilering tyder "å gjere lik", og vert brukt når kulturelle særtrekk smeltar saman og vanskeleg kan skiljast (Dahl 2013, s.222). Eit anna utfall i akkulturasjon er *integrering*, som inneber ei høg identifisering med begge dimensjonane. Dette er knytt til interesse og moglegheiter for å både oppretthalde sin eigen kultur og samstundes adaptere kultur og tilpasse seg det nye samfunnet (Berry 2001). For å oppnå denne todimensjonale integreringa, er det også naudsynt med *inkludering* og toleranse frå majoritetsamfunnet og på kryss av kulturelle grenser (Schuff 2014).

Norske myndigheiter ynskjer integrering og har som mål å legge til rette for dette (NOU 2011). I tillegg står det i Mld. St. Nr 6 at integrering er ein prosess som omfattar både dei som bur her frå før og dei som kjem til landet gjennom at dei som allereie bur her må anerkjenne og forholde seg til at befolkninga vert meir mangfaldig og i stadig endring (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Men kva veit vi så om kva som verkar for å få ei god integrering i samfunnet? I NOU (2011) *Bedre integrering. Mål, strategier og tiltak* er nettopp dette ein fokuserer på. Integrering og kor vellukka denne er, er vanskeleg å måle, men handlar om kva som oppnåast innanfor ulike dimensjonar av kvalifikasjonar, utdanning, arbeid, levekår og sosial mobilitet; altså deltaking i sivilsamfunnet og tilhøyrse samt respekt for skilnader og lojalitet til felles verdiar (NOU 2011). Det er gjort ein del forskning kring integrasjonsprosessen hjå flyktningar i Noreg, mellom anna korleis flyktningar klarer seg på arbeids- og bustadmarknaden (Berg & Valenta 2008) i tillegg til forskning som ynskjer å betre forståinga av forhold ved flyktningane sjølv, introduksjonsprogrammet og kommunane ein bur i, sett i samanheng med deltaking i arbeid eller utdanning (Blom og Walstad Enes 2015). Når det gjeld integrering og kva som har effekt på til dømes sysselsetting, er det behov for å vurdere kva for tiltak som faktisk verkar i staden for å vere berre symboltiltak (NOU 2011). Generelt vert det satsa på å auke personar sine evner til å mestre sin eigen livssituasjon gjennom deltaking i meiningsfulle kulturaktivitetar i folkehelsearbeidet, for å skape betre livskvalitet og helse (Helse- og omsorgsdepartementet 2013; Knudtsen et al. 2005). Det er visse kvalitative studiar som fokuserer på integrering og deltaking i uorganiserte aktivitetar som songkor har positiv innverknad på livskvalitet, trivsel og psykisk helse (Balsnes 2014; Schuff 2014), særleg gjennom at aktiviteten fungerer som ein fasilitator for sosial kontakt og nettverksbygging (Balsnes 2014).

## **2.2 Studien sitt folkehelseperspektiv**

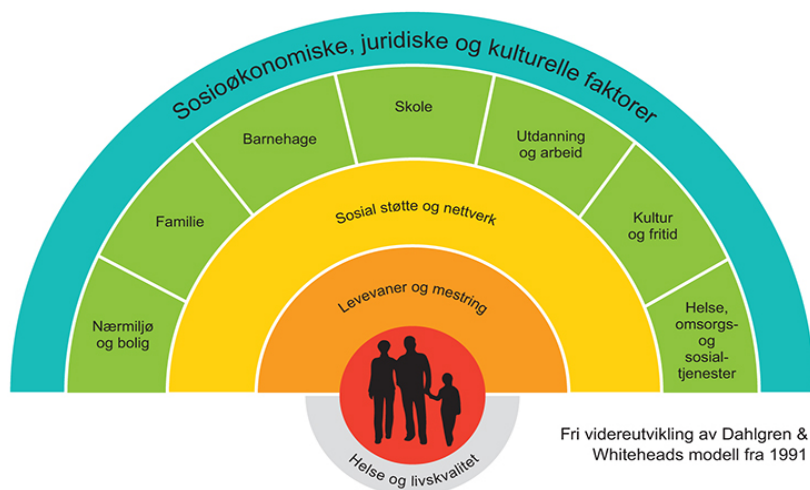
### **2.2.1 Helse og positive faktorar i helsefremming**

Omgrepet *helse* er eit vidt omgrep, med mange ulike definisjonar. Tidlegare vart helse oftast forstått innanfor eit tradisjonelt biomedisinsk syn, med fokus på kva som gjer



oss sjuke; patogenese (Walseth & Malterud 2004). Verdens helseorganisasjon (WHO) har ein mykje brukt definisjon av helse frå 1946 som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser» (WHO 1946). Denne definisjonen gjev eit godt bilete på at helseomgrepet inneheld fleire aspekt som fysisk, psykisk og sosialt. Men kan seiast å vere eit noko uoppnåeleg mål på kva god helse er. Ein annan vanleg definisjon på helse er å ha overskot til å meistre krav og utfordringar i kvardagen, noko som knyter helse opp mot velvære og livskvalitet (Hjort 1982). Dette synet på helse vert også vektlagt av regjeringa i dei nyaste folkehelsemeldingane (Helse- og omsorgsdepartementet 2013; Helse- og omsorgsdepartementet 2015) og vil vere eit utgangspunkt for denne studien vidare.

På 1970-talet auka interessen for *helsefremming* (salutogenese) som ein motpol til det eksisterande fokuset på risikofaktorar og kva som gjer oss sjuke (patogenese). Gjennom helsefremming, fokuserer ein ikkje på risikofaktorar og sjukdom, men styrkar dei positive faktorane som spelar inn på og styrkar helsa (Antonovsky 2012; Mæland 2010). Helsefremmande arbeid handlar dermed først og fremst om å styrke helsa hjå befolkninga og individ, og ei slik tilnærming legg vekt på å styrke ressursar for helse og livskvalitet (Mæland 2010).



**Figur 1: Påverknadsfaktorar for psykisk helse** (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

Figur 1 (over) er henta frå den nyaste folkehelsemeldinga til Helse- og omsorgsdepartementet (2015) og er ei fri vidareutvikling av Dahlgren & Whitehead sin modell om helsedeterminantar frå 1991 (Naidoo & Wills 2009). Den viser dei mange ulike faktorane som påverkar individet si oppleving av helse og livskvalitet. Denne er tilpassa psykisk helse, noko som er mest relevant i forhold til fokuset i denne undersøkinga og dei utfordringane som kan relaterast til flyktningar (Berg & Valenta 2008; Kale & Kumar 2012). Det som er med å påverke opplevinga av livskvalitet og helse er alt frå individuelle faktorar som levevanar og meistring til faktorar i omgivnadane som sosiale nettverk, utdanning, arbeid, kultur og fritid. I tillegg spelar overordna faktorar som samfunn, kultur og miljø spelar også inn på personar si oppleving (Helse- og omsorgsdepartementet 2015; Naidoo & Wills 2009). Dette er

forhold ein kan påverke gjennom folkehelsearbeid både lokalt og nasjonalt. Myndighetene vektlegg at for å fremme helse og trivsel vert det dermed naudsynt å stimulere til deltaking, etablering av sosiale nettverk og sosial støtte i kvardagslivet gjennom sentrale arenaer som skule og arbeidsliv. Men dei fokuserer også på tiltak for betre tilrettelegging for deltaking i frivillige organisasjonar, kulturliv og nærmiljø (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

## 2.2.2 Livskvalitet som "well-being"

I forståinga av *livskvalitetsomgrepet* vil eit helsefremmande og subjektivt perspektiv ligge til grunn. Ser ein grundigare på omgrepet livskvalitet, er dette nært knytt til det positive synet på helse og helsefremming. Det er mange og ulike måtar å definere omgrepet livskvalitet på, noko Helsedirektoratet har belyst gjennom sin publikasjon "Well-being på norsk" (2015). I dette studiet er det lagt vekt på livskvalitet som "well-being", tilfredsheit og trivsel, der livskvalitet viser til individuelle subjektive opplevingar (Helsedirektoratet 2015; Loga 2010; Næss 2006).

Når ein snakkar om livskvalitet i Noreg, deler ein ofte omgrepet inn i tre ulike aspekt; livskvalitet (quality of life), lukke (happiness) og tilfredsheit eller trivsel (subjective well-being) (Loga 2010). Det vanlege er å bruke termen livskvalitet på lik linje med omgrepet "well-being" (eller subjective well-being) (Helsedirektoratet 2015; Loga 2010). Well-being kan definerast som "the affect or emotion about one's psychological, emotional, or physical state as perceived at a given moment" (Christiansen & Townsend 2014, s.423). Dermed vert livskvalitet brukt i ei snevrare tyding enn omgrepet "quality of life" på engelsk, som også inkluderer ytre faktorar som velferd og levekår (Helsedirektoratet 2015; Næss 2001; Ryan & Deci 2001).

Eit gjennomgåande funn i tverrkulturelle undersøkingar av folk sine egne definisjonar av well-being, er at mellommenneskelege relasjonar tilleggast stor betydning. Det kan såleis vere grunn til å tru at dette er eit universelt trekk i korleis menneske opplever eller forstår well-being (Helsedirektoratet 2015). Ei arbeidsgruppe nedsett av Helsedirektoratet (2016) arbeidar no med å utvikle eit strategidokument kring måling av livskvalitet. Sjølv om det er usemje i kva som konstituerer livskvalitet, er det visse aspekt ein er grunnleggande samde i. Dermed legg ein i strategien vekt på aspekt som lykke, helse, livstilfredsheit og trivsel, støttande relasjonar og behovet for anerkjening, personleg utvikling og moglegheiter for å realisere verdifulle aktivitetar som har betydning for den subjektive opplevinga av livskvalitet (Helsedirektoratet 2016).

Livskvalitet er ikkje eksplisitt formulert i problemstillinga i denne oppgåva. Med utgangspunkt i forståinga av livskvalitet basert på teori frå Helsedirektoratet (2015, 2016), Loga (2010) og Næss (2001) vil likevel den relativt opne problemstillinga om

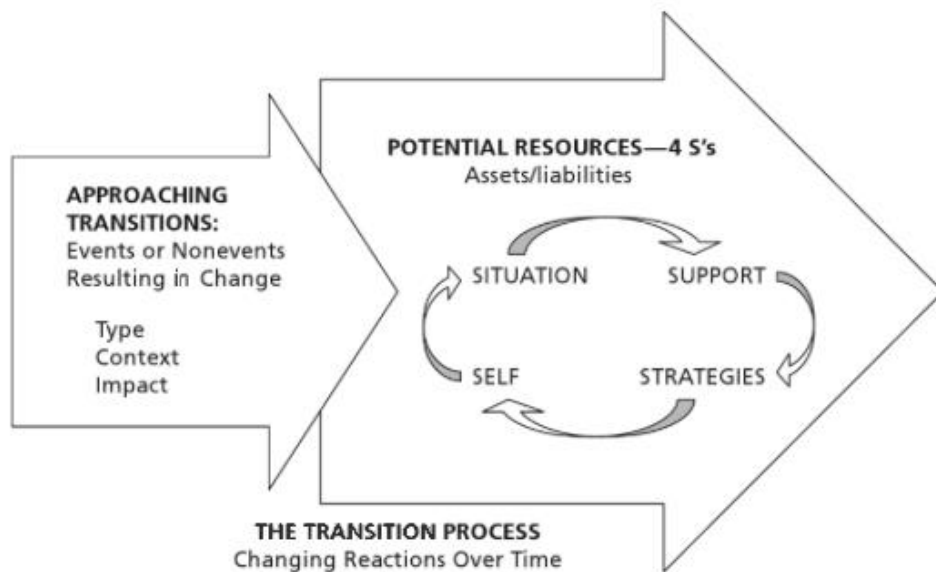
korleis informantane erfarer kvardagslivet, knytte omgrep som meining, meistring, trivsel, helse, tilhøyrse og sosiale relasjonar, identitet og integrering underordna til livskvalitet.

### **2.3 Overgangsprosessen i møte med ein ny kultur**

I ein vid forstand kan ein sjå på ein *overgang* eller "transition" som ei "kvar hending eller ikkje-hending" som resulterer i endra forhold, roller, rutinar og meiningar. Overgangar vert vidare sett i forhold til utvikling på eit individuelt nivå, og skildra som eit "vendepunkt eller en periode mellom to stabile perioder" (Anderson et al. 2012, s.39). Ein overgang kan i aktivitetsvitenskap verte skildra som ein form for "occupational transition". Dette definerast som "a major change in the occupational repertoire of a person which one or several occupations change, disappear, and/or are replaced with others" (Jonsson 2014, s.212). Gjennom eit aktivitetsvitenskapeleg syn på overgangar, knytast det ofte opp til ulike livshendingar og vert sett i eit livsløpsperspektiv, til dømes frå born til å verte vaksen eller i arbeid til å verte pensjonist (Christiansen & Townsend 2014; Crider et al. 2015).

Mange multikulturelle grupper og innvandrarakar står ovanfor særlege utfordringar i samfunnet. Som flyktning til Noreg frå ein annan kultur, vil det vere mange utfordringar knytt til dei store endringane dette gir og den overgangen ein går gjennom. Alseth et al. (2014) ser på overgangar flyktningar møter som ein overgangsprosess i tre fasar. Denne prosessen startar med flukta, så den første utfordrande tida i Norge, som til dømes kan innebere ein familiegjenforeningsprosess, og deretter den lange tilpassinga til norske levemåtar. Overgangsprosessen frå heimlandet til å verte fortruleg med det nye kvardagslivet i ein ny kultur er krevjande og kan ta lang tid (Alseth et al. 2014; Suleman & Whiteford 2013). For flyktningar og innvandrarakar vert overgangar også sett på som ei nyetablering eller "resettlement" (Suleman & Whiteford 2013).

For å få ei djupare forståing av overgangar og prosessen dette er, nyttar eg Anderson et al. (2012) sin teoretiske modell knytt til overgangsprosessen (Figur 2), som er basert på Schlossberg sitt rammeverk (1981, 1984, referert i Anderson et al. 2012).



**Figur 2: Modell "The Individual in Transition" –Individet i ein overgang** (Anderson et al. 2012).

Modellen tek for seg individet i overgangar som ein prosess som skjer over tid, og er særleg knytt opp til tre hovuddelar. Den første er sjølve tilnærminga til overgangar (approaching transitions) der ein identifiserer kva overgangen handlar om, kor omfattande den er for den enkelte. Så er det ei kartlegging av potensielle ressursar (potential resources), ein balanse av desse ressursane og korleis den enkelte kan vere i stand til å meistre denne overgangen. I dette ligg dei såkalla 4 s'ar på engelsk; *situation*, *self*, *support* og *strategies*. Den siste delen er knytt til å ta kontroll, så dersom ein nyttar modellen i ei rettleingsrolle, kan ein hjelpe individet til å styrke ressursane (dei fire s'ane) ved å nytte nye strategiar. Utfallet av prosessen er vidare knytt til endra reaksjonar og meistring i positiv eller negativ retning over tid (Anderson et al. 2012).

Mange kan oppleve vanskar med å handtere overgangar i livet og modellen om overgangsprosessar kan vidare sjåast i lys av personar med flyktningbakgrunn. Det å måtte flykte frå heimlandet sitt er tydelege hendingar som fører til endra forhold, roller og rutinar, altså ein overgang (Anderson et al. 2012; Varvin 2015). Tilnærminga til ein slik overgang er at den er svært omfattande og har ei negativ innverknad på helse og livskvalitet, men det er likevel ulikt frå person til person korleis ein opplever dette. Vidare i prosessen skjer identifiseringa av dei potensielle ressursane, eller dei fire s'ane situation, self, support og strategies som på norsk kan seiast å vere situasjon, identitet, støtte og strategiar. Alle *situasjonar* varierer individuelt i forhold til ulike faktorar, til dømes kva det er i situasjonen ein sjølv kan ha kontroll over, om situasjonen er permanent eller mellombels eller om ein har vore gjennom liknande overgangar tidlegare. *Identitet* kan handle om personkarakteristikk som kven ein er, alder, sosioøkonomisk status og helsetilstanden og om kva for psykologiske ressursar ein har med seg, til dømes om ein er optimistisk, har engasjement eller resiliens. *Støtte*

inneber sosial støtte gjennom nære relasjonar som ektefeller, nær familie og vennar, nettverk og meir distanserte sekundære relasjonar som kollegaer, naboar og fjern familie. I tillegg omfattar det kva slags funksjon desse har og moglegheitene individet har for slik støtte (Fyrand 2005). Slike faktorar er ressursar kan også sjåast som relasjonelle faktorar. *Strategiar* vert sett på som respons på meistring. Dette handlar om funksjonen; korleis responderer ein på overgangen og kva slags meistringsstrategiar har ein? Dette handlar igjen om alle dei fire potensielle ressursane, derav pilene i modellen som går i ein konstant sirkel. Såleis er dette ei slags kartlegging av meistringsressursane til individet og forståing av dette som ein pågåande prosess, og modellen kan vere med å belyse korleis ein betre kan handtere og meistre overgangar (Anderson et al. 2012).

I samsvar med hensikta til denne undersøkinga, ynskjer eg å særleg utforske informantane sine erfaringar knytt til overgangen som handlar om etableringa av eit kvardagsliv i eit nytt samfunn. Denne store endringa eller overgangen kan dermed karakteriserast av eit vendepunkt (Anderson et al. 2012). For å kunne forstå og diskutere tilpassinga til det nye kvardagslivet, er ein avhengig av å sjå det i lys av det livet personane med flyktningbakgrunn har levd (Alseth et al. 2014). Dermed er det også vesentleg at ein inkluderer informantane sine erfaringar frå fortida i heimlandet og flukta i forståinga av overgangar.

## **2.4 Relasjonelle faktorar**

Som ei vidareføring av Anderson et al. (2012) sin teori om overgangsprosessar står sosial støtte i form av mellom anna nettverk, familie og vennar fram som vesentleg. Slike relasjonelle faktorar er viktige potensielle ressursar for individet og har også vidare betydning for livskvalitet og helse (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

Sosiale relasjonar knytt til livskvalitet er i ei særstilling då det er vanskeleg å tenke seg at eit menneske kan fungere, trivast og utvikle seg utan å vere i samspel med andre (Helsedirektoratet 2015). Det er mange måtar å tilhøyre noko på. I Helsedirektoratet (2015) sin publikasjon "Well-being på norsk refererer ein til Yuval-Davis (2006) sine tre ulike perspektiv på tilhøyrslse. Det kan sjåast som tilhøyrslse til emosjonelt viktige andre personar, grupper, stadar eller miljø som mennesket identifiserer seg med. Det kan vere tilhøyrslse til ei gruppe i ein allereie gitt sosial struktur eller tilhøyrslse til politiske og etiske verdisystem. Alle desse perspektiva har som fellesnemnar ei oppleving av identitet og det å vere forbunde med andre menneske (Helsedirektoratet 2015).

I den nyaste folkehelsemeldinga omtalast kort integreringsarbeid hjå personar med innvandrarakgrunn. Det som vert trekt fram er betydninga av deltaking i kultur og fritidsaktivitetar som igjen gir sosial kontakt, nettverk og interessefellesskap. Dette er

med å skape sosial tilhøyrse som kan vere ein inngangsport til vidare deltaking og integrering i samfunnet (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

#### **2.4.1 Sosial kapital av bandtypen og brutypen**

Wollebæk & Seggaard (2011) baserer si forståing av det teoretiske omgrepet *sosial kapital* på arbeida til statsvitaren Putnam (1995, referert i Wollebæk & Seggaard 2011). Sosial kapital brukast om ressursar i form av sosial tillit og nettverk, og samspelet mellom desse. Dette vert sett på både som ein individuell og kollektiv eigenskap (Wollebæk & Seggaard 2011). Nettverk består av ei rekkje sosiale band med relasjonar til andre menneske av ulik kvalitet og varigheit (Helsedirektoratet 2015).

Sosial kapital vert ofte delt i to ulike former, som på engelsk kallast *bonding* og *bridging* (Walseth 2008). I Norges Forskningsråd (2005) sin rapport om sosial kapital nyttar ein norske termar på omgrepa der sosial kapital omtalast som kapital av bandtypen eller brutypen, som ei direkte oversetting. Andre refererer til desse omgrepa på norsk som samanbindande tillit (*bonding*) eller overskridande tillit (*bridging*) (Wollebæk & Seggaard 2011). Eg nyttar band eller bru-omgrepet her, men i og med at desse engelske omgrepa er såpass etablerte på norsk, kjem eg òg til å nytte *bonding* og *bridging* der det er aktuelt. Det som kjenneteiknar konseptet *bonding* er ein tillit mellom, eller ein prosess å verte kjent med, personar som er like med samanfallande kjenneteikn på viktige område som til dømes etnisitet, språk og religion. Medan *bridging* knyttst til tillit mellom, eller det å verte kjent med, personar som har andre kjenneteikn enn ein sjølv (Walseth 2008; Wollebæk & Seggaard 2011). Det er likevel i følgje Walseth (2008) viktig å ikkje sjå desse to konseptta som enten-eller kategoriar.

Ein veit at visse former av sosial kapital av bandtypen kan vere høgare hjå ikkje-vestlege innvandrarakar enn hjå etniske nordmenn, gjennom oppretthalding av allereie etablerte relasjonar med til dømes familie eller andre frå same kultur. Medan det er særleg sosial kapital av brutypen som synes å ha størst potensiell verknad i samanhengar der ein snakkar om integrering av innvandrarakar og livskvalitet (Norges forskningsråd 2005). Frivillige aktivitetar er ein velkjent arena for slik *bridging* (Kultur- og kirkedepartementet 2007; Walseth 2008). Grunngevinga er at auka sosial kapital gjennom større nettverk og lause forbindingar til andre sosiale eller etniske grupper er med å auke den sosiale mobiliteten. Dette gjev innvandrarakar, som oftast har avgrensa uformelle nettverk, moglegheiter for å få fordelar som til dømes arbeidstilsetjingar eller forfremjingar (Walseth 2008).

Det å bygge sosial kapital, i den forstand å utvide immigrantar sine sosiale nettverk, har lenge vore eit sentralt mål i myndigheitene sin offisielle integreringspolitikk (NOU 2011; Walseth 2008) og forskning viser også at sosial kapital og sosiale nettverk er viktig både i utvikling av lokalsamfunn og sjølvne individa si oppleving av tilhøyrse

(Walseth 2008). Sosial kapital har dermed noko å seie for oppvekstkår, utdanningsmoglegheiter, jobbsøking og tilpassing til arbeidsmarknaden. Det har tyding på integreringa av innvandrarak og befolkninga si velvære og livskvalitet (Norges forskningsråd 2005).

#### 2.4.2 Sosial støtte

*Sosial støtte* vert sett på som eit noko snevrare omgrep enn til dømes sosiale relasjonar eller nettverk (Helsedirektoratet 2015). Sosial støtte viser til kvaliteten og funksjonen av sosiale relasjonar og inneberer både oppfatninga av tilgjengeleg støtte og den faktisk mottatte støtta (Schwarzer et al. 2004). Sosial støtte inneber ulike typar støtte, og dei mest vanlege omfattar *informativ støtte*, *instrumentell støtte* og *emosjonell støtte* (Helsedirektoratet 2015). Informativ støtte inneber bistand i form av informasjon, rettleiing eller det å gi råd. Instrumentell støtte omfattar praktisk hjelp og støtte til å utføre til dømes kvardagslege oppgåver. Emosjonell støtte handlar om omsorg, empati og tillit (Helsedirektoratet 2015; Schwarzer et al. 2004)

I den nyaste folkehelsemeldinga (2015) vektlegg dei at sosial støtte er det motsette av einsemd, og gjennom sosial støtte får ein omsorg og kjærleik, verdsettast og tilhøyrer eit fellesskap med gjensidige forpliktingar. Dette er også nært opp til Taylor (2011) referert i Helsedirektoratet (2015) der sosial støtte vert forstått som opplevinga av å verte tatt vare på, verdsett og ein del av eit gjensidig støttande sosialt nettverk. Såleis har det sosiale nettverket betydning for helse og livskvalitet først og fremst fordi det bidreg til sosial støtte. Vidare er gode nettverk og sosial støtte viktig for å førebygge særleg psykiske helseutfordringar, særleg gjennom det å ha nokon å snakke med om vanskelege og utfordrande ting (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

For mange flyktningar er det i følgje Alseth et al. (2014) familie og slekt som utgjer hovudingrediensen i deira sosiale nettverk. Sveaass & Reichelt (2011) legg vekt på verdien av familie, sosial støtte og nettverk i overgangar og kriser i livet, noko som også gjeld busetting og etablering i eit nytt land. Det å ha gode og støttande nettverk er ei av dei mest sentrale føresetnadane for både meistring og overleving i utfordrande livssituasjonar (Sveaass & Reichelt 2011). Dei fleste av flyktningane som kjem reiser enten med få familiemedlemar eller åleine, og for dei kan kontakta med familie og vennar over landegrensar vere viktig (Alseth et al. 2014). Som flyktning opplever ein visse restriksjonar med tanke på dagleg aktivitet, manglande arbeid eller avgrensa sosiale relasjonar. Simich et al. (2003) har forska på *Support and the Significance of Shared Experience in Refugee Migration and Resettlement*. Dei viser til at tvungen migrasjon og reetablering i eit nytt land er ein stor overgang og krev tilpassingsevne. Ein eventuell verknad på helsa vil ikkje berre vere eit produkt som følgje av desse påkjenningane, men like mykje av dei situasjonar som omgir personane. Dette gjeld særleg sosial støtte frå familie og medlemar i andre liknande etniske grupper. Dei

særeigne behova for sosial støtte hjå flyktningar kan best møtast gjennom ulike arenaer der andre personar kan stadfeste deira opplevingar og kjensler knytt til innvandringa (Simich et al. 2003). Å ha sosiale ressursar har ein positiv forventa samanheng med god helse (Blom 2010).

## 2.5 Meiningsfulle aktivitetar i kvardagen

### 2.5.1 Aktivitetar i kvardagen: mening, identitet og deltaking

I følge Gullestad (1989) er *kvardagsliv* eit "diffust" omgrep som har mange ulike dimensjonar. Den eine dimensjonen er den daglege organiseringa av oppgåver og aktivitetar eller "virksomheter" medan den andre er kvardagslivet som erfaring og livsverd (Gullestad 1989, s.18). Det er i hovudsak gjennom dei daglege aktivitetane vi ordnar våre liv i ein meningsfull kvardag, og desse aktivitetane i kvardagen har vidare betydning for livskvaliteten (Christiansen & Townsend 2014). Kvardagslivet, med alle sine gjeremål og aktivitetar er med å bidra til å skape ei viss form for struktur, føreseielegheit og kontinuitet som til saman vert sett på som opplevinga av kvardagen (Gullestad 1989). Det daglege livet ein lever med dei medfølgande gjeremål og aktivitetar vert i følge Hasselkus (2006) "sett men ikkje lagt merke til". Det er det vi ser på som den "verkelege verda" som ein ofte tek for gitt (Hasselkus 2006, s. 628).

Omgrepet *aktivitet* kjem frå "occupy" som tyder å vere sysselsett med noko. Det inneber meir enn ein konkret aktivitet, men overordna alle gjeremål i kvardagen, også inkludert det vi har som yrke. Det kan vere frå grunnleggande aktivitetar for å dekke basale behov til fritidsaktivitetar (Christiansen & Townsend 2014). I ein brei definisjon omfattar aktivitet alle dagliglivet sine gjeremål og oppstår i ein kulturell, sosial og økonomisk kontekst. Desse kontekstane har innverknad på betydninga av menneske sine engasjement i, og val og muligheiter til meningsfulle aktivitetar eller verksemder (Christiansen & Townsend 2014; Suleman & Whiteford 2013).

Aktivitetar er såleis nært knytt til omgrepet *mening* (Christiansen & Townsend 2014). At noko vert sett på som meningsfullt er knytt til at aktiviteten samanfatar med menneske sitt motiv. I motivet ligg drivkrafta og sjølv hensikta eller meninga med aktiviteten. Desse motiva heng saman med menneske sine ulike behov, personlegheit, tidlegare historier som utviklast gjennom heile livet (Fortmeier 2005).

Kvardagslivet heng vidare saman med *identitet*. I forståinga av kvardagslivet inneber det personar sine forsøk på å ein skape ein integrasjon gjennom både å skape og forholde seg til ei livsverd. Ein slik integresjon er knytt til det å skape seg ein identitet på tvers av dei mange ulike rollene, aktivitetane og stader som vert sett på som adskilte i samfunnet. Dermed er perspektiv frå mange ulike kulturar om hushald, lokalsamfunn, arbeid og fritid eller liknande relevante for studiar av kvardagslivet. Det



å skape seg ei livsverd kan dermed seiast å vere det same som å skape seg ein identitet (Gullestad 1989). Vidare er forståinga personar har av deira livssituasjon lik meininga personar tileignar deira livssituasjon. Begge deler speglar deira levde liv og tolking av erfaringar og opplevingar (Hasselkus 2002).

Identitet er knytt til ei oppleving av kven vi er og erfaringane vi har av oss sjølve. Dette dannar eit bilete av oss sjølve (Varvin 2015). Identitet vert konstruert gjennom eit livsløp og dannast gjennom hendingar vi opplever. Den same hendinga opplevast ulikt og er unik frå person til person, knytt til deira erfaringar, tidlegare opplevingar, ønske, verdiar og kultur (Ruud 2013). Sjølvbilete eller identitet dannast gradvis gjennom samhandling med andre, som kan vere positive og stadfestande eller negative (Varvin 2015). Denne utviklinga skjer gjerne i fleire trinn, der det er vanlig å først kopiere andre, deretter bli bevisst og til slutt ta til seg den "generaliserte andres" syn på verda og seg sjølv (Gullestad 1989). Ein kan såleis seie at identitet som noko som ikkje berre er ferdigkonstruert og fastsett, men noko vi aktivt skaper og som er i stadig endring (Ruud 2013).

Fleire peikar på viktigheita av aktivitetar personar gjer eller har gjort tidlegare og påverknaden dette har på identiteten (Asaba & Jackson 2011; Christiansen & Townsend 2014; Ruud 2013). Gjennom aktivitetar opplever personar struktur, meining og utviklar identitet (Christiansen & Townsend 2014). Sjølve forskingsfeltet aktivitetvitskap "encourages a view of people as becoming what they have done, or as being what they are doing" (Asaba & Jackson 2011, s.139) .

Migrasjon og det å vere på flukt er ein kompleks psykososial prosess som kan ha varig verknad på nettopp personar sin identitet og sjølvoppfatning. Sjølve referanseramma og kulturen rundt vert svekka og omgivnadane er framande. Dei mange identitetstadfestande forholda i omgivnadane endrast eller er manglande (Varvin 2015). Valenta diskuterer (2008) identitet i si dokorgradsavhandling *Social integration of immigrants and refugees, their personal networks and self-work in everyday life*. Han støtter seg til Mead (1934) sitt syn på identitet og trekker fram at den noverande prosessen med ei leiting etter identitet og oppretthalding av sosiale nettverk ikkje kan sjåast isolert frå immigrantar sine referansar til både fortida og den forventta framtida. Det handlar om deira samhandling mellom deira biografiske-eg, altså deira historie og kven dei "har vore", deira noverande definering av identitet og deira forventningar om kven dei vil vere i framtida. Immigrantar sin rekonstruksjon av identitet og sosiale liv er i kontinuerlig samhandling og utviklast over tid (Valenta 2008). For å kunne klare seg i nye omgivnader må identiteten både vere fleksibel nok, der ein er open for endringar, samstundes som identiteten må vere relativt stabil, ikkje for splitta til dømes under stress (Varvin 2015).

*Deltaking*, eller det å vere ein deltakande person, kan i følge Ness (2011) forståast på fleire ulike måtar, til dømes som subjektiv, sosial og relasjonell. Gjennom den

subjektive forståinga ser ein på forhold hjå den enkelte personen der deltaking er knytt til autonomi, empowerment og oppleving av at noko er meningsfullt. I ei sosial forståing ser ein deltaking som ein menneskerett som handlar om tilgang, inkludering og antidiskriminering men også deltaking som sosial mottaking; ein invitasjon frå omgivnadane. Den relasjonelle ser ein på deltaking som interaksjon eller dynamisk prosess mellom samfunnsmessige og individuelle perspektiv. Deltaking kan i denne forståinga sjåast som ei "involvering i en livssituasjon gjennom aktivitet i en sosial kontekst" (Ness 2011, s.62).

*Inkludering og moglegheit til deltaking* er ein viktig del og eit mål i integreringsarbeidet for myndighetene. Inkludering omfattar i NOU (2011) den langsiktige utviklinga av livsløpet til innvandrarakar med deira deltaking og tilhøyrsløp i Noreg. Det handlar om at alle skal ha like moglegheiter, og samstundes plikter, til å bidra og delta i fellesskapet (NOU 2011). Ei nytte av befolkninga sine ibuande ressursar gjennom deltaking i arbeid, men også i samfunnslivet generelt er ynskjeleg. I tillegg vert det i Melding St. nr. 6 (2012-2013) vektlagt norskknunnskapar som viktig for deltaking på andre samfunnsområde, som å følgje opp born sin skulegang, delta i fritidsaktivitetar eller kunne forstå og påverke samfunnet ein lever i (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). I tråd med folkehelseperspektivet er det vesentleg at det vert tilrettelagt for den enkelte og i lokalsamfunnet, slik at personar vert i stand til å ta kontroll over forhold som verkar inn på helse og livskvalitet. Dette til dømes deltaking og meistring, oppleving av meining og inkludering i arbeidsliv og utdanning (Helse- og omsorgsdepartementet 2013).

### **2.5.2 Songkor som aktivitet i kvardagen**

I forhold til problemstillinga og korleis deltaking i aktivitetar kan ha betydning i overgangen søker eg å tydeleggjere nokre aspekt ved aktiviteten songkor som kan ha betydning, særleg knytt til meining og identitet.

Flyktningar og innvandrarakar er særleg sårbare med tanke på eksklusjon og reduserte sosiale nettverk (Schuff 2014; Varvin 2015), og nyare forskning viser at deltaking i songkor kan fremme helse og livskvalitet gjennom mellom anna sosial inkludering (Balsnes 2014; Schuff 2014). Det er gjort relativt få studiar i Noreg på innvandrarakar eller flyktningar og deltaking i songkor (Schuff 2014). Shuff (2014) har i sin studie "*A place where I can contribute*": *Inclusion in a multicultural gospel choir* sett på inkludering og deltaking i eit multikulturelt gospelkor og kva betyning dette har for livskvaliteten. Hennar funn viser at koret har hatt betydning for deltakarane ved å vere ein imøtekomande stad der ein opplever toleranse og inkludering, får sosial støtte, ein arena for kulturell deltaking samt gjennom å vere ein arena der ein gjensidig kan gi og ta. Dette gir igjen auka livskvalitet hjå innvandrarakane (Schuff 2014). Balsnes (2014) skildrar i si bok *Å synge i kor – Ideal for menneskelig fellesskap?* også at kor kan vere

utgangspunkt for integrering i lokalsamfunnet, sjølv om hennar undersøkte kor ikkje har deltakarar frå ulike land, men har tilflyttarar frå andre stadar i landet (Balsnes 2014).

Det er ei aukande interesse for forsking på samanhengar mellom musikk, song og helse, noko som også speglast i etablering av nye forskingssenter i Noreg og resten av verda, som Senter for musikk og helse i Oslo og Griegakademiet sitt senter for musikkterapiforskning i Bergen (Loga 2010). Det er gjort ein del forsking generelt på songkor og betydninga dette har på helse og livskvalitet, særleg hjå eldre, innsette og kor brukt i terapi og rehabilitering (Balsnes 2009; Fossøy & Hauge 2012; Loga 2010; Schuff 2014). Clift et al. (2007) har gjort ei omfattande tverrnasjonal spørjeundersøking av over 600 korsongarar i England. Dei har målt samanheng mellom fysisk, psykisk, sosial og miljømessig tilfredsheit (well-being) opp mot ein skala av "effects of choral singing". I tillegg er det også undersøkt effektar av det å synge i kor på livskvalitet, tilfredsheit (well-being) og fysisk helse, gjennom opne spørsmål. Dei konkluderer med at song har ein positiv effekt og gjev fordelar på personleg tilfredsheit hjå det store fleirtalet av undersøkte koristar, trass i nokre få individuelle variasjonar (Clift et al. 2007). Ek (2012) har i sitt studie *Kor og helse: hvordan kan det å synge i kor verke helsefrembringende?* teke for seg nokre av aspekta ved det å vere med i eit songkor. Det viktigaste ho viser til er at det kan bidra til auka livskvalitet og helse. Det er med på å utvikle og styrke eins eigen *identitet*, noko som skjer gjennom tilhøyrslø. Eit anna aspekt som Ek skildrar som vesentleg er *tilhøyrslø*, eller koret som ein sosial møtestad der ein møter andre likeverdige og kan utvikle vennskap. Under dette aspektet ligg også utvikling av eit *sjølvbilete*, som konstruerast og eksisterer gjennom tillitsfull samhandling med andre. Dette kan vise seg gjennom relasjon mellom til dømes dirigenten og den enkelte korsongar, eller mellom ein songar til ein annan i koret. Det siste aspektet som vert skildra er opplevinga av *meistring*. Kjensla av å lykkast i ein situasjon gjev meistringskjensle, og det kan vere fleire ulike måtar meistring kan skje i eit kor. Dette vere seg innøving av materiale med ulik vanskegrad, songteknikk, framføringar gjennom konsertopplevingar og meistring av sosiale situasjonar (Ek 2012). Desse funna er også i tråd med Balsnes (2014) som angir at korsong har positiv betydning på ulike dimensjonar ved menneske, som fysisk, psykologisk gjennom å gi glede og velvære, kognitivt, sosialt og eksistensielt gjennom å kunne vere med i ein verdifull aktivitet som kan bidra til å gi kvardagslivet meining (Balsnes 2014)

*Den sosiale dimensjonen* i det å delta i eit kor vert sett på som særleg viktig i fleire studiar (Balsnes 2009; Ek 2012). Forsking viser også at sosial støtte og gode relasjonar kan bidra til ei positiv endring av oppleving av samanheng og livskvalitet (Langeland 2009). Det å vere medlem i eit kor er ein sosial aktivitet. Det gjev samhald og kan betre den enkeltes sjølvtilitt (Ek 2012). I si doktorgradsavhandling *Å lære i kor- Belcanto som praksisfellesskap* skriv Balsnes (2009) mellom anna at forpliktinga med det å vere medlem i eit kor opplevast for deltakarane som noko positivt, gjennom gjensidig

forventning om oppmøte og eit felles ansvar for å halde koret saman (Balsnes 2009). Balsnes (2009) viser til Wenger (2004) i forhold til det fellesskapet som eit kor er. Og angir at vår deltaking i slike fellesskap ikkje berre formar kva vi gjer, men også kven vi er og korleis vi fortolkar det vi gjer. Dermed famnar dette òg aspekt som identitet, meining og tilhøyrslse. Clift et al. (2007) si forskning viser at det å synge i kor tilbyr sosial støtte og vennskap, i tillegg til å lindre kjensler av einsemd og isolasjon (Clift et al. 2007). Mange typar kor er undersøkt frå ulike innfallsvinklar.

I eit folkehelseperspektiv kan såleis musikalske og kulturelle aktivitetar og opplevingar vere med å fremme helse, gjennom det å vere ei mellombels flukt frå kvardagen, auke personar sine sosiale relasjonar gjennom fellesskap og bidra til utvikling av positive sjølvbilete, identitet og meistring (Ek 2012; Horghagen & Josephsson 2010). Dei samla forskingsresultata kan tyde på at uavhengig av kjønn, alder og nivå så kan deltaking i kor ha verdi for personar, anten i forhold til sosiale aspekt, identitet, helse, livskvalitet eller læring, sjølv om kor også kan vere ein arena for konflikhtar (Balsnes 2009).

### 3. Metode

#### 3.1 Teoretisk forankring og forskingsdesign

Eg ynskjer å beskrive informantane sine opplevingar ut frå deira eiga livsverd og perspektiv. Og for å kunne få svar på problemstillinga kring korleis personar med flyktningbakgrunn erfarer overgangen og sitt nye kvardagsliv i Noreg, har eg dermed valt ei kvalitativ metode (Kvale & Brinkmann 2009). Den teoretiske og filosofiske tilnærminga, eller metodologien, som ligg til grunn for denne undersøkinga er menneskeleg erfaring (fenomenologi) og fortolkingslære (hermeneutikk) (Malterud 2011). Eg nyttar eit helsefremmande perspektiv, med teoretiske referansar henta særleg frå aktivitetsvitenskap og sosiologi. Tilsaman dannar kvardagslivet og deira deltaking i eit interkulturelt kor konteksten til dei personane eg undersøker (Moen 2009).

I denne undersøkinga har eg nytta eit *kvalitativt deskriptivt forskingsdesign* (Stanley 2015) for å kunne belyse problemstillinga. For å få informasjon om den sosiale røynda og erfaringane til informantane har eg brukt *semistrukturerte djupneintervju som metode* for innsamling av data (Johannessen et al. 2010; Kvale & Brinkmann 2009). Designet i denne undersøkinga er også inspirert av *narrativ metodologi*, som kan eigne seg godt til å fange rikdomen til ulike livsfenomen; korleis liv vert levde og erfart (Josephsson & Alsaker 2015). Primært er intervjuet beskrivande og søker å kartlegge ulike aspekt ved deira opplevingar (Kvale & Brinkmann 2009) og kvalitative deskriptive design er godt eigna til å gi rike data og avdekke idear ein "kan ta for gitt" (Stanley 2015, s.21). Eg har brukt fleire ulike kjelder for å skaffe meg kunnskap om

metodar for innsamling av data i både kvalitativ deskriptiv metode og narrativ metode (Gubrium & Holstein 2009; Josephsson & Alsaker 2015; Kvale & Brinkmann 2009; Mattingly & Lawlor 2000; Stanley 2015).

## 3.2 Utval og rekruttering

### 3.2.1 Interkulturelt songkor som kontekst for rekruttering

Alle informantane vart rekruttert frå eit interkulturelt songkor. Gjennom å ha eit aktivitetsvitskapeleg perspektiv var eg i utgangspunktet interessert i korleis eit slikt fritidstilbod kunne vere av betydning for flyktingane i overgangen til eit nytt tilvære i Noreg. Samstundes var det ynskjeleg å ha ein einskapleg kontekst for datainnsamlinga, i og med at informantane har så ulike bakgrunn og det er lite som elles sameinar dei.

Koret er eit amatørkor i ein middels stor distriktskommune og vart starta opp i 2013. Det er starta og organisert som eit samarbeid mellom Fylkeskommunen, kommunen (kulturskolen), KIA og Røde Kors. Dette songkoret skal vere eit helsefremmande kulturtiltak, ein livssynsnøytral møteplass som eit lågterskeltilbod til både busette innvandrare, personar i asylmottak og generelt alle i lokalmiljøet som er interesserte i å synge i kor. Det fungerer også som ein del av integreringsprogrammet i kommunen, der deltakarane kan verte betre kjent med norsk kultur og språk. Det er stor breidde i kva for land deltakarane kjem frå og rundt 50 % av deltakarane er "etnisk norske" (Dahl 2013). Det er også stor breidde i både alder, songnivå og tidlegare korerfaring. Korøvingar vert halde ein gong i veka. Dei første åra møtte rundt 20 – 40 personar opp på øving, men dette har gradvis auka, så i 2016 møter ofte mellom 40 – 50 personar. Øvinga varer halvannen time, der den siste halvtimen er sett av til sosialt samvær der det er enkel servering av te, kaffi og noko å bite i.

### 3.2.2 Rekrutteringsprosessen

I undersøkinga ligg først ei *strategisk utveljing* (Johannessen et al. 2010; Malterud 2011) av ei gruppe informantar på rundt 7-8 personar til grunn. Det var ynskjeleg å få ein variasjon i erfaringar, bakgrunn og kjønn, i tillegg vektlegging av personar som har gitt uttrykk for at dei kunne tenke seg å vere med, samt at dei skulle vere gode forteljarar med rike historier (Josephsson & Alsaker 2015). Personane som var aktuelle for den første utveljinga er valde basert på visse *inklusionskriterium*. Dei gjeldande inklusionskriteria er vaksne menn eller kvinner med flyktingbakgrunn. Informantane må inneha eit visst nivå av norsk eller engelsk språkkunnskap, slik at det ikkje vert naudsynt å bruke tolk. I tillegg må informantane ha fått opphaldsløyve og busett i kommunen, samt vore deltakarar i koret i minst 5 månader. Ei slik strategisk utveljing

er mest hensiktsmessig sidan føremålet med mi undersøking er å få fyldige skildringar av opplevingar og erfaringar.

Den første utveljinga av frivillige informantar er gjort av kordirigenten åleine som kjenner informantane gjennom vekentleg kontakt, etter samtalar med meg som forskar kring inklusjonskriteria. Etter første observasjonsøkt, der forskar fekk møte dei fleste av dei aktuelle informantane, vart det vidare gjennomført ei ny strategisk utveljing i samarbeid med meg som forskar og dirigenten. I utgangspunktet resulterte dette i fire endelege informantar. Alle kriteria vart i høg grad dekkja, med eitt unntak. Dette gjaldt ein av informantane som i utgangspunktet var inkludert i første utveljinga. Eg som forskar meinte han hadde for mangelfulle norsk- og engelskkunnskapar til å vere med i det endelege utvalet. Grunna endringar og personar som trekte seg i siste liten, vart denne personen likevel med og hadde med kona si som tolk. Eg valde å gjennomføre intervjuet med begge desse informantane, då også kona han hadde vore medlem i koret og hadde same flyktningbakgrunn som mannen. Dermed vart den endelege utvalsstorleiken auka frå fire til fem informantar.

Dirigenten som hadde den første direkte kontakta med informantane vidareformidla muntleg informasjon, informasjonsskriv (vedlegg 1) og samtykkeskjema (vedlegg 2) per e-post til dei aktuelle. Såleis kunne dei setjast i kontakt med forskaren (Johannessen et al. 2010). Vidare fekk dei fleste av informantane både munnleg og skriftleg informasjon av meg som forskar under observasjonen i forkant. Dei personane som skulle vere med i det endelege utvalet fekk konkrete avtalar om intervju av dirigent etter diskusjon mellom dirigent og forskar.

### **3.2.3 Utval og presentasjon av informantane**

Det endelege utvalet i mi undersøking bestod av fem informantar. Etter gjennomgang av metode (Josephsson & Alsaker 2015; Kvale & Brinkmann 2009), og samtalar med rettleiarar, vart det bestemt at eg kun trong eit fåtal av informantar. Den endelege mengda av informantar vart bestemt og grunngjeve ut i frå kor fyldig intervjumaterialet vart, med tanke på å få eit rikt innsyn i deira si historie og livsverd (Johannessen et al. 2010).

For å ha ei auka forståing av intervjupersonane vil eg kort presentere informantane, gjennom ei narrativ og deskriptiv framstilling. Dette set lesaren inn i ein kontekst, og viser noko av informantane sin bakgrunn og nokre av årsakene til at dei flykta frå sine respektive land. Dette er hovudsakleg basert på deira egne utsegn samt noko informasjon frå UDI (2016b). Alle informantane har fått nye fiktive fornamn av forskar i denne oppgåva.

### *Farid frå Syria*

Farid er ein mann på 27 år. Han kom til Noreg våren 2015 i lag med sin yngre bror. Dei fekk permanent opphaldsløyve rundt 9 månader etter framkomst og flytta inn i eigen bustad i ei lita bygd like etter jul i år. I likskap med dei fleste andre frå Syria, fortel Farid at årsaka til at han flykta er den vanskelege situasjonen i heimlandet, med krig, vold og samanbrotet i samfunnsstrukturar (UDI 2016b). Han fortel om særst dårlege levekår dei siste fire åra før han flykta. Sidan Farid er ein ung mann, seier han også at han var redd for tvangsrekrutering til det styrande regimet, andre styrker som IS eller opprørarane si side (FN-Sambandet 2016b). På bakgrunn av den noverande situasjonen i Syria, returnerer ikkje UDI nokon tilbake dit (UDI 2016b). Farid har ein eldre bror som hadde flykta til Noreg 5 månader før han, så det var naturleg for han og den yngre broren å forsøke å kome seg hit. Farid er utdanna engelsklærer, og hadde arbeid som dette i 8 år før han måtte flykte.

### *Hasan og Safiya frå Syria*

Hasan og Safiya er eit ektepar på henholdsvis 45 og 31 år. Desse flykta også grunna krigen i Syria, og kom til Noreg hausten 2014. Hasan har jobba i butikk og Safiya har vore barnepassar i heimlandet. Dei budde på asylmottaket i kommuna i rundt 2,5 månader, og etter dette fekk dei seg permanent bustad i kommunen. Dei har vore på flukt lenge, og budde først i Libya i 3 år. Familien til Safiya budde i Libya, så dei trudde dei kunne busette seg der for godt. Men grunna krig også der, måtte dei bryte opp igjen og kom til Noreg. Dette var ønskeleg sidan noko av familien til Hasan budde her frå før.

### *Mariam frå Etiopia*

Mariam er ei kvinne på 36 år frå Etiopia. Ho bur saman med sin ektemann og to små born. Då ho flykta til Noreg i 2010, kom ho åleine utan ektemannen, men med sitt første born som då var 2 ½ år gamal. Mariam budde på asylmottak i 5 år, før ho og familien flytta til ein permanent bustad i kommunen for rundt eit år sidan. Mannen og hennar born har fått permanent opphaldsløyve her, medan Mariam fortsett berre har mellombels opphaldsløyve for eit år om gongen grunna maglande gyldig identifikasjon frå heimlandet hennar. Dei fleste som søker asyl frå Etiopia, gjer det grunna vern mot myndigheitene (UDI 2016b). Mariam fortel om risikoen for forfølgning fordi styresmaktene mistenker henne og mannen hennar for å vere ueinige med styresmaktene, å vere politisk opposisjonelle. Ho dreiv ikkje med politikk, men hadde andre haldningar enn styresmaktene. Då mannen hennar vart fengsla, vart Mariam nøydd å flykte frå landet, og kom med fly via Stockholm. Det var tilfeldig at ho kom til Noreg, ho hadde ingen kjennskap til landet frå tidlegare. Mariam har høgare utdanning frå heimlandet, og har arbeid med rekneskap i rundt 8 år.

### *Ahmed frå Afghanistan*

Ahmed levde med foreldra og søsken og arbeidde som bonde på deira eigen gard i ein liten landsby i Afghanistan. Han er no 26 år, og flykta til Noreg i 2010 saman med sin yngre bror som då var 9 år. Det tok Ahmed tre år å få permanent opphaldsløyve, og han

bur no i ei burettslagsleiligheit saman med broren sin. Ahmed fortel det var tilfeldig at dei enda opp i Noreg. Det har vore krig i Afghanistan i meir enn 30 år. Etter ein langvarig sovjetisk okkupasjon etterfylgde borgarkrig med eit fundamentalistisk religiøst islamistisk styre. No står krigen i i Afghanistan mellom eit vestleg-støtta regime i Kabul og Taliban (FN-Sambandet 2016b). Ahmed hadde starta på vidaregåande skule, men etterkvart som krigen mellom myndigheitene og Taliban utvikla seg, fekk han ikkje fullføre utdanninga. Ahmed meiner Taliban øydelegg liva til folk, og dei brukar ressursar på feil måte gjennom å drepe, slå og mislike folk. Den eldre broren hans var med i ei gruppe kalla Afghanske Soldater, og vart drept av Taliban-regimet. I lang tid forsøkte han og familien å leve fredeleg saman med Taliban som hadde kontrollen i området dei budde i. Faren vart kidnappa, og nokre månader etterpå døydde mora grunna angst og den store belastninga dette var. Ahmed sat då aleine igjen med ansvaret for sin mindreårige bror. Frykta for kidnapping eller tvangsrekruttering til Taliban-regimet vart for stort, og han måtte flykte frå landet.

### 3.3 Datainnsamling

I denne undersøkinga vert det nytta semistrukturerte *djupneintervju* i form av samtalar med fem personar for å innhente data. Som eit supplement til denne metoden har eg også nytta *observasjon*. I tillegg til å tileigne meg teoretisk kunnskap om feltet eg undersøker, har eg søkt å auke førforståinga mi gjennom observasjonen (Fangen 2010). I tråd med Mattingly og Lawlor (2000) si forskning kring narrative studiar, er observasjonen i hovudsak utført før intervjuet, for å verte kjent med feltet ein ynskjer å forstå. Dette er også ein tilleggsmetode ein kan nytte i kvalitative deskriptive studiar (Stanley 2015). I tillegg danna den første observasjonen eit godt grunnlag til utarbeiding av intervjuguiden. I utgangspunktet har eg valt ei rolle som gjest i koret under dei to observasjonsøktene eg har gjennomført (Josephsson & Alsaker 2015). For å kunne skape tillit og naturleg samhandling med informantane har eg, som Fangen (2010, s.74) beskriv, bevisst valt å vere ein "delvis deltagende observatør". Dette inneber at eg er deltakar på lik linje med dei andre medlemene i koret under korøvinga, men under pausen er eg meir som ein observatør, som likevel forsøker å småprate og vere ein naturleg del av aktiviteten (Fangen 2010).

Umiddelbart etter observasjonane vart det gjort korte feltnotat. Dette bestod av skildringar knytt til korleis denne aktiviteten var lagt opp, verbal og non-verbal kommunikasjon, stemningar og dei sosiale interaksjonane, kva type songar og musikk som vart nytta og korte skildringar av møtet mellom meg som forskar og dei som var plukka ut som aktuelle for intervju. Det vart gjort forsøk på å skrive korte beskrivingar av observasjonane, utan vurderingar (Fangen 2010).



### 3.3.1 Utføring av intervju

Intervjuguiden i denne undersøkinga var semistrukturert, noko som gjorde at den fungerte meir som ein peikepinn på emna eg ynska å samtale kring (vedlegg 3). Spørsmåla er relativt store og opne, for å få rike skildringar (Stanley 2015). Det vesentlege er å kunne fange essensen av utsegna og historiene informantane deler (Kvale & Brinkmann 2009). Dette er også i tråd med gjennomføringa av narrative intervju, der ein i tillegg kan nytte ulike vendingar for å framprovosere konkrete historier (Josephsson & Alsaker 2015). I forkant av datainnsamlinga vart det gjennomført eit kort pilotintervju av ein venn med utgangspunkt i intervjuguiden. Her fekk forskar viktige erfaringar og konkrete tilbakemeldingar på guiden, mellom anna var eit av spørsmåla formulert for teoretisk.

Intervjusituasjonen fann stad i nye og lyse kontorlokale på arbeidsstaden til dirigenten av koret, då det ikkje praktisk let seg gjere å intervju informantane heime hjå kvar enkelt. Samtalane med dei fem informantane varte rundt ein time kvar og vart tekne opp på bandopptakar og lagra digitalt. Før bandopptakar vart skrudd på, presenterte eg meg og vi snakka kring informasjonsskrivet dei hadde fått på førehand. Eg nytta ekstra tid på dette i samtalen med Hasan og Safiya, der ho ikkje hadde fått denne informasjonen på førehand. Alle intervjupersonane skreiv under på samtykkeskjemaet.

Innleiingsvis i intervjuet spurde forskar enkle spørsmål knytt til bakgrunn for få ein mjuk start på intervjuet og etablere eit tillitsforhold (Johannessen et al. 2010). For å finne ut meir om fenomen som vart undersøkte fokuserte eg i utgangspunktet på tre emne under intervju; livskvalitet, aktivitet og integrering knytt til overgangen å kome til Noreg. Emna hadde vore formidla til informantane gjennom informasjonsskrivet og muntleg informasjon, men det vart ikkje direkte spesifisert undervegs i intervju. Undervegs då eg intervju kom det rike skildringar kring overgangen og sjølv flukta. Dette vurderte eg som viktig i forståinga av deira overgang, og oppfordra difor til å fortelje meir om dette i dei seinare intervju. Kvale og Brinkmann (2009) peiker på viktigeita av at intervjuaren er særleg lyttande og fråhald seg å avbryte undervegs. Dette forsøkte eg å gjere, i tillegg til å stille oppklarande spørsmål undervegs og hjelpe den som vart intervju med å fortsette historia si.

Ulike emne vart ofte introduserte gjennom opne spørsmål, til dømes "Korleis har overgangen å flytte frå heimlandet ditt hit til Noreg vore for deg?", "Korleis opplever du at andre personar har tatt i mot deg her?" eller "Kva likar du å drive med?". Deretter stilte eg ulike oppfølgingsspørsmål for å utbrodere detaljane i historia, som å be dei fortelje om eit konkret eksempel eller grunnge korleis dei opplever dette (Kvale & Brinkmann 2009; Stanley 2015). I følge Josephsson og Alsaker (2015) er vendingar som "Kvifor?" og "Kan du fortelje meg meir om...?" med på å utdjupe den narrative karakteren av intervjuet, noko eg forsøkte å bruke. I somme av intervju var det ein god flyt, og eg trong ikkje spørje så mange oppfølgingsspørsmål eller oppklarande

spørsmål. I andre av intervjuene fekk eg kortare og mindre utfyllande svar og måtte dermed spørje fleire spørsmål og styre samtalen meir. Avslutningsvis vart det gitt rom for at den som hadde vorte intervjuet kunne kome med spørsmål eller kommentarar.

### 3.3.2 Transkribering

Transkriberinga vart utført ganske umiddelbart etter at intervjuet fann stad. Samtalane er skrivne ned av forskaren sjølv så ordrett som mogleg inkludert lange pausar og små kjensleuttrykk, for å forsøke å fange det levande i samtalane kring stemmeleie, gestar og kroppsspråk, medan ein har desse friskt i minnet (Kvale & Brinkmann 2009). I den ferdige rapporten er likevel dei fleste av desse kjensleuttrykka og pausar utelatne for å få ein betre flyt. Dette er også grunngeve med at ein i denne undersøkinga skal få fram intervjupersonane sine erfaringar og ikkje gjere ei detaljert språkleg analyse (Kvale & Brinkmann 2009; Malterud 2011). Fortløpande i transkriberinga skreiv eg små kommentarar og idear som ei begynnande tolking (Braun & Clarke 2006). Sitata i to av intervjuene er omsett av forskaren frå engelsk til norsk i resultatet, for å skape eit meir heilskapeleg uttrykk. Alle dei fem informantane har fått tileigna nye fiktive fornamn av forskaren, som vert nytta i denne undersøkinga.

### 3.4 Tematisk analyse og narrativ analyse

I denne studien er det nytta to ulike analysemetoder; *tematisk analyse* (Braun & Clarke 2006) og *narrativ analyse* (Josephsson & Alsaker 2015) på to ulike deler av datamaterialet. Etter å ha lese gjennom intervjuet med tanke på ei narrativ tilnærming til analysen, såg eg på heilskapen at det var ei todeling av materialet. Dette innebar at eg fekk levande og rike narrative knytt til historier kring heimlandet og særleg sjøve flukta, medan dette viste seg å ikkje vere like gjeldande for resten av materialet. Dermed bestemte eg i samråd med rettleiarar at det kunne eigne seg best å nytte narrativ analyse på den delen av materialet der informantane snakkar om fortida og historier om flukt. Eg nyttar deskriptiv tematisk analyse på resten av datamaterialet, noko som vert sett på som hovudanalysemetoden i denne studien.

I den tematiske analysen av datamaterialet nyttar eg Braun & Clarke (2006) sin framgangsmåte skildra gjennom seks ulike fasar. I tillegg også Stanley (2015) si skildring om tematisk analyse som supplement frå boka "Qualitative research methodologies for occupational science and therapy" av Nayar & Stanley (2015). I den narrative analysen av materialet, er eg inspirert av Josephsson & Alsaker (2015) sin narrative metodologi, samt Polkinghorne (1995) sin artikkel "Narrative configuration in qualitative analysis". I det følgjande gjer eg først greie for fasane eg har nytta i den tematiske analysen, deretter går eg kort inn på korleis eg har utført den narrative analysen.

### 3.4.1 Tematisk analyse

Den første fasen i den tematiske analysen var å gjere meg kjent med materialet og få eit heilskapeleg inntrykk av alle dei fire intervju (Braun & Clarke 2006; Josephsson & Alsaker 2015). Mi analyse har vore datastyrt og induktiv, det vil seie at eg har utvikla dei teoretiske perspektiva hovudsakleg i etterkant av analysen, i tråd med ei av Braun & Clarke (2006) sine moglege tilnærmingar.

Sidan eg gjorde transkriberinga sjølv, gir dette meg som forskar ein unik tilgang til å verte kjent med materialet på ein ny måte samstundes som det er ei begynnande tolking (Malterud 2011). Kvant enkelt intervju vart lese gjennom fleire gongar av forskar, der eg forsøkte å legge frå meg mi førforståing og såg vekk frå emna eg hadde snakka med informantane om.

Den andre fasen i Braun & Clarke (2006) si tematiske analyse består i å nytte ei koding, eller open koding som Stanley (2015) kallar dette. Her las eg gjennom heile råmaterialet på nytt og gjorde manuell koding. Eg noterte kodinga fortløpande gjennom den transkriberte teksta, som ein kan sjå døme på i tabell 1 under, og brukte ulike fargekodar for å indikere potensielle mønster. Sjølv om den opne kodinga kan delvis verke som eit tema, som døme i tabell 1; "å halde seg opptatt med noko". Dette er grunnjenge i at den første opne kodinga ligg så nært opp til informantane sine formuleringar som mogleg (Stanley 2015), og det var naturleg å namnsetje nokre av tema nært opp til informantane sine utsegn. Den endelege problemstillinga har vorte utvikla gjennom denne kodingsprosessen, noko som er i tråd med den induktive tilnærminga (Braun & Clarke 2006). Etter dette hadde eg ei lang liste av ulike koder eg identifiserte i datamaterialet.

**Tabell 1:** Døme på open koding av transkripsjonane.

<b>Ordrett tekst</b>	<b>Open koding</b>
<i>Mariam:</i> I'm struggling a lot for myself. At least I have to live for my children, so they have to see.. they should see how I react in, yeah, they are learning from me. So at least I have; I'm busy. I don't have work, I don't go to school, so they.. I read something in home and I write something, at least they see me; "Å mamma, she is busy, she have something to do". Because they learn from me.	<i>Å vere et godt eksempel for borna</i>  <i>Å halde seg opptatt med noko</i>
<i>Farid:</i> I'm a trying not to have spare time. I'm trying to make myself be busy. Because when you find free time, you coming to think about your country. You going to think about; "why did I come?", you going to think about war and problems (...). So we are trying to make activities and join activities, join voluntary work, jobs or doing something like this.	<i>Å halde seg opptatt med noko</i>  <i>Aktivitetar hjelper han å halde vanskelige tankar på avstand</i>

I neste fase er fokuset å identifisere aktuelle tema. For å kunne gjere dette, er det i følge Braun & Clarke (2006) eit viktig prinsipp å greie ut om korleis ein definerer eit

tema og kva storleik eller prevalens dette skal inneha. Eit tema skal kartlegge noko som er viktig knytt til hensikta og forskingsspørsmålet til undersøkinga mi, samt eventuelt kunne gi eit mønster eller meining i datasettet. Her har eg som forskar stor fridom til å velje kva som tel som eit tema, så lenge ein er konsekvent. I forhold til mi opphavslege narrative tilnærming til materialet, men også i forhold til den deskriptive tematiske tilnærminga, ser eg det som mest føremålsteneleg å vektlegge dei tema eg ser som går igjen hjå fleire av informantane, men også fokusere på det som kvar enkelt informant verkar å vektlegge særleg meining eller verdi.

I prosessen med å finne ulike tema, vart koder som likna på kvarandre sortert etter foreløpige kategoriar, eller potensielle mønster som Braun & Clarke (2006) kallar dette. Det vart gjort gjennom ulike visuelle hjelpemiddel for gjere det enklare å gå frå koder til meir overordna tema. Kodene som likna på kvarandre vart først markerte med ulike fargar og deretter vart alle aktuelle sitat tekne ut frå materialet, sortert og samla under passende foreløpige tema. Deretter laga eg fleire ulike utkast til tankekart eller såkalla "tematisk kart" (Braun & Clarke 2006, s.90). Her starta eg å sjå ulike samanhengar mellom kodar, tema og mellom ulike nivå av tema, som overordna tema og undertema eller subtema.

Fjerde fase av analyseprosessen inneber å gjennomgå dei foreløpige tema ein har og avgrense desse. I første omgang hadde eg åtte foreløpige tema; identitet, aktivitet, det intekulturelle koret, sosiale relasjonar, livskvalitet, individuelle ressursar, utveksling av kultur/språk og møte med systemet. Nokre av desse tema overlappa kvarandre og tre av tema viste seg å ikkje eigentleg vere tema men element som kunne passe under fleire av dei andre tema. I første nivå av denne fasen las eg gjennom dei valde sitata innanfor kvart av tema og forsøkte å finne logiske og meningsfulle samanhengar og mønster i dataa innanfor kvart tema, og tydelege skilje mellom tema. I følgje Stanley (2015) er ein viktig del av analyseprosessen å diskutere dei ulike tema med dei involverte rettleiarane, noko eg gjorde undervegs i arbeidet. Når dette var oppnådd, gjekk eg vidare til det som Braun & Clarke (2006) kallar andre nivå i denne fjerde fasen. Dette inneber liknande prosess, men eg vurderer validiteten av dei enkelte tema opp mot heile datasettet og om det aktuelle tematiske kartet reflekterer den heilskapelege meininga i alle intervju saml sett. I dette tilfelle tyder validitet at eg vurderte gyldigheita av om tema var representative for heile datasettet saml sett. Dette gjorde eg i tråd med valet eg tidlegare gjorde om at tema både skal spegle utdrag som gjentek seg hjå fleire av informantane, men også utdrag som den enkelte vektlegg særleg betydning. I tillegg vurderte eg kontinuerlig validiteten gjennom å undersøke om andre utdrag hadde vorte utelatne i den tidlegare kodingsfasen (Braun & Clarke 2006). For å kunne få ei god attgjeving var eg som forskar nøydd å ta ulike val før og undervegs i analysen. Eit val er om ein ynskjer ei rik beskriving av heile datasettet eller ein meir detaljert framstilling for eit eller fleire spesielle aspekt. I utgangspunktet ynskjer eg ei rik beskriving av heile datasettet. Dette er i tråd med problemstillinga og føremålet med oppgåva; å skildre erfaringar knytt til overgangen å kome til eit nytt

land og etableringa av eit nytt kvardagsliv.

Etter dette lagde eg eit fornya tematisk kart eg nytta vidare, som viste fire endelege hovudtema. Eg arbeidde også med å definere ulike subtema til desse hovudtema.

Femte fasen består i å vidare definere og reindyrke tema, samt setje endelege namn på desse. Dette endelege tematiske kartet vert presentert i resultatdelen, og subtema vert introduserte kontinuerlig i kursiv under dei ulike hovudtema i sjølve teksta. Dei fire endelege tema er:

1. Møte med "staten" Noreg
2. Å halde seg "opptatt"
3. Møte mellom menneske
4. På leiting etter identitet

I analysen søkte eg ei latent eller skjult betydning av det informantane uttrykker. Dette i motsetnad til ei semantisk tilnærming, som tyder å identifisere tema på eit meir eksplisitt nivå. Ei slik latent tilnærming går bak det som konkret vert uttrykt, og forsøker å identifisere eller undersøke djupare meiningar og underliggande samanhengar. Denne analytiske prosessen inneber ein progresjon frå reine beskrivingar til ei vidare tolking der eg forsøker å tileigne teori til dei samansette mønstera, eller tema, og deira djupare meining og implikasjonar (Braun & Clarke 2006). Vidare har eg forsøkt å løfte analysen frå eit deskriptivt til eit meir koseptuelt nivå, utan å miste dei rike skildringane informantane har gitt (Stanley 2015). Til sist i denne fasen arbeidde eg vidare med ei heilheit innanfor kvart tema, der eg identifiserte historia kvart enkelt tema fortel i forhold til problemstillinga. Dette gjorde eg gjennom å organisere tema i det eg såg som ei meiningsfull og logisk framstilling, gjennom rekkjefølgje av utsegn og strukturering av subtema. Den siste fasen i tematisk analyse inneber å produsere den endelege rapporten, og denne fasen går eg ikkje vidare inn på.

### 3.4.2 Narrativ analyse

Eg har brukt ein narrativ analyse til deler av datamaterialet som eg kallar *Ei historie om flukt*. Historier eller forteljingar kan verte brukt til å skape ein slags logisk orden og ei framstilling av korleis røynda opplevast for den enkelte (Gudmundsdottir 2011). I den kvalitative forskingslitteraturen finst mange ulike måtar å definere og forklare omgrepet *narrativ*. I mi undersøking vel eg å nytte Polkinghorne (1995) sin definisjon der narrativ vert sett på som ei *historie*. Nokre forfattarar nyttar eit skilje mellom narrativ, historier og forteljingar, medan andre ikkje (Gubrium & Holstein 2009; Hanisch 2013; Mattingly & Lawlor 2000; Polkinghorne 1995). I denne undersøkinga vel eg å bruke både narrativ, historier og forteljingar som ulike uttrykk for det same omgrepet. Eit narrativ eller ei historie består av ulike hendingar og handlingar, og desse er organiserte gjennom såkalla plott. Polkinghorne (1995) skildrar plott som "a type of conceptual scheme by which a contextual meaning of individual events can be

displayed” (s.7). Eit plott, eller det Polkinghorne (1995) kallar for ”emplotment” viser ein relasjonell samanheng mellom dei ulike hendingane, og desse hendingane skal igjen framstillast som historier i narrativ analyse (Alsaker & Josephsson 2010).

Transkripsjonane vart først lesne med tanke på ei heilskapeleg forståing. I forhold til hensikta og problemstillinga i denne undersøkinga er det vesentleg å presentere noko av bakgrunnen til informantane. Grunngevinga til bruken av ei narrativ analyse og framstilling ligg i dette føremålet, å auke forståinga om personar med flyktningbakgrunn sine opplevingar av overgangen og etableringa av eit nytt liv (Josephsson & Alsaker 2015; Mattingly & Lawlor 2000). Historiene dei deler kring fortida og flukta frå heimlandet er ein viktig del av deira identitet, overgang og nye kvardagsliv. Denne narrative delen vert kontekstualisert i diskusjonsdelen, men er i det heile ein mindre vektlagt del i undersøkinga. Dette fører til at eg ikkje går i djupna på dei mange historiene og hendingane informantane deler, med tanke på avdekking av plott og ulike meiningar. Dei tema og emne som informantane deler i denne delen av datamaterialet er dermed ikkje ein del av den tematiske analysen og påfølgande diskusjon, men er med som ein vesentleg bakgrunn og forståing for hensikta med oppgåva; skildringa av overgangen og det nye kvardagslivet til personar med flyktningbakgrunn.

Josephsson & Alsaker (2015) skildrar tre ulike fasar for narrativ analyse. Desse fasane er ikkje nødvendigvis tydeleg avgrensa, og er gjentakande, som tyder at dei bør arbeidast med uavhengig av rekkefølge. Eg identifiserte så fleire signifikante historier informantane delte om fortida og historier om flukta til Norge og bearbeida desse vidare med vekt på hendingsgangen og plott i historiene. Eg forsøkte å finne ut kva som skjedde, korleis og kvifor. Dette er i tråd med den første fasen Josephsson & Alsaker (2015) skildrar som omhandlar å finne dei narrative eller forteljande strukturane i materialet.

Vidare i neste fase prøve ut ulike såkalla ”emplotment” eller ulike hendingsutfall. Det finst mange ulike måtar å kunne setje saman historier og hendingar på, og mange måtar ei historie kan forståast. Eg leita etter ulike plott, og sette saman dei ulike historiene på ulike måtar. Eg forsøkte å sjå kva dei enkelte personane si historie *eigentleg* handla om og korleis presentere dette på ein god måte (Josephsson & Alsaker 2015). Dette diskuterte eg også med rettleiarar, før eg kom fram til det endelege resultatet, der eg vel å presentere dei ulike historiene sett saman til *eit felles narrativ* om flukt. Eg har fokus på spontane historier som informantane sjølv har delt, men i ei slik analyse har ein også som forskar moglegheit å konstruere historier basert på hendingar informantane deler (Johannessen et al. 2010; Josephsson & Alsaker 2015). Måten eg som den nye forteljaren har sett saman historiene til eit felles narrativ kan seiast å vere ei slik konstruering. Det tyder ikkje at den nye historia er mindre sann enn den opphavslege. Det vesentlege for meg som forskar er å finne ut kva denne historia seier noko om, samstundes som det er ynskjeleg å bevare heilheitsforståinga av den enkelte forteljinga (Malterud 2011). Narrativet i resultatdelen viser ei

samanfletta historie om flukta beståande av farar, redsle og utfordringar, men også fellesskap og identitet. Siste fasen av analysen handlar om å setje denne historia i samsvar med eksisterande kunnskap og teori, noko som vert vidareført i diskusjonskapitlet.

### **3.5 Mi eiga rolle og ståstad som forskar**

Før ein går i gong med eit forskingsprosjekt, er det viktig å gjere greie for bakgrunnen og førforståinga til meg som forskar, noko eg har bevisstgjort gjennom å skrive dette ned i forkant av arbeidet (Fangen 2010; Nayar & Stanley 2015). Min bakgrunn og mi førforståing har innverknad på heile forskingsprosessen; kva som vektleggast og tolkast (Johannessen et al. 2010). I samsvar med betydninga av mi eiga rolle som forskar og ei tydeleggjering av kva eg har med meg inn i forskingsprosessen, har eg fylgjande å seie om min bakgrunn. Eg har ei musikkutdanning frå vidaregåande skule, samt ei bachelorgrad i sjukepleie, der mykje av fokuset ligg på omsorgsarbeid og patogenese. Dette har også prega mi yrkeserfaring som sjukepleiar. Gjennom mi pågåande mastergrad i folkehelse, er fokuset i retning helsefremmande og førebyggjande arbeid. Dette er med å prege val av tema for studien og kan, dersom ein ser kritisk på det, føre til eit auka tru rundt betydninga av helsefremmande aktivitetar. På hobbybasis har musikk vore ein viktig motivasjon gjennom både korsong, fiolinspelning og dirigering. Eg er interessert i reising, kultur og globalisering, frå eg gjekk på solidaritetslinje på folkehøgskule til styrearbeid i CHRISC, begge med lengre reiser til land i aust-Afrika. I tillegg har eg arbeida som frivillig norskundervisar på asylmottak. Noko av dette håpar eg kan bidra positivt inn i møte med informantane og tolking av deira sine skildringar og historier.

I tråd med det Malterud (2011) skildrar, er såleis denne førforståinga eit viktig utgangspunkt for mitt val av tema for denne forskingsstudien, samt gjennom heile forskingsprosessen. Eg er særleg medviten i analyseprosessen at mi førforståing og mitt interessefelt ikkje skal vere eit utgangspunkt, men at informantane sjølve sine skildringar og omgrep skal danne grunnlaget for resultatane. Med dette forsøker eg å vere tydeleg om min eigen subjektivitet gjennom heile forskingsprosessen. Dette gjennom å grunngje dei vala eg har gjort, samstundes som eg er open om bakgrunnen for desse.

### **3.6 Ethiske refleksjonar**

#### **3.6.1 Etikk**

Prosjektet mitt vil vere forankra i Helsinkideklarasjonen gjennom å følgje dei forskningsetiske retningslinjene (World Medical Association 2013). Kvale og Brinkmann

(2009) angir fire hovudområde som utgangspunkt for dei forskningsetiske retningslinjene; informert samtykke, konfidensialitet, konsekvensar og forskaren si rolle. Eg vil vidare greie ut om dei etiske refleksjonar eg har gjort knytt til desse fire områda. Deretter vil eg gå litt djupare kring forskning på sårbare grupper.

Prosjektet skal baserast på eit *frivillig informert samtykke* frå dei som er med i forskinga. Det har ei rekkje føresetnader, mellom anna at personen skal gjere dette frivillig og vere godt informert om føremålet. I tillegg inneberer det at informanten har kjennskap til at ho eller han kan trekke seg når som helst frå prosjektet. I kvalitative forskingsintervju kan ein ikkje alltid vite korleis samtalen vert på førehand, så dette samtykkeaspektet kan dermed seiast å kunne verte eit etisk dilemma. Informantane seier eigentleg ja til noko dei ikkje kjenner rekkevidda av. Intensjonen om eit frivillig informert samtykke er likevel viktig at eg som forskar opprettheld (Ekern 2008). Dette er gjort gjennom tydeleg muntleg og skriftleg informasjon i informasjonsskriv (vedlegg 1) og samtykkeerklæring (vedlegg 2), i tillegg til å gje svar på spørsmål som har dukka opp undervegs.

*Konfidensialitet* vil seie at private data som kan identifisere deltakarane ikkje vil kunne avslørast. Mine rådata er oppbevart på ei privat passordbeskytta datamaskin. Dei eventuelle identifiserbare opplysningar i form av opptak av samtalaner er anonymisert under transkribering og informantane er gitt fiktive namn, såleis er personvernet ivareteke. Alt innsamla materiale vert så sletta ved slutten av prosjektet, seinast 15. august 2016. I samsvar med personopplysningslova har alle som skal gjennomføre forskning som inkluderer personopplysningar, meldeplikt til "Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste" (NSD). Undersøkinga mi er meldt til NSD i god tid før oppstarten av datainnsamlinga, og vedlagt ligg den tilsendte godkjenninga (vedlegg 4). Det vil ikkje vere framleggsbehov for "Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk" (REK), då denne undersøkinga ikkje skal skaffe ny kunnskap om helse og sjukdom (REK 2015).

Når det gjeld *konsekvensar*, må forskaren vurdere både eventuelle fordelar og ulemper det vil kunne innebere å vere med i forskinga. Deltakaren er ekstra sårbar og gjer seg open for den som intervjuar, noko som kan kome til uttrykk på ulike måtar. Informanten kan kjenne seg igjen i sjølve rapporten, men som forskar vil ein gjerne bruke andre perspektiv og teoretiske omgrep enn informanten sjølv er vant med. I den endelege rapporten er det likevel mi tolking av informantane og det dei deler som vert framstilt, ei tolking som ikkje nødvendigvis informanten er einig i. Som Malterud (2011, s.202) seier er det viktig å "vise lojalitet til den intensjon som er deltakerens føresetnad for å fortelle". Gjennom at forskar sørger for at informanten veit korleis opplysningane vil verte brukte, bidreg eg til denne lojaliteten. I tillegg er det at informantane er anonymiserte i det endelege resultatet, med på å minske eventuelle negative konsekvensar for dei involverte. Når det gjeld ei konsekvensvurdering er det eit mål at informanten sit igjen med eit fordel av å vere med i forskingsprosjektet, samt



at det kan bidra positivt og vere ei felles utvikling av kunnskap (Kvale & Brinkmann 2009; Nayar & Stanley 2015).

Forskaren må vere medviten si eiga *rolle*, gjennom fokus på moralsk integritet, fortrulegheit og relativ uavhengigheit (Kvale & Brinkmann 2009). Dette kallar Malterud i eit intervju til tidsskriftet *Forskingsetikk* for "samhandlingsaspektet" (Ekern 2008, s.14). Sidan denne undersøkinga inneber ein form for samtale mellom forskar og informant, vil ein kunne sette i gang prosessar hjå den som vert intervjuet, særleg når ein snakkar om vanskelege eller tema som er kjensleladde. Dette kan ein ikkje nødvendigvis vite om på førehand. Noko som ikkje nødvendigvis er ei svakheit ved denne type forskning, men det krev at eg som forskar har eit ekstra ansvar knytt til dette (Ekern 2008). Eit intervju er ei mellommenneskeleg samhandling. Dette er likevel ikkje ein samtale mellom to likeverdige personar, då forskaren kontrollerer situasjonen og sit med den eigentlege definisjonsmakta. Ei slik erkjenning av maktrelasjonar i forskingsintervju er eit viktig etisk aspekt (Kvale & Brinkmann 2009).

### 3.6.2 Forsking på sårbare grupper

Flyktingar og asylsøkarar vert i følgje Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) kategorisert som ei særleg sårbar gruppe. Såleis kan altså målgruppa for mi undersøking verte sett på som ei sårbar gruppe i eit forskningsetisk perspektiv. Det å karakteriserast som ei sårbar gruppe, er mykje problematisert, mellom anna då det manglar klare kriterium for å identifisere sårbarheit på individ- og gruppenivå (De Nasjonale Forskingsetiske Komiteene 2015). Det er likevel viktig å ikkje utelate forskning på etniske minoritetsgrupper (Bhopal 2007).

Ei kritisk vurdering av grupperingar eller kategoriseringar er viktig å ha med seg i møte med omgrepet innvandrar eller flykting (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Det å kategorisere grupper og enkeltpersonar ut i frå visse fellestrekk kan føre til stigmatisering og stereotypiar. I tillegg kan det å setje menneske i bås vere med å forsterke unødige skilje der ein snakkar om "vi" og "dei andre" (Dahl 2013). Nokre av funna som vert presentert i denne undersøkinga vil vere gjeldande både for personar med flyktingbakgrunn og befolkninga for øvrig (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Men det vil vere umogleg å unngå ei form for kategorisering av utvalet i denne undersøkinga, då det er dei særegne erfaringane personane med flyktingbakgrunn eg søker å formidle. Ved å bruke denne kategoriseringa bevisst vil den dermed vere føremålsteneleg (Dahl 2013).

Personane eg intervjuar er frå ulike land med ulik kultur. I det høvet er det viktig at eg som forskar går inn i møte med dei intervjuet medviten om dei kulturelle skilnadene (Kvale & Brinkmann 2009). Utfordringar knytt til språk kan vere gjeldande, særleg når personar vert tvunge til å leve i eit framand språkleg fellesskap (Varvin 2015). Eg har

ikkje kunne intervju informantane på deira eige morsmål, men latt dei få velje om dei ønska å samtale på norsk eller engelsk. Tre av dei fem ville snakke på norsk, og dei to siste kjende seg mest komfortable å samtale på engelsk. Ein av måtane eg har forsøkt å minske språkbarrierane på, er på ei side å vere observant i forhold til det nonverbale språket i samtalanane (Kvale & Brinkmann 2009). I tillegg er informantane rekrutterte frå ein kommune der dei brukar nynorsk som opplæringspråk. Dette nyttar også forskar, og dialekta mi ligg nært opp til dialekta informantane er kjende med i lokalmiljøet. Fleire av dei intervju flyktningane uttrykte at dei lettare forstod nynorsk.

Eg har forsøkt å auke min teoretiske kunnskap og forståing ved å studere Øyvind Dahl (2013) si bok om innføring i interkulturell kommunikasjon, Sverre Varvin (2015) si bok om flukt og eksil, i tillegg til "Å være der du er – samtale med kriserammede" av Bent Falk (Falk 1999). I tillegg har også forskar noko yrkeserfaring frå å samtale med personar som kan seiast å vere i ei sårbar gruppe, eller i ein sårbar situasjon, noko eg håper kan vere med på å ivareta intervju personane. Reint konkret har eg i forkant av intervju diskutert måtar å ivareta informantane med dirigenten og rettleiar. Under samtalanane har eg forsøkt å skape ein trygg situasjon, med god informasjon på førehand. Alle deltakarane har fått grundig informasjon om at dei dei deler er dekkja av teieplikt og at dei kan trekke seg når som helst i prosessen, også undervegs i intervjuet. Dersom det likevel skulle dukke opp uføresette ting under intervju vil eg ta dette opp med informanten og gi beskjed om at dei kan snakke med dirigenten om dette dersom dei ynskjer. Eventuelt også anbefale dei å kontakte fastlege, noko som ikkje vart aktuelt etter samtalanane.

## **4. Resultat**

I dette kapitlet vert funna frå datamaterialet presentert. Først fylgjer den narrative delen der den samanskrivne historia kring flukta vert presentert. Deretter kjem den tematiske delen, der vert funna kring erfaringane informantane deler om overgangen til sitt nye kvardagsliv framstilt gjennom fire hovudtema. Under kvart av hovudtema vert ulike subtema presentert fortløpande gjennom å stå i kursiv i teksta.

### **4.1 Ei historie om flukt**

Forteljningane informantane deler kring situasjonen i heimlandet og flukta, er kvar og ei unike historier. Samstundes er dei alle prega av farar, redsle og ekstreme utfordringar men også om fellesskap og identitet.

Den felles historia deira viser ei vanskeleg og dramatisk flukt. Då *Farid* og den då 15 år gamle broren hans flyktar frå Syria, må dei ta ei krevjande rute som inneber å krysse heile Makedonia til fots. Dei går i over ei veke, minst 16-17 timar kvar dag: "Så.. det var

ei av den vanskelegaste tida i livet mitt. Å måtte gå denne lange etappa”. I ein hamneby i Tyrka må dei ta båt for å kome seg vidare. Dei har gått om bord ein liten båt som skal ta dei tre timar ut på havet til eit større skip som deretter skal frakte dei til Italia. Dei møter stadige farar, og opplever fleire situasjonar som kunne ha kosta dei livet:

Vi hadde ulykker, vi holdt på å drukne. Vi var omtrent 100 personar i båten og var i sjøen frå omtrent klokka eit om natta til klokka ti. Vi hadde knust delar av fronten på båten. Så i tre timar var vi forberedt på å døy og drukne i sjøen. Eg gløymer aldri den gongen.

Det er tøft vêr og storm, så Farid og dei andre personane i den delvis øydelagde båten klarer ikkje å få tak i stigen som vert sendt ut frå det store skipet. Ein av personane mister fingeren sin i forsøket, og den vesle båten deira treff skipet og startar å ta inn vatn. Kapteinen på båten forsøker å roe ned personane ombord, og dei klarer saman, etter 9 timar på sjøen, å kome seg i mellombels tryggleik.

Også *Safiya og Hasan* frå Syria skildrar ei farefull ferd med båt til Italia. Den vesle båten dei reiser i krasjar med ein større båt, og dei vert først flytta over til ein ny båt før dei vert redda opp av ein amerikansk båt som jobba med å ta opp olje utanfor Egypt:

Dei krasja. Ja, og båten går til annen side, og eg i vannet, og det går til andre siden. I lang tid det berre gjer sann (gynge). Og vi kan ikkje symje! (...) Ja, og dei viser oss den nye båten, dei opna lastehullet og etter ein time vi sjå den andre båten gå ned i sjøen. Og vi venta.. Etter 12 timar - 13 timar dei ringer til Italiensk Røde Kors for å komme med stor båt og hjelpe oss.

Dei vert fortalte kva båtturen til Italia skal koste, men når dei må betale forlanger dei som ordnar med reisa over dobbelt pris. Vidare skildrar Safiya dei vanskelege forholda om bord:

Ja, og neste morgon når dei er ferdig, vi sitter i den båten i nesten fire dagar. Det er veldig vanskelig, for berre sommerkle, fulle av vatn og den lukta og.. Det er veldig vanskelig med toalett og vi må vente, lite vann.

For Hasan og Safiya er drivkrafta stor for å kome seg til Noreg der dei allereie har familiemedlemar som er busette frå før. Safiya skildrar eit håp om ei annleis framtid på den nye staden der famlie er viktigast i deira identitet: ”Vi høyre at kanskje at vi kan finne jobb her. Og det er demokrati og fred. Vi høyre mykje om demokrati her, men det er mest at familie som kom hit før oss er her”.

Den kvelden *Ahmed* og hans mindreårige bror bestemmer seg for at dei må flykte frå Afghanistan, får dei besøk av ei gruppe frå Taliban som bankar på døra deira. Ahmed og broren opnar ikkje, men hoppar i staden ned frå taket på baksida av huset og rømmer. Sjølv om det var natt, flykta han først til leiaren i lokalsamfunnet som sa at dei måtte kome seg ut av landet umiddelbart. Dei får hjelp til å kome seg til nabolandet Pakistan, og der får Ahmed pengar av leiaren for salet av garden deira. Dermed fortset

den rundt 2,5 månader lange flukta til Noreg. Det er særleg dramatisk for Ahmed og broren då dei vert fanga av to menneskesmuglarar i 15 dagar på grensa mellom Iran og Tyrkia. Ahmed vert slått, og står opp mot smuglarane for å beskytte broren sin. Dette er ein ei viktig del av identiteten hans:

”...Men viss du ser på broren min veldig stygt, så vert du slått av meg. Og du kan slå meg, ingen problem. Men ikkje broren min. Og den mat som kommer til meg, skal komme til broren min”. Så eg fekk ikkje mat på 15 dagar. Etter 3 dagar så, eg hadde kjeks i sekken min. Så når den er ferdig, eg berre prøvde å holde, liksom skalet, sant? På grunn av broren min. (...) Og.. at han (broren) kan ikkje sjå meg redd. Så eg prøvde å holde broren min unna av stygge folk.

I fleire dagar følgjer Ahmed med på kva smuglarane gjer, kvar dei legg nøklar og korleis døra vert opna. Han fortel at smuglarane er avhengige av opium, og når dei røyker dette, søv dei ekstra djupt. Ein kveld smuglaren søv, får han tak i nøklane, vekker broren sin og rømmer, og kompetansen dei har frå gardslivet kjem godt med:

”Kom, kom bli med meg”. Så eg fanga broren min på ryggen. Så vi sprang, opna døra *veldig* full fart og kom ut av huset. Etter 10 minutt kom det hundar bak oss. Det var hundar som skulle passe på, sant. Og eg og broren min brukte stein mot hundar. Ja, vi gjer det sann, eg er bonde, sant? Eg jobbar på gard.. Så vi kom ut av det.

Den felles historia både Farid, Ahmed og Mariam deler, er prega av redsle for myndigheitene. *Mariam* har andre politiske haldningar enn styresmaktene i heimlandet. Etter at mannen hennar vert sett i fengsel, er det vanskeleg for henne åleine som kvinne og eineforsørgar for sonen på 2,5 år. Ho vert kalla terrorist og har ikkje moglegheiter eller rettar til å uttrykke seg fritt verken muntleg eller skriftleg. Ein menneskesmuglar arrangerte reisa med fly til Stockholm for denne og sonen. Ho har ikkje anna val enn å flykte:

Eg hadde problem.. å kunne leve i Etiopia. På grunn av politiske haldningar. Og vi (ho og ektemannen) har eit anna syn enn myndigheitene, så vi.. fekk eit problem med å kunne vere der, så vi vart tvinga til å forlate landet vårt, og komme hit. Det var veldig vanskelig og det var veldig skummelt.. og fullt av farar.

Både Farid og Ahmed lever i konstant frykt for å verte oppdaga av politiet eller grensevakter undervegs. Farid skildrar at mange flyktningar på grensa til Ungarn ”sprang for livet og somme menneske kunne falle ned i dalen, men dei brydde seg ikkje; dei ville til ein kvar pris unngå at politiet fanga dei”. Viss dei vert fanga i desse områda, vert dei ikkje returnerte, men tekne fingeravtrykk av, som gjer at dei ikkje får reise vidare til andre land i Europa. Ahmed skildrar òg dette, men forklarar at forholdet til myndigheitene endra seg undervegs:

Når vi var i Afghanistan, eller Pakistan og vi såg politiet, så måtte springe. Når vi kom til Europa, så vi fekk så mykje hjelp. Her politiet hjelper oss, vi fikk mat av politiet. Eg forstod det at politiet hjelper.

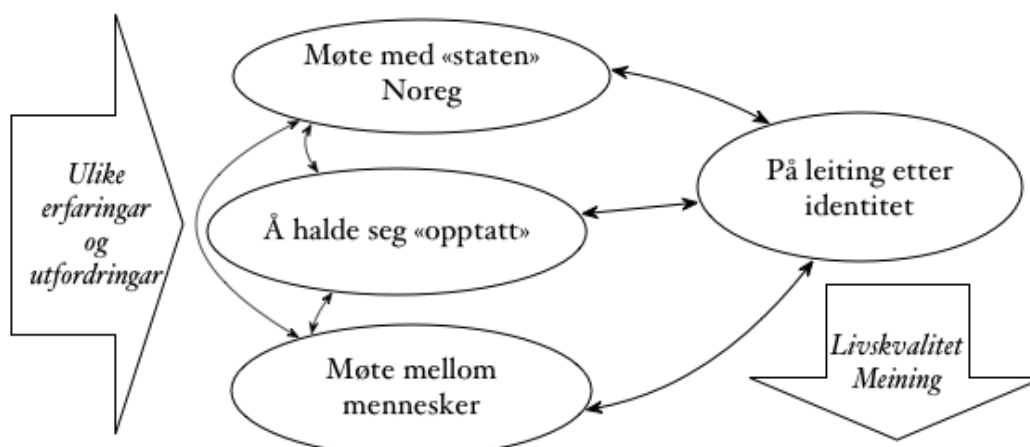
Farid kjenner seg også letta over å endeleg ha kome seg til vest-Europa. Her skildrar dei det er trygt og betre å vere for dei som flyktningar, og det er ikkje berre myndigheitene som hjelper til. Farid fortel han er oppteken av å skaffe seg bekjentskap og vennar. Fellesskap er viktig, og han skaffa nye bekjentskap og praktisk hjelp frå ulike hald. Farid fortel han fekk vennar i Tyrkia som dei reiste vidare saman med; “vi møtte nokre vennar og vi synest dei virka som hyggelege folk, så vi snakka og bestemte oss for at vi kunne reise saman, så vi danna til saman ei gruppe”. Safiya fortel om takksemd til hjelpa dei fekk då utfordringar knytt til manglande engelskkunnskapar dukkar opp under reisa:

Vi sitter der og kan ingenting.. Men vi finn ein mann som kan snakke arabisk og han hjelper oss (...) og neste dag vi reiser til Belgia.

Historia endar med at alle informantane kom seg på ulike sett til Noreg og Politiets utlendingseining i Oslo der dei vart tekne i mot og venta på vidare avklaringar. Dermed startar deira nye kvardag i eit nytt land med dei moglegheitene og utfordringane dette kan medføre.

## 4.2 Ein ny kvardag i Noreg

Dei viktigaste erfaringane informantane deler kring sine erfaringar til overgangen til eit nytt kvardagsliv i Noreg er knytt til fire ulike hovudtema. Desse kallar eg *Møte med "staten" Noreg*, *Å halde seg "opptatt"*, *Møte mellom menneske* og *På leiting etter identitet*. Trass i at dei fire hovudtema er relativt likeverdige, rommar nokre av tema meir enn andre. Dei tre første tema verkar å vere knytt til erfaringar og utfordringar informantane skildrar i møte med det nye kvardagslivet. Det siste tema om identitet er også ein del av dette, men er òg som følgje av dei andre tema, som vidare er knytt til livskvalitet og mening. Ei forenkling og tydeleggjering av dette er gjort gjennom ei visuell framstilling (Figur 3) under.



**Figur 3: Personar med flyktningbakgrunn si erfaring av ein ny kvardag i Noreg.** Tematisk kart over hovudtema (Laga i programmet OmniGraffle 6).

#### 4.2.1 Møte med "staten" Noreg

Fleire av informantane fortel om erfaringar knytt til ulike møte med "staten" Noreg og velferdssystemet i dette landet som er prega av både utfordringar og takksemd. Fleire av informantane fortel om *grunnleggande føresetnadar* i dette landet som har betydning. Safiya og Hasan har eit positivt møte med Noreg. Dei fortel at det er særleg moglegheitene for språkopplæring og etterkvart utdanning, i tillegg til at det er fred og familiemedlemar her, som er det viktigaste for henne og ektemannen etter at dei kom til Noreg: "... som utdanning, for det er veldig vanskelig no i Syria (...). Vi starte no med språk, men vi skal ha utdanning". Mariam er også glad for at ho no er i eit fritt og demokratisk land.

Mariam sitt første møte med velferdsstaten Noreg starta på asylmottaket i kommunen og har vidare vore prega av *utfordringar* knytt til systemet. Då ho og hennar vesle son kom, var ho heilt utan formeiningar om korleis det skulle vere her, men ho kom frå betre materialistiske forhold enn det som møtte henne på mottaket:

Eg huskar då eg først kom hit, ...det var, rommet var veldig lite og når eg kom hit var eg ganske sjokka; "Korleis kan eg leve her?" sa eg. Fordi eg kjenner min bakgrunn, eg kjenner livsstilen min i Etiopia, så når eg fekk eit så lite rom; (...) det var veldig vanskeleg. Eg var veldig sjokka, men eg aksepterte det. Fordi det er ein bedre stad, sa eg. Fordi eg kan leve, eg vil leve vidare for ungane mine, så eg aksepterte umiddelbart (...). Viss eg hadde vore i Etiopia kanskje eg hadde vore død. I det minste er eg i live. Så eg er glad for å vere i.. ja, så eg overbeviste meg sjølv og eg aksepterte.

Såleis aksepterte Mariam at ho no måtte bu på eit lite rom saman med sonen sin, og at dette var dei nye forholda ho skulle innrette seg etter. Etterkvart kom også ektemannen hennar til Noreg og dei fekk eit barn til. Likevel måtte dei bu på eit trangt rom på asylmottaket i 5 år. Medan mannen hennar og deira to barn har fått permanent opphaldsløyve, har ho fortsett berre mellombels opphaldsløyve. Dette fordi ho manglar gyldige identifikasjonspapir frå Etiopia, og styresmaktene vil heller ikkje sende dette. Mariam skildrar ein vanskeleg prosess, og ventar fortsett på at UDI skal akseptere identiteten for at ho skal få rettar som andre flyktningar og kunne starte den eigentlege integreringsprosessen gjennom norskkurs, introduksjonsprogram eller kunne søke familiegjenforening for fleire i familien:

Men framleis, kunne eg ikkje få min identifikasjon, sant? Ser du problemet? Så, viss UDI kunne akseptere det.. Eg har gitt alle dokument til UDI og har betalt for prosessen og eg har gitt alt eg kan av papir. Men UDI seier dei skal vurdere det; men vi må ha rett identifikasjon frå deg. Så, eg er fanga i midten (...). Eg er fri, men likevel er eg i problemet (...). Så eg er virkelig frustrert og veldig stressa. Så når eg tenker eg er ferdig med alt eg skal gjere, og startar å slappe av litt, så fangar dei meg. Så det er ikkje enkelt.

Manglande moglegheiter for norskopplæring og jobb gjev Mariam mange personlege utfordringar og dårleg sjølvkjensle. Men ho fortel også om sitt eige potensiale og håp om ei betre framtid, trass i den vanskelege situasjonen ho er i:

Eg har potensial, ja. Eg har potensial til å lære, og mange andre ting. Til å jobbe og så vidare, men eg føler av og til.. Eg føler meg dårleg. Fordi eg ikkje har sjølvtilita med språket. Eg starta å lære norsk, men eg kan ikkje fullføre, forstår du (...). Så eg slit framteis, eg har mange utfordringar (...). Men eg liker utfordringane mine, hehe. For ellers, korleis kan eg leve? Så eg prøver å like utfordringane mine. Så eg slit med å få passet mitt. Viss eg kan få det (passet), kan eg gå til norskkurs og då, viss eg klarer det bra så kan eg fortsette på utdanninga mi. Og det går oppover, ja.. På rett spor.

Farid syns det er vanskeleg å vite kva han skal gjere og skildrar at han må ta mange *val for framtida*. Skal han fortsette studiane sine eller begynne å jobbe? Det er ikkje berre han personleg som avgjer dette, men også overordna strukturar har medverknad. Farid er glad for at han fekk ei rask og god *busetting* i lag med broren han kom saman med, og dei bur i same området som den eldre broren budde frå før. Når han og brørne hans har blitt busett på ein mindre tettstad i Noreg, risikerer han å måtte bryte opp atter ein gong for å etablere seg på ein ny stad dersom han skal følgje ein jobb eller studere vidare:

Viss du er frå Aleppo, du kan jobbe i Aleppo, gifte deg i Aleppo, studere i Aleppo og døy i Aleppo. Men her, no; viss du finn en jobb i en annan by som Tromsø eller Oslo – så må du reise. For oss er dette ganske vanskelig og merkelig. Korleis skal du leve og skal du følgje jobben din? Viss vi vil studere eller fortsette studiane må vi flytte til Bergen eller Oslo. Men på same tid, har eg møtt mange menneske her. Eg har fått mange sosiale relasjonar, så du må virkelig tenke. Så heile tida tenker vi kva vi skal gjere (...). For oss er dette, eller for meg dette er ein god stad å vere, og alt her er bra.

Safiya og Hasan er positive til systemet særleg med tanke på at dei fekk permanent opphaldsløyve og vart busette i ei kommune etter berre 3 månader på asylmottak. Dei kjende seg heldige, og sidan familien til Hasan budde i ein mindre kommune, var det også enklare for dei og få busetting her: "Ja, for det var ikkje så mange folk her, kommuna her har ikkje så mange flyktningar fordi vi finne plass til oss her i denne kommuna".

Ahmed fortel om ei *takksemd til staten*, som har hjulpet han med ymse velferdsordningar og stipend. I tillegg fortel han om gode forhold for innvandrarak som har opphaldsløyve og dei som bur på asylmottaket, der ein har rettar, god mat og klede. Han verkar å vere mest takksam til myndigheitene og ha eit meir ambivalent forhold til personleg hjelp han har fått:

Nordmenn hjelper ikkje gratis, hehe. Hjelp er ikkje gratis. Og eg tror det, det er ikkje alle, sant. Det *finst* folk, og staten er veldig snill mot innvandrarak. Staten prøver å hjelpe deg, dei som har opphaldstillatelse i Norge.

Dermed er det særleg viktig for Ahmed å kunne gi noko tilbake til staten i framtida, gjennom å vere "effektiv på skule" slik at han kan verte utdanna helsefagarbeidar. På den måten kan han gjere noko han sjølv synes er meningsfullt; det å hjelpe folk. Samstundes som han gir noko tilbake til staten då dei har eit behov for fleire helsefagarbeidarar.

I introduksjonsprogrammet for flyktningar i kommunen er personen som underviser i musikk for dei fleste nyframkomne flyktningar også dirigent i det interkulturelle koret. For mange er dette eit av dei første møta med ein person, som i lys av si *offentlege rolle* i introduksjonsprogrammet, også tilrettelegg for deltaking i andre frivillige aktivitetar. Dei informantane som, i motsetnad til Mariam, har teke del i introduksjonsprogrammet fortel at dirigenten spelar ei viktig rolle for deira deltaking i eit større fellesskap som det interkulturelle koret er. Dette er knytt til hennar offisielle rolle som undervisar og særleg den tilliten, entusiasmen og inkluderinga ho viser som person.

#### 4.2.2 Å halde seg "opptatt"

Alle informantane fortel om viktigheita av å ha noko meningsfullt å fylle den nye kvardagen sin med. Grunnane til dette er ulikt frå person til person, men dei har alle til felles at dei *ynskjer å halde seg opptatt med noko*, eller vere okkupert. I tillegg til å vere på skule, er Ahmed den einaste av informantane som er i arbeid, i ei redusert stilling. Han fortel at han er vand med å arbeide mykje frå heimlandet og ynskjer gjerne å arbeide så mykje som mogleg, samstundes som han prioriterer skulen først. Han seier han mestrar godt dei faga han tek, så han har overskot og ressursar til å gjere meir:

Eg har meir ressurs, og vi må bruke det, sant. (...) For eksempel; eg *kan* det, sant. Eg prioriterar skulen *først*. (...) Så dei 3 fag er ingenting for meg, så går bra. Og, so treng eg jobb, sant. Når eg jobbar, så jobbar eg litt lite. Mellom jobb og skule eg har mange dagar fri. Eg ser at den ressursen, sant..

I tillegg til dette, er Ahmed også med på fleire fritidsaktivitetar, som flyktningguide i regi av Røde Kors og det interkulturelle koret. Han og resten av informantane har *ulike grunnar for å halde seg i aktivitet*. Noko av det han peiker på som viktig er at "det også hjelpe meg sjølv litt, som når eg for eksempel blir.. eh, litt ensom". Han meiner at ein kan få psykiske problem som til dømes depresjon dersom ein ikkje får dekkja sine sosiale behov, og keiar seg dersom han ikkje er på jobb eller på ein aktivitet. Han snakkar om livskvalitet og at den er høgare her i Noreg enn andre stader, men likevel får folk psykiske problem. Dette kan vere mangel på sosiale møtestader og aktivitetar og han fortel: "Men koret heldigvis er ein alternativ det som her. For eksempel dei som har psykiske problem". Ahmed seier vidare at han har det bra, med tanke på psykisk helse, så lenge han held seg i aktivitet: "Nei, eg har det bra, eg har ikkje nokon som tvingar meg eller..ikkje det. Eg trener, sant. Eg går tur. Ja, kvar dag".



Farid sine erfaringar vitnar også om ei bevisst haldning til aktivitetar. Han ser at mange andre frå Syria brukar for mykje av kvardagen til å tenke på krig og problem i heimlandet:

Når du har ledig tid, kjem du til å tenke på heimlandet ditt. Du tenker på "Kvifor kom eg?", du tenker på krig og problem. Og det skjer med mange syrarar no. Så mange frå Syria har for mykje ledig tid. Dei følgjer berre med på Facebook og når du spør dei og prøver å snakke med dei, finn du ut at dei er veldig pessimistiske og ulykkelege og triste. Så eg veit at viss eg gjer som dei, kjem eg også til å verte slik.

Farid synes det er tungt å ha måtte forlate heimlandet sitt, og seier han vil aldri få det same som han hadde tilbake i heimlandet. Han prøver likevel å ikkje tenke tunge tankar gjennom å alltid ha noko å gjere, og det å vere opptatt med noko held dei negative og fæle tankane om fortida hans på avstand:

Så viss du spør meg "Har du tid til..?" så svarer eg alltid; "Nei, eg har ikkje tid for eg er opptatt" (...). Så du kan seie eg sørger for at eg ikkje har tid, ingen tid til å tenke på triste hendingar (...). Så vi (han og brødrene) prøver å lage aktivitetar og delta på aktivitetar, er med på frivillig arbeid, jobbar og slike ting. Så eg vil ikkje tenke på kva som skjedde. Kvifor, så eg prøver å halde meg sjølv opptatt heile tida. Så eg trur det funkar som medisin for meg. Ikkje noko tid til å tenke på triste ting.

Mariam har ei anna historie knytt til hennar motivasjon for å halde seg okkupert. For henne er det særleg viktig å vere eit godt forbilde for borna sine:

Viss eg ikkje klarer å bygge opp kapasiteten eller potensialet mitt, så må eg i alle fall prøve å halde det som det er (...). Eg strevar mykje for meg sjølv. Men eg må i det minste leve for barna mine. Dei lærer frå meg. Så i det minste er eg opptatt med noko. Eg har ikkje jobb, eg går ikkje på skule.. Eg leser noko heime og skriv noko, og så kan dei i det minste sjå; "Å mamma, ho er opptatt, ho har noko å gjere". Fordi dei lærer av meg (...). Ja, å vere eit godt eksempel.

Farid er ivrig og positiv når han fortel om alle fritidsaktivitetane han er engasjert i, som kjem i tillegg til det daglege introduksjonsprogrammet. Han er med på alt frå felles husarbeid i lag med brørne, interkulturelt kor, Røde Kors sitt opplegg for flyktingar i kommunen inkludert flyktingguide, språkkafé, ski, stadige middagsbesøk, til undervisninga han held i arabisk i tillegg til sporadiske presentasjonar på den lokale vidaregåande skulen. Men *det kostar å ha ein så hektisk kvardag*, og det er noko han kan klare å oppretthalde no når han er i ein overgangsfase og på veg til å etablere seg. Men Farid seier at han etterkvart ynskjer å leve eit rolegare liv:

Som eg sa, i starten må du jobbe hardt. Det er veldig slitsomt å våkne opp klokka 5 eller 6 om morgenen. I dag våkna eg klokka 5 for å studere og gå til norsksenteret. Og så, kanskje du ikkje har tid til middag eller lunsj, du berre skaffar deg litt snack på gata. Men eg trur det er okey slik i starten. Etter du finn deg sjølv og kva du skal gjere, så kan du slappe meir av og leve roligare. For meg er det greit å ha det slik no i starten, men eg vil ikkje ha ein slik livsstil for resten av livet.

For fleire av informantane er det *viktig å drive med noko dei har gjort i heimlandet*. Hasan har vore interessert i musikk heile livet, dette er ein del av hans kultur og identitet. Hasan lyser opp når han fortel at han brukte å høyre på musikk og spele oud (eit gitarliknande instrument) i Syria, og har også fortsett med denne aktiviteten etter han kom hit til Noreg, både heime og gjennom det interkulturelle koret. Kona Safiya fortel at det var eit viktig fellesskap for han både med familie og vennar: "Han hadde mange aktivitetar med syriske familie og vennar. Nesten ein dag kvar veke dei sitte og syngje og spele". Mariam kallar seg sjølv for ein bloggar og skriv mange ting på internett. Trass i at ho no ikkje er i arbeid eller går på skule og seier ho slit med mykje, er det viktig for henne å vidareføre noko av det ho gjorde i heimlandet for å fylle dagane sine med innhald. I tillegg er dette også ein måte å vise borna sine at ho har noko meningsfullt å gjere. Sjølv om ho også blogga i Etiopia, er det først her ho kjenner seg fri til å kunne uttrykke sine eigne meiningar utan å vere redd for eventuelle reaksjonar frå myndighetene. Mariam meiner det er ein del av den ho er, at det gjer henne nøgd, sjølv om ho har det vanskeleg:

Eg får ikkje pengar, men eg er i det minste tilfreds . Å uttrykke mine følelsar, og ... I det minste har eg rett til å snakke og skrive, ja, uten at nokon påverkar meg. Så det gjer at det føles bra. Sjølv med denne krevande livssituasjonen.

Fleire av informantane trekker fram *koret som døme på ein meningsfull aktivitet* dei er med på av ulike grunnar. Dette er naturleg sidan alle informantane er rekrutterte frå koret. I dette koret samlast personar i alle aldrar frå mange ulike nasjonalitetar, og rekrutteringa frå mellom anna asylmottaket i tettstaden er stor. Noko som går igjen i alle historiene er skildringa av koret som ein unik sosial møtestad, der ein kan oppleve tilhøyrsløse og etablere nye vennskap og betydninga koret har hatt for integrering og moglegheiter for utveksling av kunnskap og kultur.

Fleire fortel at gjev ein ekstra dimensjon til *læringa av det norske språket* å kunne snakke med andre personar på norsk, både med dei etnisk norske i koret eller personar med innvandrarbakgrunn frå andre land. Mariam erfarer koret som ein god stad å kunne lære og trene på norsk. Ho er fast deltakar kvar veke, og trass i at ho aldri har drive med liknande aktivitet i heimlandet likar ho det godt. Dette grunna musikken, det sosiale, dirigenten sin engasjerande måte å vere på, og sjølv stemninga på øvinga som får henne til å føle seg glad og avslappa. Sidan Mariam foreløpig ikkje får gjennomføre norskkurs, har det å delta i koret vore viktig for henne med tanke på integrering og moglegheit for å lære seg eit nytt språk:

Koret hjelper meg å integrere meg her. Eg kan, eg kjenner mange fleire personar etter eg starta i koret. Og eg starta å snakke norsk. Eg starta å snakke litt norsk og kommuniserte med.. forskjellige folk. På telefon, berre seie "hei", og slike ting. Så, det hjelper meg veldig mykje (...). Det er ein fin aktivitet for meg. Og eg møter folk og snakkar med dei og... I det minste kan eg få uttrykt meg og.. snakke og. Ja eg kan bygge meg sjølv opp med andre. Så det hjelper veldig mykje.

I tillegg er Farid han oppteken av at koret heldigvis er ein stad der ikkje språkutfordringar treng å ha noko å seie, sjølv om ein ikkje snakkar språk nokon andre skjønar. Dette fordi musikk "er eit felles språk vi alle kan forstå":

...Så dei snakkar ikkje engelsk, dei snakkar ikkje norsk. Men fordi vi har musikken, vi kan likevel forstå kvarandre. Sidan vi alle kan prøve å kopiere den same songen etterkvart. Så vi seier alltid at musikk er eit felles språk alle menneske kan forstå.

Ahmed er ein av dei som fortel at han prøver å *bidra til at andre kan delta i aktivitetar* gjennom å rekruttere flyktningar til koret. Sjølv vart han invitert med av ein person han kjenner, og han ser at det er mange som bor på mottaket som ikkje er med på nokon aktivitetar. Det er eit overtal av unge menn frå Afghanistan på mottaket, og Ahmed føler han vil hjelpe desse sidan han snakkar same språk og har vore her lenger:

Og den internasjonale kor er eit alternativ for dei som er ensomme. Ja, dei som har problemer med det (...). Eg lese heile tida avis. Eg las avis og det stod om kor og sånne ting. Så tenkte eg, ja det er aktivitet. Kven treng det? Ja, eg tenkte han, han og han.. Eg skjønna det, sant. At dei treng det. Når dei kom ut i koret, så vart dei litt forandra, sant. Med språk... og kultur og sånne ting. Samtidig fikk vi kaffimat og kaffi, ja.

Nokon bidreg og legg til rette slik at andre kan få delta i aktivitetar, både flyktningane sjølve og andre nordmenn i lokalmiljøet. Hasan og Safiya har erfaring med at koret har vore ein fasilitator for dei til å vere med på andre typar aktivitetar saman med norske personar dei har blitt kjent med på øvinga:

Ja, nokre av dei i koret vi vart med på båttur eller går på bibliotek , vi går til middag og dei går til middag, eller eh.. Internasjonal kafé. Ja, vi kvar gong vi går og vi har mange venner der og dei av og til har aktivitet..

Som ei vidareføring av dette er ei *gjensidig utveksling av kultur* noko informantane erfarer som viktig i etableringa av kvardagslivet, og dette skjer på fleire arenaer, både i koret og andre stader. Koret er som kjent ein stad der fleire kan øve på norsk språk, men er også ein stad ein kan få vise fram noko av sin eigen kultur ein er stolte av. Som oftast vert det sunge songar på norsk i koret, men dei har også hatt songar på mange ulike språk; engelsk, afrikansk, tigrini og farsi. Nylig hadde ein av deltakarane i koret frå Syria fått i oppgåve å ha med ein song frå heimlandet på arabisk, som alle skulle få lære. Dette skildrar Safiya med stor entusiasme, og det virka å gi både Hasan og Safiya ei god meistringsskjensle: "Den siste gong eg var der, dei starta med ein song arabisk og ein song farsi. Og det, det var gøy!". Dei fortel at det er fint å kunne lære vekk språk og gøy å høyre at deira eigen musikk vert sunge med "utanlandsk" vri. Også Farid, som òg er frå Syria, skildrar same erfaring.

Ein aktivitet som har verdi for fleire er utvekslinga av felles måltid. Safiya fortel at "Hasan seier berre "velkommen heim", og dei skal komme og bli venner med oss...". Ekteparet gjer ein del aktivitetar saman med venner, og som oftast er dei på gjensidige

middagsbesøk fleire gongar i veka der dei av og til får servert og lærer norske tradisjonar, og inviterer andre heim på syriske matrettar. Dei gløymer tida i godt lag:

Ho laga (...) lammekjøtt. Og det spesiell norsk mat som julemat her i vestlandet. Og den dama ho inviterer oss, og 4 menn frå Syria og to damer som vennar med henne, var der også. Vi satt rundt stor bord, og det gikk lang tid – vi sitte meir enn tre timar og vi føler det går kort tid. Ja, God mat..

Safiya har også positive erfaringar frå ei sosial samling dei var på i regi av KIA og det interkulturelle koret, ein stor fest der dei song og spelte i lag. Likevel var det viktigaste for henne at dei laga mat frå mange ulike land, ikkje berre norsk mat. Alle syntes det var god mat og ho og ektemannen var tydeleg entusiastisk over at dei fekk vise fram noko av deira kultur.

Farid erfarer visse utfordringar knytt til matkultur og skikkar i den nye kulturen. Han ynskjer å lære korleis ein skal ete maten, kva som er godt og kva som passar saman. Samstundes er han også oppteken av å ikkje skilje seg ut. Det første frukostbesøket hjå nordmenn for han og brørne sine illustrerer dette:

I starten når vi kom, inviterte eigaren av huset vårt til frukost. Det var første gongen vi åt med nordmenn. Så vi var alle litt sjenerte, fordi vi ikkje visste korleis vi skulle ete (...). Problemet er at du må vite korleis man skal, for eksempel ha smør og sylte på, eller korleis ete dette saman med dette. Så i starten må man sjå på folk, observere korleis dei gjer det og prøve å gjere det same som dei (...). Eg venta og alle vi brødrene venta til dei starta å ete, så gjorde vi det same. Så prøve å drikke eit glas med vatn når dei starta. Og når dei starta, sjå – og så kopiere. Sjølv om du ikkje likar maten, så må du gjere dette, hehe. For å ikkje vere annleis.

Farid ser både det vesentlege i å ta vare på sin eigen kulturelle identitet, samstundes som han har lært seg meir av den norske kulturen og ynskjer å verte ein del av den. Ei vidareføring av dette er at han er oppteken av å hjelpe andre vennar han kjenner frå heimlandet til å verte kjent med norsk kultur:

Eg lagde til og med to gongar norsk mat heime forrige måned. Eg lagde til meg og min venn. Han er frå Syria. Eg lagde norsk mat til han. Det var fisk med poteter, brokkoli og gulrot. Ja, og saus. Dei likte det veldig godt.

#### **4.2.3 Møte mellom menneske**

Eit av dei mest sentrale funna informantane deler, er verdien fellesskap og dei sosiale støttande relasjonane har hatt og fortsett har i deira etablering av eit nytt kvardagsliv. Dette gjer seg gjeldande på ulike område.

Informantane deler mest positive erfaringar knytt til deira *første møte med personar i lokalsamfunnet* då dei kom til landet og betydninga dette har hatt for integreringa og deira opplevingar av trivsel. Safiya fortel at ho og Hasan har blitt møtt med openheit og

respekt etter at dei kom hit, og er glade for all hjelpa dei har fått frå personar dei etterkvart har vorte kjende med. Dei fortel også om positive erfaringar i møte med framande dei møter på gata:

Ja, personar som vi ikkje kjenner, men vi berre sjå når vi går til norsksenter – vi går, ikkje køyre eller tar buss, berre går. Men kvar dag vi treffer dei, og dei berre smiler og dei starter å seie "god morn" eller "hei" for oss. Det er bra!

Farid fortel om eit positivt møte med nordmenn og norsk kultur, der han skildrar personane han har møtt som vennlege og gjestfrie. Han seier han ikkje har møtt "uvennlege eller dårlege folk", sjølv om han seier at andre personar kanskje kan ha erfaringar med dette.

Trass dette, har ikkje alle informantane like tydelege positive erfaringar knytt til deira første møte med andre personar i Noreg. Når Ahmed fortel om korleis han opplevde han vart møtt då han kom hit, begynner han å snakke om fordommar. Han føler han må forsvare at han ikkje er kriminell; ein som gjer feil i for eksempel ei innvandrargruppe. Han nemner at det finst mange kriminelle, både i det norske samfunnet og blant innvandrara: "Ja, utlendingar her i Norge, det er ikkje alle som er kriminelle, sant. Det er ikkje alle som er stygge...". Vidare prøver han å forklare at med kriminell, så meiner han at både at alle innvandrara er ulike, mange bakgrunnar og yrker, som til dømes lege eller ingeniør, og at den eigentlege utfordringa er språket. Grunna vanskar med språket og forståinga er skildrar Ahmed at han meiner det då kan vere lett å ha fordommar mot innvandrara og tru dei ikkje veit noko:

Så dei tenker at innvandrara veit ingenting, hehe (...) Ja, det er sant. Dei veit ingenting. Men.. Eh, utfordringa er språk. Norsk språk er vanskelig, eller vanskeligare enn engelsk. For å lære, sant. I norsk er det brukt mange uttrykk. Eg må sjølv også konsentrere meg med kollegaene mine, dei brukar uttrykk eller dialekt som eg ikkje forstår.

Alle informantane har opplevd *endringar i deira sosiale nettverk* etter at dei måtte flykte frå heimlandet. Safiya og Hasan skildrar det er alltid vanskeleg med krig og det å miste gamle vener dei har kjent frå lang tid tilbake. Dei fortel at dei hadde få vennar den første tida dei var i Noreg, både når det gjeld andre personar med same bakgrunn som dei sjølve og andre norske. Når det gjeld dei vonde minna frå heimlandet, klarer dei oftast å leggje denne fortida bak seg og seier "det blir lettare litt og litt".

For Mariam var det ei særleg tøff periode i starten då ho kom til Noreg, og hadde tapt store delar av hennar sosiale nettverk, og ikkje minst budde her åleine utan ektemannen sin. Ho hadde det vanskeleg psykisk og var for det meste heime dei første åra, og hadde lite kontakt med andre i lokalmiljøet:

The first 1,5 year I was very depressed. Yeah, a little bit. I feel down, and I'm.. I was very quiet..., so all the time, most of the time I'm in home. But, ja.. I don't have that much communication with locals..

Informantane deler også at det har skjedd positive endringar gjennom etablering av nye nettverk. Deira erfaring er at den sosiale dimensjonen knytt til det å vere med i det interkulturelle koret er viktig og har hatt stor verdi for deira oppleving av tilhøyrse, inkludering og livskvalitet. Øvinga er lagt opp slik at etter sjølve øvinga er det sett av ein halvtime til pause med sosialisering og servering av enkel kaffimat. Safiya fortel at det var etter at Hasan byrja i koret dei gradvis fekk vennar. Farid deler liknande erfaringar og fortel at livskvaliteten hans har auka etter at han starta i koret. Ikkje nødvendigvis direkte grunna koret, men forklarar dette med at viss ein finn ein stad der ein kan vere sosial med andre, vil dette ha positive konsekvensar for eins eige liv. I følgje Farid er det enkelt å møte nye menneske i koret:

Du blir kjent med folk; nordmenn, folk frå andre nasjonalitetar og eg synst det er ein veldig bra plass å møte nye folk. Og av og til likar ingen å snakke med nokon dei ikkje kjenner. Men på denne staden, når du ser nokon for første eller andre gong, kan man snakke med kvarandre og det er bra. Så du blir raskare kjent med folk.

Også Mariam har auka sitt nettverk gjennom koret og det har stor verdi for henne å kunne snakke med andre personar når ho har det vanskeleg: "Så eg er glad for å kunne snakke med folk. Eg kan puste ut. Så det hjelper meg å gå på korøving og snakke med andre, sjølv om ingen gir meg ei løysing".

Informantane verkar å både *verdsette tilhøyrse til fellesskap med andre flyktingar og innvandrarar samstundes også norske fellesskap* og vennskap. Fleire skildrar verdien av deira eiga familie og viktigheita av at desse kan vere samla, og at dei har kontakt med vennar, i varierende antal/grad, frå sin eigen kultur og heimland. Farid har også erfaring med at det er positivt å møte andre personar med flyktingbakgrunn gjennom det interkulturelle koret:

Du veit, når du ser folk frå andre nasjonalitetar, du kan høre historier om andre folk og du kan finne personar som kanskje har *verre* historier enn di eiga (...). Der er folk som har opplevd verre ting. Så man kan kanskje, føle seg litt bedre og tenke "Eg er ikkje den einaste i verda".

Trass i at Farid er ein av dei som har kontakt med syriske vener, er han bevisst på at han ynskjer å integrerast raskt i det nye samfunnet, og fortel om eit stadig aukande sosialt nettverk. Han og brørne tek eit aktivt val å ha mest kontakt med nordmenn:

For oss er det bedre å kommunisere med nordmenn enn med syrarar. Vi skal ikkje gløyme at vi er syrarar, det er viktig. Men på same tid må vi integrere oss raskt i samfunnet. Så eg meiner at for kvar syriske venn eg har, så må eg ha 10 norske vennar.

Ahmed verkar å ha eit noko ambivalent forhold til sine eigne sosiale relasjonar til særleg andre norske i lokalsamfunnet. Han verkar å vere god venn med dei afghanske gutane på asylmottaket, og er ei viktig støtte for desse. Han er oppteken av at det er viktig å få dekka dei sosiale behova sine, mellom anna for å unngå psykisk sjukdom.

Han skildrar nordmenn som hyggelige, "forsiktige" og lite sosiale, som enten sit heime eller berre arbeider: "...berre sitte heime, kommer ikkje ut. Det er litt flaut å komme ut i sentrum. Sant?". Når han snakkar om dei norske personane han kjenner vert sett på som vener eller kjende fortel han at det er litt opp og ned:

Ja vi har blitt venner, og alle helse på kvarandre. Ute, kanskje. Av og til skjer det. Ein dag dei helse, ein annan dag ikkje.

Noko som viser at kan slite litt med å skaffe seg gode norske vener, men at han føler han må prøve. Noko som kan gjere dette vanskeleg er knytt til kjønnskilnader i koret. Ahmed si erfaring er at innvandrar kvinner lettare vert inkludert og invitert heim til dei andre norske kvinnene i koret:

Så kommer og damer sitter med damer og menn sitter med menn. Og norske menn sitter med norske menn og innvandrar menn sitter med innvandrar menn. Og mellom *damer*, sant er det veldig fint! Damer med afghansk eller anna, eh. Innvandrar dame og norsk kvinne. Så dei prate.. Strikke, og sant og føle liksom. Dei blir invitert, sant. I koret, og privat også (...) Men det skjer ikkje hos menn.

Kvinner sit saman med kvinner og menn saman med menn i koret, noko som er vanleg i blandakor der ein øver stemmevis. Men i dette koret er det ei tydelig skeiv fordeling av kjønn, der det er stor del av etnisk norske kvinner og få kvinner med innvandrarbakgrunn, samt stor del av menn med innvandrarbakgrunn og få etnisk norske menn. Dette føler Ahmed gjer at det er vanskeleg for dei mange mennene med innvandrarbakgrunn å verte inkludert og vidare integrere seg.

Fleire av informantane har erfaringar med *støttande relasjonar*, alt frå praktisk hjelp, informasjon til omsorgsfulle og nære relasjonar. Ekteparet Hasan og Safiya hadde særlege utfordringar med språket i starten, då dei heller ikkje kunne engelsk frå tidlegare. Dei har fått mykje praktisk hjelp frå ulike instansar og særleg mykje hjelp frå dei norske vennane dei etterkvart har fått:

Dei hjelper oss mykje som, når vi komme her og det er ein som, var flyktning sjølv trur eg, eller ein som jobba i asylmottak, og annan venn som kan arabisk – dei hjalp først. Etter på det var flyktningguide fra Røde Kors, eh.. den hjelpe oss også det, mykje. Vi har kontaktperson, det var litt hjelp, men norske venner dei hjalp oss *mykje*.

Vidare fortel Safiya det var viktig for henne å få hjelp og støtte av ei venninne ho vart kjent med på koret, som gjorde overgangen enklare mellom anna med tanke på språk:

Vi har ei venninne (...) ein person som hjelper meg veldig mykje med språk og med alt. Også ho var på koret, men ho flytta. Ho kom kvar veke til koret og ho hjalp oss veldig mykje med språk og med alt.

Mariam skildrar ei utfordrande periode den første tida utan særleg sosial kontakt. På trass av dette seier ho at særleg to personar har vore viktige i hennar overgang og etablering i Noreg. Ho traff eit norsk ektepar som hjelpte henne og "løfta henne opp",

og gjennom desse "starta ho integrering". Dei viste henne på den eine sida mange praktiske ting og lærte henne korleis det norske levesettet kan vere. Dei støtta henne, men samstundes pressa henne på ein god måte til å komme seg ut og vere meir sosial, noko ho er særst takksam for i etterkant. I tillegg må ho tørke tårene når ho rørt fortel om venneparet si omsorg for sonen den første tida: "Dei tok seg av barnet mitt. Han var som deira barn, som det ja. Dei behandla han som om han var deira eige". Dei har ein nær relasjon, og dette ekteparet har betydd veldig mykje for Mariam.

#### 4.2.4 På leiting etter identitet

Eit anna tema som går igjen hjå alle informantane er knytt til identitet. Det handlar om å finne tilbake til seg sjølv, finne ut kven ein er i den nye kvardagen og korleis ein kan vidareføre eller skape seg ein ny identitet. For Farid har overgangen å flytte frå heimlandet sitt til eit nytt land vore vanskeleg og han *må starte heilt på nytt*:

Du forstår, overgangen (transition); for å vere ærleg, er veldig vanskeleg. Å forlate landet ditt og komme til eit anna for å leve. Eg kan oppklare og summere det med ei setning: Du må starte frå grunnen av. Det gjeld for alle. Så du må starte heilt på nytt.

Farid vert ivrig når han fortel om kva som er viktig for han etter han kom til Noreg, og vektlegg at det har mykje å seie for han å "finne seg sjølv i dette landet". For dei fleste handlar det å starte på nytt vidare om at det for dei som innvandrar til Noreg er *vanskeleg å nyttiggjere seg av den kompetansen og dei ressursane dei opphaveleg har*. I Syria var han engelsklærer, noko som vert sett på som eit godt yrke der, nesten på lik linje med legeyrket. Og dette ser han også for seg i framtida, sjølv om denne også er prega av usikkerheit. Trass ei svak optimisme kring framtida vektlegg Farid likevel ein vanskeleg prosess prega av mykje tankeverksemd knytt til det å etablere seg på nytt. Ein må starte frå grunnen av med tanke på alt ein har arbeida hardt for i heimlandet, og Farid meiner dette er ei utfordring for alle:

Etter du har arbeidd mykje i heimlandet ditt og etter du har arbeida hardt for å utrette noko, starte ein business i landet eller undervist eller gjort noko anna, og no må du starte på nytt igjen. Så i starten er det veldig vanskeleg – for alle.

Mariam har også liknande erfaring av dette for seg sjølv og familien sin. Ho legg handflata på bordet og bevegar den i sirklar medan ho seier: "Så vi startar no, vi er på bar bakke (...). Vi startar på scratch og så får vi sjå". Sjølv etter mange år her i landet er det for Mariam framleis vanskeleg å finne ut av kven ho er og korleis framtida skal verte då ho fortsett ventar på svar frå myndighetene om ho får permanent opphaldsløyve. Ho seier sjølv at ho føler ho "berre er luft". Ho trekk òg fram at ho misser kapasitet og potensial, både på eit psykologisk nivå og eit overordna nivå med arbeid og posisjon:

Eg seier av og til; "Eg har mista mitt fjorten års lange potensial", eg mista.. Fordi eg studerte og hadde ein god jobb, eg hadde ein bra posisjon, og eg hadde.. Eg var så



energifull og eg var tøff! Men når du endrar stad, er du... Du mistar mange ting. Du går til og med frå vettet. Ja du mistar ditt potensial, din kapasitet – alt.

Ahmed skildrar også vanskar med å få nytta den kompetansen han eigentleg har: "Eg kom til Norge, eg hadde vidaregåande skule, sant. Men vidaregåande skule; eg kan ikkje bruke det i Norge. Same ting skjer med andre". Og seinare fortel han også at: "Og dei som har ressurs, dei kan ikkje bruke det i Norge". Og når han blir spurt om han synest det har vore vanskeleg å ikkje kunne bruke den kunnskapen og ressursane han hadde og dermed må starte på nytt seier han:

Det har vore store utfordringar for meg. Og.. men heldigvis i Norge det, ja.. rikt land. Vi fekk hjelp. Eg må vere ærlig sant. Det som skjer det skal vi fortelle, sant. Så eg fekk hjelp, liksom på stipend.

*Språkkompetansen* verkar å vere ei viktig side ved identiteten til fleire av informantane. Trass i at ein del av informantane ikkje føler dei får nytta den kompetansen og ressursane dei opphavelig har, er det særleg ein av informantane som gjer noko positivt i forhold til dette på eiga hand. Farid gir uttrykk for at det er meningsfullt og viktig for han å kunne vidareføre noko av kompetansen han sjølv eig i etableringa av hans nye liv. Han er utdanna lærar og beherskar ulike språk godt. Dette gjer at Farid mellom anna har begynt å undervise i arabisk til nokre personar han har møtt gjennom koret:

Gjennom koret møtte eg to legar, trur eg. Dei ville lære arabisk. Så eg tilbød dei å undervise arabisk til dei som frivillig. Og dei sa ja. Vi starta for ca. ein månad sidan. Vi møtes ein gong i veka, og no er dei 4 eller 5 personar.

For Mariam har derimot språkkompetansen vore prega av usikkerheit og dårleg sjølvkjensle, då ho ikkje føler ho ikkje er god nok i språket, noko ho igjen knytt til mangelen på norskopplæring.

*Fortida* pregar informantane i deira oppleving av sjølvbilete og identitet. I overgangen er dette utfordrande, og fleire av informantane opplever framleis psykologiske påkjenningar mellom anna i form av vonde draumar. Farid er fortsett prega av fortida i Syria, der han var mykje redd. Han har av og til mareritt om at han vert arrestert og vert stadig minna på dei vanskelege tidene:

Av og til drøymmer vi at vi er i Syria, på eit av sjekkpunkta og dei stoppar oss og vi må vise militærdokumentasjon. Og viss du er i eit militær krets så *vil dei* fange deg. Då vi var i Syria, var vi veldig, veldig redde. For etterretninga, styrkene og det militære. Og fram til no, viss vi ser nokon som har på seg militære klede, minner det meg om vanskelege problem, vonde minner. For meg, eg snakkar personleg, så var eg ikkje redd for bombing. Eg var ikkje redd for å verte drept på gata. Eg var redd for at dei skulle arrestere meg. For vert du arrestert i Syria, må du vere i fengsel i 2- 3 år. Og eg snakkar ikkje berre om dårlege forhold, eg snakkar om forhold ingen menneske er i stand til å tåle.

## 5. Diskusjon

### 5.1 Møte med det offentlege Noreg

Dei fleste av informantane fortel om positive erfaringar i møte med det offentlege Noreg, både overordna med tanke på dei generelle forholda i landet, velferdssystema og prosessane ein gjennomgår som innvandrar i dette landet.

#### *Grunnleggande føresetnadar ved samfunnet*

Ser ein på bakgrunnshistoria til Farid og Ahmed, har dei med seg ei frykt og redsle for myndigheitene. Men dei kjenner seg letta over å kome til samfunn dei ser på som trygge for flyktingar, der dei føler dei får hjelp frå politi og myndigheiter i staden for å verte forfylgt. Safiya og Hasan er også glade for å ha kome til eit demokratisk land med fred, der dei får moglegheiter for utdanning og arbeid. Ser ein dette i lys av den vidareutvikla modellen om påverknadsfaktorar for helse til Whitehead og Dahlgren (1991) frå Helse- og omsorgsdepartementet (2015) verkar nettopp overordna verdiar som fred og demokrati i form av å vere sosioøkonomiske, juridiske og kulturelle faktorar i samfunnet, positivt på moglegheitene for oppleving av livskvalitet og helse. Vidare må visse fundamentale føresetnadar vere møtt med tanke på til dømes tilgang på vatn, mat, trygge omgivnader og moglegheiter for arbeid og utdanning (Mæland 2010). Ein overgang og ei etablering i eit nytt samfunn der visse grunnleggande føresetnadar er tilstades kan dermed, som fleire av informantane uttrykker, vere ein lette i samanlikning med forholda ein levde under tidlegare. Dette skildrar også Suleman & Whiteford (2013) i artikkelen *Understanding Occupational Transitions in Forced Migration*. Det å etablere seg i eit nytt samfunn som har visse kvalitetar kan vere positivt då det representerer ei etterlengta moglegheit for å starte på nytt igjen.

#### *Utfordringar for dei som ikkje har varig opphald*

Mariam er også ei av dei som fortel ho er glad for å vere i Noreg der ho kan få uttrykke seg fritt. Trass i dei positive erfaringane fleire av informantane har i møte med det offentlege, har Mariam møtt store utfordringar. Gjennom dei politiske rammene og reglane for korleis asylsøkarar skal behandlast og kva for rettar dei har, så har flyktingane sjølv lita makt over sin eigen situasjon (NOAS 2008). Dette er noko Mariam erfarer, då ho framleis ventar på at UDI skal kunne akseptere og stadfeste hennar opphavslege identitet frå Etiopia og dermed få permanent opphaldsløyve. Ho skildrar at ho har gjort alt ho kan; har vore i stadig kontakt med UDI og gitt all den informasjonen ho skal, men er framleis "i problemet". Dette hindrar henne i å skape føreseielegheit og stoggar henne i å kunne integrerast i det norske samfunnet. Suleman & Whiteford (2013, s. 203) snakkar om "Systemic disablement" der ein vert ekskludert med avgrensande moglegheiter til deltaking grunna politiske reglar. Mangel på endelege svar frå myndigheiter og ei slik venting vert eit uttrykk for andre sin autoritet over eige liv. Venting kan gjere personar makteslause og skaper frustrasjon. Som

sårbar gruppe er ein ekstra utsett for dette og forventninga eller tvangen om å verte haldne ventande påverkar også individet sin råderett og kan produsere ytterlegare underordning eller usikkerheit (Bendixen 2015). Ei slik ekskludering er særleg gjeldande for Mariam sin situasjon, og det å bli stoppa av systemet slik har vidare betydning for henne då det kompliserer hennar moglegheit for integrering og sjanse for å få norsk statsborgarskap (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Mariam er altså fanga i ein vond sirkel i systemet, sjølv om ho ser sitt eige potensial og tenker positivt om framtida. Likevel er det viktig for å bevare hennar helse og livskvalitet at ho ser på ventetida med håp og framtidsutsikter i tråd med Bendixen (2015) og hennar forskning kring venting på opphaldsløyve. Såleis har informantane ulike rettar i forhold til opphald og dermed også moglegheiter for resten av familien sine sjansar for innreise i landet (Alseth et al. 2014; Utlendingsloven 2008).

Det er gjort ein del forskning på introduksjonsordninga for flyktningar, som viser at den fungerer som eit godt integreringstiltak og er viktig for vidare sysselsetting og deltaking i samfunnet (Blom & Walstad Enes 2015; Mathisen 2008). Hovudregelen er at kun dei som er busette etter avtale med UDI og kommunane har rett på deltaking i introduksjonsprogrammet (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Kva kan så manglande rett på introduksjonsordninga bidra til? I Mariam sitt tilfelle, erfarer ho at det er ei vanskeleg påkjenning for henne, både med tanke på det reint psykiske. I tillegg har det å ikkje få tilstrekkeleg undervisning i norsk ført til at ho har dårleg sjølvtilitt når det gjeld det språket. Den negative psykiske påkjenninga å leve med ei uvisse kring framtida og ikkje vite kva som ventar ein er skildra hjå fleire (Alseth et al. 2014; NOAS 2008; Varvin 2015). Regjeringa ynskjer å utgreie moglegheitene for endring av introduksjonslova, slik at nyframkomne flyktningar, som sjølv kan finne arbeid og/eller bustad, likevel har rett til introduksjonsprogram og utløyser eit integreringstilskot. Dette meiner ein kan bidra til å motverke nokre av dei negative konsekvensane og fremme aktivisering (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013).

### *Busetting av flyktningar*

Fleire av informantane skildrar at busettinga har hatt betydning i deira overgang til ei etablering i Noreg. Dette gjeld både kvaliteten i mottak, tidsaspektet for busetting og kvar dei vert plassert geografisk i forhold til familie. Dei har alle opplevd den same prosessen men på ulike vis; der dei har vorte flytta frå ulike transittmottak til permanente mottak, og vidare til forskjellige busettingskommunar.

Mariam er ei av dei som deler si erfaring i møte med asylmottaket der ho budde i lag med familien sin i heile 5 år. Ho er "sjokka" over tilhøva som møter henne, men må likevel akseptere då ho ikkje hadde andre val, og ho må gjere dette for sonen sin. Det er også mange andre i asylmottak som rapporterer mellom anna tronge butilhøve som som eit problem og mange meiner ein kan ha uverdige forhold på asylmottak (NOAS 2008). Slike dårlege buforhold kan gi negative konsekvensar for helse og livskvalitet.

Særleg for barn kan dette innsnevre moglegheitene og ha negativ verknad på oppvekstvilkåra (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Det er store utfordringar knytt til busettinga av innvandrara i Noreg. Sjølv om alle som har fått innvilga opphaldsløyve i teorien har rett til å busette seg kvar dei ynskjer i landet, har dei fleste behov for hjelp frå det offentlege til dette (NOAS 2016; Thorud et al. 2015). Den politiske målsettinga er at busettinga skal finne stad innan seks månader etter at opphaldsløyve er vedteke, eller etter 3 månader for einslege mindreårige (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014). Flyktningar vert oftast ventande lenge i asylmottak på busetting, og i Mld. St. 6 (2012-2013) om integrering vedgår ein at den samla tidsbruken og ventetida ved busettinga er for lang, og ein ikkje har klart å nå måla om busetting. Dette har vidare negative konsekvensar mellom anna på psykisk helse (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013) og venting som ein passiv aktivitet kan gjere personar makteslause og sårbare (Bendixen 2015). I den norske IMO-rapporten frå 2014-2015 melder ein at i oktober 2015 var det 5 100 personar i asylmottak som venta på å verte busette. Kommunane på si side argumenterer for at dei ikkje har tilstrekkelege og hensiktsmessige bustader, manglande moglegheiter for å dekkje dei tenestene flyktningane har rett på i tillegg til tilstrekkelege statlege tilskot. Desse grunnleggande faktorane gjer det dermed vanskeleg å busette flyktningar etter målsettingane (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013; Thorud et al. 2015). Regjeringa forsøker likevel å gjere visse grep som å ha ein tett dialog med kommunane, auke tilskota i form av integreringstilskotet og den økonomiske støtta til utleigeleiligheiter (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Sjølv om somme av informantane skildrar ei lang og vanskeleg ventetid med tanke på busetting, har andre som Farid, Safiya og Hasan, positive erfaringar med rask busetting. Dette er i tråd med måla myndighetene har sett, om ei rask busetting av innvandrara i kommunane (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013).

#### *Betydninga av busetting i nærleiken av familie*

I tillegg erfarer informantane som allereie har familie i Noreg, at det har hatt positiv betydning for dei i overgangen å kunne etablere seg i nærleiken av slekt og familie. I den grad det er mogleg prøver IMDI nettopp å kartlegge og ta omsyn til kvar flyktningar si familie allereie bur samt eventuelle omsyn til karrieremoglegheiter (IMDI 2016), sjølv om ein i følge lova ikkje har rett på dette (Utlendingsloven 2008). Farid har blitt busett i nærleiken av sin eldre bror som vart busett nokre månader før han, noko han ser på som ei støtte og tryggleik i kvardagen hans. Dahlgren og Whitehead sin modell over kva som påverkar helsa vår viser at familie er ein av desse faktorane. I tillegg har sosial støtte og nettverk signifikant betydning (Helse- og omsorgsdepartementet 2015; Simich et al. 2003; Valenta 2008; Ødegård 2011). Betydninga av relasjonar vil bli diskutert grundigare under kapittel 5.2. Den sosiale kapitalen i form av nettverk og mykje av den sosiale støtta flyktningar tidlegare har opplevd, er endra eller redusert grunna flukt (Varvin 2015; Ødegård 2011). Dermed vert det viktig å oppretthalde kontakt med familie og dei avgrensa støttande

relasjonane ein kan ha, som er med på å fremme helsa og har verdi for opplevinga av livskvalitet og meistring (Helsedirektoratet 2015; Sveaass & Reichelt 2011). Dette er også i tråd med Alseth et al. (2014) sin studie kring flyktningar og overgangar. Dermed kan denne studien vere med å belyse nettopp betydninga sosial støtte og nettverk har for enkeltpersonar og deira oppleving av trivsel og livskvalitet. Såleis vert det ein viktig del av folkehelsearbeidet i samfunnet å jobbe for å fremme tiltak der ein betre kan legge til rette for støttande relasjonar og nettverksbygging, gjennom til dømes busettingsmønster samt oppretthalde sosiale møtestader (Helsedirektoratet 2015; Norges forskningsråd 2005).

### *By versus distrikt – val og moglegheiter*

Sjølv om iMDI prøver å ta omsyn til karrieremoglegheiter, er det svært mange andre omsyn å ta og det er skilnader mellom busettinga i distriktskommunane og dei store byane. I forhold til distriktspolitikken og integreringspolitikken i Noreg er det ynskeleg å busette flyktningar over heile landet og unngå for stor tilflytting til byane og utvikling av "ghettoar" (Berg & Valenta 2008). I tillegg er distrikta avhengig av innvandrarar for å unngå befolkningsnedgang (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014; Søholt et al. 2012).

Alle informantane i denne undersøkinga bur i distriktskommunar, så dei har liten erfaring med å bu i større byar her i landet. Dei fortel at dei er godt nøgde med å bu på ein mindre plass, der ein enklare kan verte kjent med personar i lokalsamfunnet. Nokre av kriteria for at flyktningar og andre skal kunne verte buande på ein stad, kan i følgje Søholt et al. (2012) vere kvalitetar ved staden som ein viss storleik, lokale moglegheiter for utdanning og arbeid, tilbod innan service, handel og fritid i tillegg til om staden opplevast som hyggeleg og sosial. Sjølv om slike kvalitetar ved samfunnet og strukturar spelar inn, vil det vere individuelt innanfor ulike flyktninggrupper om ein klarer å opprette "bruer til lokalbefolkninga" eller opplever mistrivsel og dermed flyttar til meir sentrale strøk etter den første busettinga (Berg & Valenta 2008). Kommunen som koret finn stad i er av middels storleik, og i følgje Farid har han erfaring med at staden har mange av dei tilboda og kvalitetane som trengs for at han skal trives. Men likevel synes han det er visse utfordringar knytt til staden han er blitt busett. Han synes personleg det er vanskeleg at han er avhengig av å flytte på seg igjen dersom han skal ta ei konkret utdanning, eller moglegvis også følgje ein jobb. For Farid har det tidligare i heimlandet aldri vore ei utfordring han har måtte tenke på. I storbyen Aleppo der han kjem frå, var det vanlig å bu og leve heile livet utan å måtte flytte på seg. Dermed fryktar han konsekvensane, og det at han likar staden og har knytt mange sosiale relasjonar der han no bur gjer det utfordrande med tanke på framtida hans. Såleis kan det i følgje Valenta (2008) også vere problematisk knytt til Farid og hans utvikling av identitet, som han eventuelt må rekonstruere atter ein gong. Som flyktning er han ekstra sårbar dersom han må bryte opp og etablere seg på nytt (Varvin 2015). Sjølv om det både er fordelar og ulemper ved å bu på ein mindre stad, er det såleis ein viktig føresetnad for Farid at det finst moglegheiter for arbeid og

utdanning i nærleiken, noko som også Søholt et al. (2012), samt Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet (2013) viser til.

#### *Betydninga av å bli kjent med personar som har større nettverk*

Eit anna aspekt ved å busette seg på ein mindre stad i distrikta kan vere enklare og betre kontakt med lokale offentlege personar i nærmiljøet. Informantane fortel dette i forhold til sine erfaringar med dirigenten i koret. Sidan ho også er knytt til musikkundervisning i introduksjonsprogrammet er ho ein person som har tidleg kontakt med mange av dei nyframkomne flyktingane i kommunen. Ho har ei offentlig rolle som undervisar i tillegg til å vere kordirigent. Denne dobbeltrolla hennar verkar i informantane sitt tilfelle å vere positivt i overgangen og for den vidare integreringa. Dirigenten legg til rette for rekruttering til songkoraktiviteten gjennom å skape tillit og engasjement. Informantane deler såleis at dei opplever tilhøyrsløse og får auka sosial kapital, som igjen er positivt for deira livskvalitet, noko som også Balsnes (2014) skildrar.

Det er ikkje berre dirigenten sjølv som er viktig for rekrutteringa, deltakarane sjølve bidreg i stor grad til dette. Og sidan denne aktiviteten er eit samarbeidsprosjekt mellom fleire frivillige organisasjonar, bidreg også desse til både tilvekst av medlemmar og utviklinga av koret. Informantane deler at dei er med på fleire andre slike aktivitetar og får dermed lettare kjennskap til både organisering og samarbeid. Dette er positivt med tanke på utviklinga i lokalmiljøet og moglegheiter for integrering (Kultur- og kirkedepartementet 2007). Såleis vert også ulike frivillige organisasjonar rekna som ein av dei mest sentrale aktørane i arbeid med integrering gjennom deira nærleik til folk sine behov og moglegheiter for å setje i verk tiltak (Segaard 2011).

#### *Manglande nytte av opphavlege ressursar og kompetanse*

Dei fleste av informantane synast det viktig dei får nytte sine tidlegare ressursar og den kompetansen dei har frå tidlegare. Det å starte heilt frå grunnen av i eit nytt samfunn er av alle informantane skildra som utfordrande. Ei vidareføring av den kompetansen og dei aktivitetane dei har drive med tidlegare vere positivt med tanke på ei vidareføring av identitet, oppleving av meistring og fremming av eiga helse (Christiansen & Townsend 2014; Valenta 2008). Likevel erfarer informantane at dei i liten grad får moglegheiter å nytte deira eigen kompetanse og ressursar i overgangsprosessen dei er i. I forhold til identiteten, forklarar Mariam det på ein god måte når ho skildrar at ho mister alt; ho hadde ein god posisjon og var energifull tidlegare. Medan ho no har mista sin kapasitet og "fjorten års potensial". Ahmed hadde utdanning som han ikkje får nytta her i Noreg, og skildrar at mange andre som kjem har ressursar som dei ikkje får bruke når dei no er i Noreg, og det same gjeld for Farid og hans lærarutdanning. Problem med å få godkjenning av kompetanse frå utlandet er også skildra i fleire studiar mellom anna hjå Rogstad (2000) og Lunde (2016). Formell kompetanse, som dokumentert utdanning eller arbeidserfaring, og særleg uformell kompetanse som er meir diffus erfarings- og samhandlingsbasert, er krevjande å

oversette til relevant kompetanse i eit nytt samfunn. Det er i tillegg vanskeleg å vise kven man er og kva man kan i ein slik fase (Rogstad 2000). I NOU (2011) om *Bedre integrering* er det eit eige kapittel som handlar om nettopp ”bedre bruk av innvandreres medbrakte kompetanse”. Dette er eit området som vert sett på som utfordrande hjå myndigheitene, og ordningane for vurdering av slik kompetanse er mangelfulle (NOU 2011). På trass av gode intensjonar er dette fortsett ei av hovudutfordringane i møte med innvandring og den ynskja kartlegginga frå myndigheitene si side er framleis ikkje sett i verk (Lunde 2016). Såleis skildrar informantane at dette har betydning for deira kvardag og at det fortsett må vere fokus på dette i tråd med måla til myndigheitene om at innvandrarakar skal ha rett til kartlegging, vurdering og godkjenning av sin opphavlege kompetanse (NOU 2011).

### *Takksemd til det offentlege*

Trass i at fleire av informantane har erfaringar med vanskar og utfordringar med å nytte deira opphavlege kompetanse, vektlegg Ahmed likevel ei takksemd til det offentlege Noreg. Han er særleg glad for å ha fått støtte gjennom velferdsordningar og stipend. Dette kan sjåast i lys av teorien om sosial støtte, der denne hjelpa kan sjåast på som både informativ og instrumentell støtte (Helsedirektoratet 2015). For han er det ein viktig del av hans person og bakgrunn å kunne gje noko tilbake til staten og systemet som takk og vise respekt. Han seier det er meiningsfullt for han å kunne ta ei utdanning som helsefagarbeidar og dermed hjelpe det offentlege som er i mangel på denne arbeidskrafta. For Ahmed er dette med på å fremme hans trivsel og livskvalitet i form av at han får gjere noko han mestrar, samstundes som han opplever personleg utvikling og får moglegheiter for å realisere aktivitetar, som utdanning, som har betydning (Christiansen & Townsend 2014; Helsedirektoratet 2016).

## **5.2 Tilhøyrslle og sosiale relasjonar**

Betydninga dei sosiale støttande relasjonane har hatt for informantane både undervegs i flukta og etter at dei kom til Noreg er viktig og verdien av fellesskap eller oppleving av tilhøyrslle vert av alle skildra som sentralt.

### *Dei første møta med personar i Noreg*

Informantane sine første møte med personar i Noreg har i all hovudsak vore positive. Dei har erfart få negative hendingar i lokalsamfunnet der dei bur, og framande helsar dei ofte på gata. Dei opplever openheit, respekt og at personar er vennlege i møte med kvarandre. I tråd med myndigheitene sine mål om inkludering og integrering i dette mangfaldige samfunnet, bidreg det å møtast med respekt og tillit i positiv retning. Det hjelper individa med å kunne utvikle ei tilhøyrslle til samfunnet som igjen er ei viktig føresetnad for at samfunnet skal kunne fungere (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). På individnivå kan slike positive møte gi ei kjensle av tilhøyrslle som både er ein positiv påverknadsfaktor og samstundes eit naudsynt

vilkår for livskvalitet og helsefremming (Helsedirektoratet 2015).

Ahmed har derimot meir negative erfaringar og synes nordmenn er vanskeleg å kome inn på og har blitt møtt med fordommar. Han gir uttrykk for at han må forsvare seg sjølv og andre flyktningar; at han som del av ei innvandrargruppe ikkje er kriminell, men at dei er like mangfaldige som resten av samfunnet. Han reflekterer sjølv over dette og meiner slike fordommar skuldast at personar er uvitande og at språket og kommunikasjonen er den eigentlege utfordringa. Slike fordommar eller stereotypiar har negativ verknad på individet gjennom faren for ekskludering (Dahl 2013). I følge myndigheitene er fordommar og negative haldningar mot innvandrara ei utfordring i samfunnet. Men det å verte kjent og ha kontakt med andre gjennom deltaking i arbeidsliv, frivillige organisasjonar og andre felles arenaer, minskar desse stereotypiane og oppfatningane (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013).

### *Endringar i sosiale nettverk*

Sjølve migrasjonsprosessen inneberer å flytte frå det som er kjent og delvis etterlate dei sosiale relasjonane og nettverka ein har hatt. Dette erfarer også informantane og skildrar at dei har mindre nettverk og kontakt med personar dei tidlegare kjende. Nokre av informantane seier dei har lite kontakt med særleg vennar frå heimlandet, og dei synast det er vanskeleg å ha mista mange dei kjenner gjennom krig og uro. Ingen av informantane har kome hit til landet heilt åleine, og alle har såleis delar av sitt nære familiære nettverk intakt. Såleis er funna i denne studien i tråd med teori om sosial kapital (Wollebæk & Seggaard 2011) og at ein i ein slik overgangsprosess opplever endring og tap av sosial kapital og nettverk (Ødegård 2011). Ein kan likevel diskutere om innvandrarbefolkninga generelt har lite sosial kapital, eller om kapitalen dei har berre er av ein annan art enn majoritetsbefolkninga (Rogstad 2011).

Det er uansett ei viktig målsetjing til myndigheitene å bygge sosial kapital gjennom å styrke innvandrara og flyktningar sine sosiale nettverk i deira etablering (NOU 2011). Gjennom deltaking i det interkulturelle koret, erfarer informantane at dei har fått nye relasjonar, auka nettverk og nære vennar i deira nye kvardagsliv. I koret vert det tilrettelagt for sosial kontakt og tilhøyrslø, ikkje berre gjennom sjølve synginga, men særleg gjennom pausen, som er sett av til prat og deling av enkel kaffimat. Dette er også eit viktig aspekt når informantane fortel om dei spesielle hendingane eller konsertar dei av og til er med på i regi av koret. Uavhengig av kva som vert servert og korleis aktiviteten er lagt opp, er det inkluderinga og tilliten i sjølve møta med andre, både nordmenn og andre innvandrara, som er viktig og legg grunnlaget for tilhøyrslø. Balsnes (2014) understrekar at denne type koraktivitet er ein møtestad der det vert tilrettelagt for sosial kontakt og nettverksbygging, og dermed kan vere ein god stad for integrering.



Likevel kan det verke som kjønnskilnader i koret kan ha litt å seie for etableringa av sosial kapital og inkludering. Ahmed deler at det er enklare for kvinnene med innvandrarakgrunn enn mennene å verte inkluderte. Dette fordi det er ei skeiv fordeling i koret med tanke på kjønn, der det er få etnisk norske menn i forhold til dei mange mennene med innvandrarakgrunn. I tillegg viser dei norske kvinnene i koret tydlegare inkludering gjennom å prate, strikke og invitere med kvinnene med innvandrarakgrunn, også privat. Såleis erfarer Ahmed at det er vanskelegare for han som mann å skaffe seg gode norske vennar og auke nettverket sitt. Med utgangspunkt i Levekårsundersøkinga frå 2011 angir Vrålstad (2012) at den sosiale kapitalen ikkje er likt fordelt mellom individ og grupper, og er avhengig av fleire ulike faktorar som utdanningsnivå og alder. Kvinner har litt større tillit i form av sosial kapital enn menn. Menn er generelt delaktige i organisert idrett, medan kvinner er aktive i kulturorganisasjonar og ideelle organisasjonar, i tillegg til idretten (Vrålstad 2012). Likevel er det lite forskning knytt til dette. Myndighetene og Norges forskingsråd (2005) konkluderer med at det finst for lite systematisert kunnskap om kjønnskilnader innanfor deltaking i til dømes frivillig sektor, samt skilnader mellom kvinneleg og mannleg sosial kapital (Kultur- og kirkedepartementet 2007; Norges forskingsråd 2005). Såleis viser dette, kombinert med funnet i denne studien at det er behov for vidare forskning og undersøking av kva implikasjonar kjønnskilnadane kan ha for praksis.

#### *Verdsetjing av tilhøyrse til fellesskap med flyktningar og innvandrarak samstundes også norske fellesskap*

Trass i at ein opplever endringar og tap i sosiale nettverk gjennom flukt og migrasjon jamfør Ødegård (2011), er det likevel vesentleg at mange opprettheld banda ein har med familie og sitt tidlegare sosiale nettverk. Særleg familie utgjør hovuddelen av flyktningar sine sosiale nettverk i overgangen (Alseth et al. 2014; Sveaass & Reichelt 2011). Ei slik vidareføring av kontakter i eigne migrantnettverk eller bonding med personar frå same kultur er viktig med tanke på å kunne meistre utfordrande livssituasjonar (Sveaass & Reichelt 2011). I tillegg vert kontakt med innvandrarak- eller flyktningnettverk i mange studiar sett på som positiv sosial kapital med betydning for trivsel, mobilitet og fremming av helse etter ei nyetablering (Simich et al. 2003; Valenta 2008). På trass av den positive betydninga slike fellesskap og kapital av bandtypen kan ha, er det også argumentert at det kan ha ei negativ betydning. Valenta (2008) viser til at "intra-etniske" vennskap kan ha ein tendens til å avgrense moglegheitene for deltaking og tilgang hjå minoritetsgrupper og dermed vere eit hinder for sosial mobilitet og vidare integrering (Valenta 2008, s.11). I tillegg kan det ha negativ verknad på innvandrarak si psykologiske og sosioøkonomiske velvære (Berg & Valenta 2008). Uavhengig av diskusjonen om migrantnettverk sjåast på som positiv eller negativ kapital, kan det vere vesentleg at tilhøyrse og nettverk ikkje alltid følgjer nasjonale grenser. Såleis kan eit transnasjonalt perspektiv vere viktig (Rogstad 2011). Gjennom eit slikt perspektiv ser ein etableringa til det nye som vanskeleg å skilje frå det gamle. Ei slik transnasjonal tilpassing er måten ein lever kvardagslivet, på tvers av

geografiske grenser, med ei erkjenning om at den tidlegare bakgrunnen med kultur, verdiar og medfølgjande sosiale nettverk vil vere av betydning (Moen 2009). Å nytte eit transnasjonalt perspektiv kan dermed vere med å bidra til ei auka forståing av overgangen og tilpassinga til eit kvardagsliv i det norske samfunnet (Alseth et al. 2014).

Fleire av informantane deler erfaringar at vennskap og nettverk med nordmenn og den nye kulturen er viktig. Slik bridging, eller bygging av sosial kapital av brutypen har betydning for deira etablering og livskvalitet. For Farid er det viktig, og ein del av hans identitet, å ha mest kontakt med nordmenn. Han seier at for kvar syriske venn han har, må han ha 10 norske vennar, for å kunne integrerast raskt i samfunnet. Hasan og Safiyi fortel at sjølv om det er mange flyktingar og personar med liknande bakgrunn som dei sjølve i kommunen og nærområdet der dei bur, har dei nesten berre norske vennar. Dei har hatt særleg nytte av desse brubyggande fellesskapa i overgangen og etableringa av deira nye liv.

Det interkulturelle koret er døme på ein aktivitet som både kan støtte bru- og bandkapitalen, og særleg brukapitalen (Balsnes 2014). Dette er i tråd med Walseth (2008) si undersøking om bridging og bonding hjå innvandrarak gjennom deltaking i ein sportsleg aktivitet, der ein slik aktivitet har kvalitetar både av band- og brubyggande sosial kapital (Walseth 2008). Ei erfaring er at særleg rekrutteringa til koret og dei første møta er særleg knytt til bandrelasjonar, medan det etterkvart gjennom deltaking i ein slik aktivitet også utviklast sosial kapital av brutypen, med ulike grader av sterke og svake relasjonar og nettverk (Balsnes 2014). Farid fortel til dømes at han har blitt invitert med på koret av ein annan syrisk venn, og synes det er av betydning å kunne snakke med andre med same flyktingbakgrunn som han. Likevel vektlegg han dei nye norske vennskapa han har størst betydning for hans helse og livskvalitet i overgangsprosessen. Norges forskingsråd (2005) meiner arenaer som skule og arbeidsliv er viktige for å bygge bruer og stimulere til minoritetar sin tilgang til sosial kapital i det norske samfunnet, men at det må vere fleire område enn dette som også kan vere hensiktsmessige.

Ahmed har mest kontakt med andre frå Afghanistan, og kan dermed seiast å ha noko mindre sosial mobilitet enn dei andre av informantane (Valenta 2008). Men svakare relasjonar til nordmenn treng ikkje å vere eit resultat av avvising eller marginalisering. I forhold til identiteten kan ein reetablere sitt sosiale liv gjennom å kombinere slike svake band til majoritetsbefolkninga til ei sterkare tilknytning til eigne etniske nettverk (Berg & Valenta 2008). For Ahmed er det også eit viktig aspekt å forklare korleis han oppfattar nordmenn flest, som "forsiktige" og lite sosiale som "berre sitte heime...". Noko som igjen gjer det vanskeleg å nettopp skape sosial kapital av brutypen. Liknande funn er gjort i andre studiar, der nordmenn oppfattast som reserverte og tilbakehaldne (Søholt et al. 2012). Nokre av funna til Alseth et al. (2014) viser at innvandrar erfarer det er vanskeleg å verte vennar med nordmenn; når ein til dømes helse på butikken

får ein ikkje svar og ein kan såleis kjenne seg utanfor og dette skapar ikkje fellesskap.

### *Støttande sosiale relasjonar*

Støttande relasjonar, der informantane har fått hjelp eller støtte frå ulike personar har hatt særleg betydning. Dette kan sjåast i lys av teori om sosial støtte (Helsedirektoratet 2015; Schwarzer et al. 2004). Sosial støtte vert forstått som opplevinga av å verte tatt vare på, verdsett og vere ein del av eit gjensidig støttande nettverk. Ein kan seie at det sosiale nettverket har betydning for helse og livskvalitet først og fremst fordi det bidreg til sosial støtte (Helsedirektoratet 2015). Både Safiya og Mariam skildrar hjelp og støtte frå nordmenn, både i offentlege roller som Flyktningguidar og andre personar dei har møtt til dømes gjennom koret. Mykje av dette har vore praktisk hjelp; med informasjon om levesettet i dette samfunnet, hjelp til språket og andre praktiske gjeremål som har gjort overgangen til det nye samfunnet enklare. Dette kan sjåast som døme på informativ- og instrumentell støtte (Helsedirektoratet 2015). Vidare har nokre av informantane også utvikla gjensidige vennskap og støttande relasjonar med personar på eit sosialemosjonelt nivå, med ulike typar kjenslemessig støtte (Fyrand 2005). Dette sjåast på som emosjonell støtte, og er knytt til omsorg og empati (Schwarzer et al. 2004). Trass i at informantane skildrar i hovudsak at dei sjølve mest mottek støtte og hjelp, er også denne støtta basert på ei gjensidig utveksling av støtte og hjelp i samhandling med andre (Fyrand 2005).

Ein teori, eller modell, som kan vere med å gi ei auka forståing av overgangar er modellen om overgangsprosessar (Anderson et al. 2012). Denne modellen kan i hovudsak verte brukt helsefremmande som ei hjelp for til flyktningar til å handtere overgangar på ein betre måte. I ein overgang som flyktningar står i (Varvin 2015), er det viktig å styrke dei positive eller potensielle ressursane personane har, for å kunne betre meistre denne overgangen og fremme helse og livskvalitet (Anderson et al. 2012; Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Støtte eller sosial støtte, er såleis ein av desse potensielle ressursane Anderson et al. (2012) ser på som meistringsmoglegheiter gjennom overgangen. Dermed vert det viktig å kartlegge støtta personane har; kva for type relasjonar dette er - som familie og nære relasjonar (primære), og andre meir utvida relasjonar (sekundære), sosiale nettverk, samt kva funksjon desse har (Anderson et al. 2012; Fyrand 2005). Dersom relasjonane er svake, problemfylte og nettverka små er det viktig å kunne styrke vilkåra for utvikling og vedlikehald av gode og konstruktive relasjonar (Fyrand 2005). Såleis er det viktig i det helsefremmande arbeidet å legge til rette ei stimulering av dei sosiale relasjonane og nettverk og førebygge einsemd i kvardagen. Dette gjennom at myndigheitene legg til rette for deltaking i viktige arenaer som skule og arbeidsliv, og betrar moglegheitene for deltaking i frivillige organisasjonar, kulturliv og nærmiljø (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). I tillegg er det viktig som informantane deler tidlegare i dette kapitlet at ikkje berre samfunnet, men møta mellom enkeltpersonar er vesentleg. Kvar enkelt kan også legge til rette for utvikling av tilhøyrslø og trivsel gjennom å vere imøtekomande og inkluderande i møte med flyktningar og innvandrarar. Tilsaman er

dette naudsynte vilkår for livskvalitet og helsefremming og viktige påverknadsfaktorar (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Dette tema vert vidare diskutert under kapittel 5.3.

I følgje Schwarzer et al. (2004) er helse og livskvalitet ikkje berre resultatet av den mottatte sosial støtte, men konsekvensen av deltaking i ein meningsfull sosial kontekst. Dette er i tråd med dei grunnleggande sosiale behova menneske har som tryggleik, at ein ser mening i tilværet eller gjer meningsfulle aktivitetar og føler tilhøyrslø i ein større samanheng. For å dekke slike behov er ein avhengig av ulik grad av fellesskap med andre, anerkjenning og forståing (Fyrand 2005). Dette heng nært saman med livskvalitet og i følgje Helsedirektoratet (2016) har både sosial støtte og sosial kapital særleg stor betydning for variasjonar i subjektiv livskvalitet og trivsel.

#### *Betydninga av sosiale støttande relasjonar knytt til psykiske helseutfordringar*

Mariam er ein av informantane som erfarer det å ha sosial støtte og ein stad slik som koret der ho kan møte andre og snakke om vanskelege ting som viktig for henne. Trass i at ho har opplevd psykiske utfordringar, var deprimert og kjende seg einsam i byrjinga her i Noreg, var det gjennom dei sosiale relasjonane og støtte ho vart betre. Ho er ikkje åleine i å ha opplevd psykiske påkjenningar. Forsking viser samanheng mellom flyktningar og dårlegare psykisk helse (Attanapola 2013). Flyktningar kan ha særlege negative erfaringar gjennom oppleving av brot, traumatisering, forfølgjing, tortur og psykiske lidingar knytt til dette (Berg & Valenta 2008; Varvin 2015).

Asylsøkarprosessen er prega av usikkerheit og belastande for dei fleste, og det er påvist eit høgt nivå av psykiske plager hjå asylsøkarar i mottak (Varvin 2015). Attanapola (2013) viser til at desse traumatiske hendingane flyktningane har gjennomgått påverkar den mentale helsa, ikkje berre undervegs men også etter flukta. I tillegg kan det å ha dårleg sosial støtte setjast i samanheng med auka førekomst av psykiske helseproblem (Fyrand 2005). Mariam lever framleis i usikkerheit kring framtida si og ventinga på permanent opphaldsløyve. Når denne tryggleiken uteblir, manglar dermed Mariam eit av dei grunnleggande sosiale behova, som igjen påverkar hennar livskvalitet i negativ retning (Schwarzer et al. 2004). På trass av dette og den utfordrande situasjonen som Mariam finn seg sjølv i, har ho måtte godta forholda. Det at ho har akseptert forholda og overbevist seg sjølv, er også hjelpt fram av dei støttande relasjonane ho opplever.

Helse- og omsorgsdepartementet (2015) skildrar òg i den nyaste folkehelsemeldinga at gode nettverk og sosial støtte er viktig for å førebygge psykiske helseproblem, særleg det å ha nokon å snakke med om det som er vanskeleg. For å kunne bidra i positiv retning til dette, ynskjer regjeringa å legge til rette for at alle skal kunne delta i sosiale aktivitetar. For å kunne bidra til dette skal eksisterande tilskotsordningar vidareutviklast og styrkast (Helse- og omsorgsdepartementet 2015).

### 5.3 Deltaking i meningsfulle aktivitetar

#### *Ulike grunnar til å halde seg opptatt*

Eit tema som går igjen hjå alle informantane er at dei alle ynskjer å halde seg opptatt med noko, eller å ha noko meningsfullt å fylle den nye kvardagen sin med. Dei ynskjer å skape eit best mogleg liv og ta vare på si eiga helse for seg sjølv og sine nærmaste i tråd med helsefremming (Antonovsky 2012; Mæland 2010). Likevel har dei ulike grunnar til kvifor dei ynskjer dette. Mariam sin motivasjon for å halde seg opptatt med noko er særleg det å vere eit forbilde for borna sine og vise ungane at ho har noko meningsfullt å gjere, trass i dei utfordringane ho opplever i kvardagen. Det å setje familien først og vere eit forbilde for borna er vesentleg for henne, og kan tenkast å vere ein viktig del av den ho er og har vore også i heimlandet sitt.

For Ahmed og Farid er grunnen til å halde seg okkupert mellom anna knytt til det å unngå vanskelege tankar og psykiske helseproblem. Farid er oppteken av at aktivitetar og det å alltid ha noko å gjere tek tankane hans vekke frå fæle ting, særleg fortida og problema i heimlandet. Når Ahmed fortel om si erfaring knytt til dette er han oppteken av å drive med aktivitetar særleg for å unngå psykisk sjukdom og einsemd. Ahmed verkar å fortsett kjenne på ei slags psykisk påkjenning gjennom dei vanskelege og dramatiske *hendingane i fortida* hans. Han vekslar mellom å vere alvorleg og le ein nervøs latter og seier han kan le av det no, men verkar å fortsett vere prega av dette sjølv om det er mange år sidan han kom til Noreg. Såleis viser informantane at fortida også er ein viktig del av deira notid. Ein kan til dømes tenke seg at Ahmed kan vere ekstra føre var i forhold til psykisk sjukdom grunna dei trauma han har opplevd og at mora hans døydde av psykiske belastningar, i tråd med det Varvin (2015) skildrar kring oppleving av traumatisering og psykiske påkjenningar.

Når ein ser på dette med eit narrativt blikk, ser ein nettopp informantane si livshistorie og fortid som ein viktig del av deira bakgrunn og samstundes også deira noverande situasjon og identitet. Når informantane deler sine historier og erfaringar omkring bakgrunnen og den vanskelege flukta, kan ei slik narrativ framstilling synleggjere meningsavekking og tydeleggjere dei mange laga i historiene (Josephsson & Alsaker 2015). Eit døme på dette kan vere Mariam si historie kring hennar undertrykking og redsle for myndigheitene i Etiopia som har prega livet hennar over lang tid. Og vidare korleis dette pregar henne i dag gjennom betydninga til dømes det å blogge og kunne uttrykke seg fritt opplevast som spesielt meningsfullt for henne no.

Særleg i overgangsfasen er det utfordrande med tanke på opplevingane frå fortida, fordi ein stadig vert minna på dei vanskelege tidene i heimlandet mellom anna gjennom mareritt som Farid skildrar. Fortida pregar informantane, og dette er i tråd med forskinga Valenta (2008) har utført. Den pågåande prosessen flyktningane går gjennom med ei leiting etter identitet er uskiljeleg frå både fortida og den forventa framtida. Ein slik rekonstruksjon av identitet skjer over tid i samhandling med deira

eiga historie, altså kven dei har vore og forventningar om kven ein vil vere i framtida. Dette er eit såleis eit komplekst psykologisk samspel (Valenta 2008). Identitetsdanning kan skje i slike separasjons- eller endringsfasar som flukt og overgangen er, med unike og håpefulle moglegheiter for endring og vidareutvikling. Men ein slik overgang kan også føre til stagnasjon. Grunnlaget for om denne fasen kan føre til nye moglegheiter eller stagnasjon, er vidare knytt til oppleving av tryggleik, utvikling og sosial tilknytning (Varvin 2015). Som til dømes Mariam skildrar, er koret ein arena ho kan kjenne tryggleik og gjennom dette kan ho vidare utvikle eit positivt sjølvbilete og identitet gjennom tillitsfull samhandling med dei andre deltakarane og kordirigenten, jamfør Ek (2012) og hennar forskning på deltaking i kor. Personar finn ofte meining gjennom ta i betraktning sine aktivitetar, til dømes fritidsaktivitetar som songkor, som del av si livshistorie (Christiansen & Townsend 2014). Historiene informantane har med seg pregar dei i ei ny fase og det er såleis viktig å ta omsyn til desse erfaringane frå fortida inn i overgangsprosessen, når forholda leggst til rette for ny etablering i kvardagen, jamfør Alseth et al. (2014).

#### *Det kostar å ha ein hektisk kvardag*

Informantane har ei felles oppfatning at det å drive med noko har stor betydning. Ahmed erfarer at han er med på mange aktivitetar og arbeider i tillegg, og kjenner også at han har meir ressursar han kunne ha brukt. Likevel skildrar Farid at det kostar å leve eit så hektisk liv som han, med introduksjonsprogrammet og alle dei ulike aktivitetane han kontinuerlig driv med på fritida. Dette kan sjåast i samanheng med Matuska & Christiansen (2009) sin teori om livsbalanse. I dette ligg det at menneske kan møte elementære behov gjennom deltaking i ulike typar av aktivitetar i kvardagen. I eit balansert liv, eller balansert livsstil vert dei daglege aktivitetane sett på som meiningsfulle, helsefremmande og berekraftige for individet. Dette er slik Farid skildrar at aktivitetane per dags dato er givande og noko han mestrar i hans livsstil. Sjølv om det er hektisk, så mestrar han dette no og ser på deltaking i fleire aktivitetar som ein vesentleg del av det å tilpasse seg til det nye samfunnet. Men når han vert eldre, ynskjer han ikkje å ein slik livsstil. Då ynskjer han å ha det roligere, han ynskjer ikkje å oppleve krav og stress knytt til alle aktivitetane. Dette samsvarar med Matuska & Christiansen (2009) sine skildringar av livsbalanse og ubalanse. Ubalansen kan skuldast kjensla over å ha mange krav, og samstundes manglande kapasitet til å balansere mellom desse konkurrerande krava. Noko som igjen kan føre til negativt stress og nedsett livskvalitet og helse (Matuska & Christiansen 2009).

#### *Verdifullt å drive med noko ein har gjort i heimlandet*

Alle informantane erfarer at det er verdifullt å drive med aktivitetar dei har gjort i heimlandet, og særleg Hasan og Mariam skildrar dette tydeleg. Hå fleire av informantane oppstår det ei konflikt mellom den dei har identifisert seg med før og den dei har moglegheit å identifisere seg med no. I Mariam sitt døme såg ho på seg sjølv som sterk, tøff og energifull. Men no ser ho på seg sjølv som usikker og i liten grad kapabel til å gjere noko med sin eigen situasjon. Ei slik negativ påkjenning kan også

sjåast på som manglande meistring. Hasan og Safiya synes det er vanskeleg særleg å meistre det norske språket. Men for dei har det positiv betydning å vere engasjert i noko som er kjent og som dei mestrar (Christiansen & Townsend 2014). Mariam og hennar vidareføring av blogging og skriving her i Noreg, er ein viktig del av den ho er og har hjupe henne til å føle seg bra og ha håp for framtida. Hasan erfarer oppriktig glede og gjenopplever tilhøyrslene gjennom å vere med i koret og drive med musikk. Val av slike kjente aktivitetar kan sjåast som ei viktig vidareføring av deira identitet og kulturelle bakgrunn. Det å ha noko som er kjent og som ein mestrar, kan vere vesentleg når deira referansepunkt og rammer vert endra grunna flukta og migrasjonen (Valenta 2008; Varvin 2015). Det å oppleve slik glede, engasjement og meistring kan vidare føre til auka livskvalitet (Helsedirektoratet 2016; Næss 2001). Eit av aspekta ved sjølv songkoret, er at det kan sjåast på som ein identitetsstøttestad plass der ein kan utvikle seg sjølv i samhandling med andre (Balsnes 2009; Schuff 2014; Varvin 2015). I tillegg erfarer informantane at koret gjev den enkelte høve til å meistre nye og gamle utfordringar innanfor ei trygg ramme.

Sjølv om ein ikkje har drive akkurat med denne type aktivitet tidlegare som koret, så kan likevel det å vere med i ein slik aktivitet vere eit godt alternativ for anna sysselsetting som arbeid og utdanning, som ofte vert sett på som viktige mål for deltaking og integrering i samfunnet (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Mariam si oppleving av koret som ein aktivitet der ho vert kjent med andre, får uttrykt seg sjølv, er oppbyggjande og hjelper henne med integreringa viser dette. Ho føler ho mestrar det å vere på korøving, sjølv om ho aldri har drive med musikk eller sunge tidlegare. Her er det passelege utfordringar for henne, samstundes som ho kjenner seg trygg og opplever glede, trivsel og støtte. Denne meistringa gjev auka sjølvtilit og ho vert vidare trygg på seg sjølv og sin eigen identitet. Dette er også i tråd med funna frå forskning på seniorkor og helse (Fossøy & Hauge 2012).

Det å drive med slike kjente aktivitetar kan også sjåast på som ein potensiell meistringsstrategi som er med å gjere overgangen enklare, i følgje Anderson et al. (2012) sin teori om overgangsprosessar. Ein av ressursane som vert skildra her er identitet, som i dette tilfellet kan knyttst til at slike aktivitetar kan hjelpe individet til å meistre endringar i overgangar gjennom å trygge sjølvkjensla, oppleving engasjement og nyttar sine positive psykologiske ressursar. Det er også med på å gi kontroll over situasjonen ein finn seg sjølv i, samt nytte desse arenaene for aktivitet til å utvikle strategiar for meistring. I denne pågåande prosessen er det viktig å støtte opp under dei positive strategiane som Anderson et al. (2012) skildrar, og dette samantatt også som helsefremming gjennom å styrke dei positive faktorane som spelar inn på helse, trivsel og livskvalitet (Antonovsky 2012; Mæland 2010).

*Det interkulturelle koret som døme på ein meningsfull aktivitet*

Det har tidlegare i diskusjonen vore trekt fram nokre av aspekta ved sjølv

korssongaktiviteten som har betydning for informantane, til dømes at det er med å gi tilhøyrslø og sosial støtte. Men informantane erfarer at ein slik aktivitet kan vere verdifull for helse og livskvalitet på mange måtar. Det å synge i kor har ei rekkje fordelar. Dei fysiske fordelane vert ikkje vidare gjort greie for her. Dei sosiale fordelane gjennom oppleving av samhold, tilhøyrslø og støtte i tillegg til utvikling av større sosiale nettverk er godt skildra i fleire studiar (Balsnes 2014; Clift et al. 2007; Ek 2012; Schuff 2014). Og dersom dette går føre seg regelmessig over ei viss tid er dette med å utvikle relasjonar som kjenneteiknast av stabilitet og tryggleik (Fyrand 2005), noko også informantane deler. Ein av dei viktigaste årsakene til at deltaking i kor kan vere helsefremmande for flyktningar og innvandrarar er nettopp gjennom oppleving av sosial inkludering (Balsnes 2014; Schuff 2014). Og Farid trekkjer fram at det er fine med musikk er at det er eit felles språk alle kan forstå, på tvers av nasjonale og kulturelle grenser. Mariam og Hasan er nokre av dei informantane som skildrar at dei vert glade og tilfredse av å vere på koret, i tillegg til at det er lystprega. Slike psykiske fordelar er også funn hjå Balsnes (2014), Clift et al. (2007) og Ek (2012), der slike aktivitetar er med å betre humøret, redusere stress og gi kjenslemessig og personleg velvære og tilfredsheit. Informantane har også erfaring med at dei gjennom koret får balanserte utfordringar, jamfør Matuska & Christiansen (2009) og livsbalanse. Dei opplever passelege utfordringar som vidare gjev dei meistringskjensle, som er med å betre sjølvtiliten. Det at koret kan ha ein slik kognitiv dimensjon spelar positivt inn på den generelle utviklinga til deltakarane, med auka merksemd og konsentrasjon. Det kan vidare vere med å skape samanheng i livet, gjennom å vere noko regelmessig. Og som Balsnes (2014, s. 124) skildrar det så kan det "å vere engasjert i en verdifull aktivitet bidra til å gi livet mening".

Opplevinga av helse er som kjent knytt til andre faktorar enn fysisk helse, og knyter helse opp mot trivsel og livskvalitet (Helse- og omsorgsdepartementet 2015; Hjort 1982). Såleis er helsesituasjonen også knytt til kulturelle faktorar som tilhøyrslø, identitet, anerkjenning, tilfredsheit, oppleving av verdigheit og moglegheit for deltaking i verdifulle aktivitetar (Helsedirektoratet 2016). Det er likevel sjeldan at kulturelle verkemiddel vert diskutert i samanheng med tvungen migrasjon (Storsve et al. 2009; Suleman & Whiteford 2013). Men sidan ein veit at helse og livskvalitet er avhengig av slike kulturelle faktorar opnar dette opp for bruk av musikk og anna kulturelt arbeid for å fremme personar si subjektive oppleving av helse og livskvalitet (Storsve et al. 2009). Såleis kan det argumenterast for at korssong og musikkaktivitetar har eit uutnytta potensial for helsefremmande arbeid gjennom dei mange aspekta og faktorane slike aktivitetar inneheld (Balsnes 2014; Ek 2012).

På den andre sida er det vesentleg å poengtere at korssong ikkje nødvendigvis gjev gode opplevingar. Informantane i denne undersøkinga deler stort sett berre positive erfaringar, med unntak at Ahmed skildrar at nokre av dei han kjenner er ikkje alltid så interessert og kan av og til gå før koret er ferdig. Balsnes (2014) har reflektert kring negative opplevingar og korssong. Ho skildrar særleg fem faktorar som spelar inn på om



opplevinga vert positiv eller ikkje. Dette er knytt til at det sosiale fellesskapet må vere inkluderande, dirigenten må kunne kommunisere og behandle menneske på ein god måte, koret må leiast på ein måte som gjer at deltakarane vert sett og høyrte. Songane må vere i passeleg vanskegrad; utfordrande nok å strekke seg etter men samstundes mogleg å meistre. Til sist må repertoaret vere songar ein trivast med å synge (Balsnes 2014). Såleis er dette faktorar som informantane i stor grad synest er tilstades i det interkulturelle koret og såleis gir grunnleggande positive erfaringar.

### *Gjensidig utveksling av kultur*

I lys av deltakinga i koret, erfarer fleire av informantane at det er ein arena å lære og øve seg på det norske språket. Særleg for Mariam har dette vore av betydning i overgangen og for hennar moglegheiter for integrering, då ho ikkje har hatt tilgang til ordinær opplæring gjennom introduksjonsprogrammet. Men eit nærliggande tema som går igjen hjå informantane er ei meir gjensidig utveksling av kultur og språk som viktig for deira trivsel og livskvalitet. Norsk er det vanlegaste språket å nytte i koret, men ofte syng ein songar på ulike språk, som afrikansk eller arabisk. Informantane erfarer stor entusiasme og kompetanse knytt til å dele songar på sitt opphavs språk. Dei er glade for å kunne vise fram noko av deira eigen kultur og samstundes kunne lære vekk noko dei kan til andre. Dette viser også Farid gjennom si undervisning i arabisk for fleire nordmenn han har møtt gjennom koret. Det å ha noko meningsfullt å gjere fører ofte til at personar kjenner seg kompetente, nyttige og at dei vert verdsette. Det å kjenne seg viktig og at livet har mening er viktige aspekt ved fremming av god helse, særleg psykisk helse (Anderson et al. 2012). I tillegg skildrar Safiya at det gir henne stor glede og meistring å kunne bidra med mat frå sin eigen kultur til dømes på den sosiale samlinga ho og mange frå koret deltok i. Såleis kan informantane seiast å vere aktive bidragsytarar og få ei auka stoltheit over eigen kultur, noko som kan gi moglegheit for ein styrka og tryggare identitet (Schuff 2014; Valenta 2008; Walseth & Malterud 2004). Funna til Schuff (2014) viser også at det er av særleg betydning for innvandrar og flyktingar i fare for marginalisering å kunne bidra og verte sett på som verdifulle deltakarar i kulturelle interaksjonar, som eit interkulturelt kor er.

Ei vidareføring er måltidet som ein viktig arena for gjensidig utveksling av kultur. Både Farid, Safiya og Hasan skildrar ulike måltidsaktivitetar der dei deler måltid saman, både frå eigen kultur, at dei får servert norsk mat og at Farid serverer norsk mat til syriske vennar han har på besøk. Dette er i samsvar med forskinga til Absolom & Roberts (2011) om måltidet som ein av dei mest signifikante aktivitetane ein har i kvardagen. Det bidreg til utvikling av ferdigheiter og er eit unik moglegheit for sosial kontakt (Absolom & Roberts 2011).

Farid deler at han er oppteken av å både ta vare på sin syriske identitet og kultur, samstundes som han vil ta til seg den nye norske kulturen. Og det er nettopp i dette spenningsfeltet mellom kultur og identitet at det er særleg krevjande for flyktingane

og deira leiting etter identitet, jamfør Valenta (2008). Desse perspektiva kan vidare sjåast i lys av teori om integrering. I forhold til Berry (2001) sitt syn på integrering, kan det verke som om denne gjensidige utvekslinga av kultur gjennom koret bidreg nettopp til dette. Dette fordi integrering inneber ei interesse for å både oppretthalde sin eigen kultur og samstundes adaptere den nye kulturen og tilpasse seg samfunnet, i motsetning til assimilering som (Berry 2001). Og for å kunne oppnå ei slik integrering, er det ei føresetnad at ein opplever gjensidig inkludering og toleranse (Schuff 2014), noko informantane verkar å gjere. Såleis kan det interkulturelle koret vere med å kunne skape integrering og støtte både den sosiale bru- og bandkapitalen gjennom det kulturelle fellesskapet og den gjensidige utvekslinga av kultur som skjer i desse møta (Balsnes 2014; Schuff 2014; Walseth 2008).

### *Betydninga av moglegheiter for deltaking*

Betydninga av å delta i aktivitetar er grundig skildra gjennom denne oppgåva, men noko som må ligge til grunn for dette er sjølve moglegheitene for deltaking. Dette har både individuelle og ikkje minst samfunnsmessige faktorar. For individet sjølv spelar ulike aspekt som til dømes alder, kjønn, sosial bakgrunn, interesser og kultur, åtferd og opplæring inn som barrierar eller fasilitatorar for deltaking. I tillegg er det viktig om ein ser aktiviteten som meiningsfull (Christiansen & Townsend 2014; Ness 2011). Vidare spelar generelle haldningar i miljøet rundt individa, i tillegg til fysiske og sosiale faktorar også ei rolle (Wilcock & Hocking 2015). Noko av det mest vesentlege er dei samfunnsmessige faktorane at det vert tilrettelagt for deltaking med tilgang og invitasjon frå omgivnadane (Ness 2011). Ei slik moglegheit for deltaking og ynskje om inkludering er eit viktig mål i myndigheitene sitt arbeid med integrering av flyktingar og innvandrarakar (NOU 2011). I tråd med eit folkehelseperspektiv er det viktig å legge til rette for nettopp deltaking i aktivitetar og lokalsamfunn, og gjennom dette oppleving av meistring og meiningsfull inkludering, slik at personar vert betre i stand til å ta kontroll over forhold som spelar inn på eigen livskvalitet (Helse- og omsorgsdepartementet 2013). Som Mariam erfarer, så har ho vanskar med å kunne delta ein del andre stader med tanke på utdanning og arbeid, medan ho kjenner seg inkludert og deltakande gjennom det interkulturelle koret. Vidare er koret lagt opp som eit lågterskeltilbod, som er gratis for alle deltakarane. Det trengs ingen kvalifikasjonar eller utstyr, det er ikkje frammøteplikt eller namneopprop og registrering av medlemar anna enn antalet. I tillegg har dirigenten og andre medlemar i koret vore dyktige til å stille opp og til dømes fasilitere for deltaking på øving og konsertar gjennom å skaffe til vegs skyss og anna praktisk hjelp. Rekrutteringa til koret har vore stor, både gjennom informasjonskanalane til dei ulike frivillige organisasjonane og kommunen, samt fylkeskommunen som organiserer og driftar koret. Men hovuddelen av rekrutteringa skjer gjennom dei personlege invitasjonane hjå deltakarane sjølve, som Ahmed som er med å bidreg til at andre på asylmottaket får høyre om eit slikt tilbod. Alle desse aspekta gjer at koret har hatt ein veldig vekst dei siste åra, og det er svært mange som er innom koret i løpet av ei periode, og mange som ikkje er regelmessig med.

Men for somme kan det tenkast at det kan vere noko negativt at det vert for stor utskifting av deltakarar og for uformelt. Ein kan miste litt av den trygge ramma og kontinuiteten som ein kan ha i ei meir stabil gruppe av medlemmar. Når det vert for uformelt, er det naturleg at inkluderinga kan minske og ein mistar den sosiale forventninga om framsmøte. Slike gjensidige forventningar vert skildra som positivt i mellom anna studien til Fossøy & Hauge (2012). Forplikingar i koret vert sett på som viktig og bidreg til koret sitt fellesskap og opplevinga av tryggleik og tilhøyrslø (Ek 2012).

#### **5.4 Refleksjonar rundt overgangen og samfunnsrelevansen**

##### *Overgangen og individet*

Sett i eit aktivitetsvitenskapeleg perspektiv er det vesentleg kva som skaper meining for den enkelte. Dermed vert det viktig korleis flyktningane sjølve opplever og skildrar kva som er meiningsfullt og utfordrande med overgangen og det å etablere seg i eit nytt samfunn. Gjennom flyktningane sine erfaringar vert ein konfrontert med noko av det verste menneske kan tåle, i informantane sine skildringar av krig, vald og tap dei har opplevd i heimlandet og gjennom den krevjande flukta. Likevel har ikkje dette brote dei fullstendig ned, men dei må alle konstruere livet sitt på nytt. Såleis viser dei eit godt døme på menneske sin motstandskraft eller resiliens; det å nytte dei moglegheitene eller støtta som finst. Denne evna til resiliens er både knytt til personlege eigenskapar og omgivnadane rundt (Varvin 2015). Overgangsprosessen er som kjent krevjande, og er fortsett prega av usikkerheit kring framtida. Likevel angir informantane at dei i stor grad kjenner på ei tryggleik etter at dei kom hit til Noreg, noko som er essensielt for oppleving av meistring og livskvalitet (Helsedirektoratet 2015; Varvin 2015). Overgangen, i det at individet må finne tilbake til seg sjølv og deira identitet, etablere sosiale forhold og meiningsfull involvering, er ein prosess som tek tid (Anderson et al. 2012). Denne fasen kan som kjent føre til nye moglegheiter, dersom personane opplever tryggleik, utvikling og sosial tilknytning (Varvin 2015). Og gjennom deltaking i sosiale aktivitetar som det interkulturelle koret er, kan ein få utvikle seg, skape sosiale relasjonar og kjenne på trivsel og meistring, noko både informantane skildrar i likskap med annan forskning (Clift et al. 2007; Ek 2012; Schuff 2014).

Det er vesentleg at ein i kontakt med personar med flyktningbakgrunn kan ta seg tid til å lære livshistoria og fortida til desse. Ut frå historiene til ein person si fortid kjem meininga dei skapar av notida. Gjennom å ta omsyn til "bruene" frå fortida til den nye kvardagen og framtida dette vere med å gjere overgangen enklare (Hasselkus 2002). Også oppleving av tryggleik og utvikling av meistring er vesentleg for livskvalitet og det å ta vare på og fremme eiga helse (Mæland 2010; Varvin 2015). I dagens

integreringsdebatt vert derimot lagt lite lagt vekt på fortida og kva betydning dette kan ha for etableringa i det nye samfunnet (Alseth et al. 2014).

### *Overgangen og samfunnet*

Denne nye etableringa etter overgangen vert ikkje skildra berre på eit individuelt nivå, men oppstår i ein sosioøkonomisk, sosiokulturell og politisk samanheng. Konteksten er igjen viktige determinantar i både sjølve prosessen og korleis denne overgangen erfarast (Suleman & Whiteford 2013). Ser ein det i eit aktivitetsvitenskapeleg perspektiv er moglegheiter for meiningsfull deltaking i aktivitetar viktig for flyktingar i ein overgangsfase (Suleman & Whiteford 2013). Kompetanse og ressursar desse har med seg frå tidlegare er sett på som positive for vidare deltaking og naudsynt for tilstrekkeleg integrering (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013; NOU 2011). Sosiale møtestader gjennom aktivitetar kan gi ei kjensle av tilhøysle som både er ein positiv påverknadsfaktor og ein naudsynt føresetnad for helsefremming og livskvalitet (Helsedirektoratet 2015). I den nyaste folkehelsemeldinga vektlegg ein nettopp deltaking i sosiale arenaer og meiningsfulle aktivitetar og fritidsaktivitetar som viktige strategiar i folkehelsearbeidet for å kunne tilrettelegge for helsefremmande arbeid (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Regjeringa ynskjer særleg å legge til rette for at alle skal kunne delta i sosiale aktivitetar gjennom å vidareutvikle og styrke dei eksisterande tilskotsordningane som finst (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). Men det kan diskuteras kor stort ansvar det offentlege tek for dette, og kor mykje som vert lagt vidare på til dømes den frivillige sektoren. Det vert dermed viktig å styrke samarbeidet mellom myndigheitene og frivillige organisasjonar og lokalsamfunn, og auke både dei økonomiske og organisatoriske løyva (Kultur- og kirkedepartementet 2007; Seggaard 2011). Såleis kan både myndigheitene og det frivillige legge til rette for gode lågterskeltilbod for flyktingar og innvandrarar med moglegheiter for alle til å delta med tanke på utvikling av inkluderande og helsefremmande miljø.

Eit sentralt mål frå myndigheitene i møte med innvandring i Noreg er at alle skal oppleve inkludering og integrering med like moglegheiter, rettar og plikter for heile befolkninga (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). I det høve kan ein setje spørsmål ved korleis ein definerer det å vere norsk på og kva eigentleg god integrering er? Informantane sjølve har ulike oppfatningar av dette og har møtt personar og haldningar som både syner inkludering og nokre fordommar. Ein bør møte førestillinga om ein overordna nasjonalkultur med kritisk augekast ettersom vi alle lever i eit sær mangfaldig samfunn (Dahl 2013). Ei snever forståing eller definisjon av det å vere norsk verkar meir ekskluderande enn inkluderande, og kan bidra til å forsterke skilje og stigmatisering. Dermed er det ein føresetnad at det bør vere aksept for at det er mange måtar å vere norsk på (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013).

I høve Berry (2001) sitt syn på akkulturasjon verkar informantane i denne

undersøkinga å ha eit ynskje om integrering snarare enn assimilering. I dette ligg det at dei ser på sin eigen kultur og bakgrunn som viktig samstundes som dei ynskjer å tilpasse seg det norske samfunnet og bidra med det dei har moglegheiter til. Informantane erfarer at særleg gjennom deltaking i koraktiviteten opplever dei ei form for inkludering og vidare hjelp til integrering i samfunnet. Såleis er dette i tråd med Schuff (2014) si skildring av integrering nært opp til Berry (2001) sin definisjon; ei todimensjonal form for integrering som er prega både av ei oppretthalding og utveksling av eigen kultur og tilpassing til ny kultur som krev inkludering og toleranse i form av aksept av ulikskapar frå majoriteten. Dette viser informantane mellom anna gjennom sine skildringar av den gjensidige kulturutvekslinga som skjer i songkoret og utanfor. Dei får synge songar på sitt eige språk, dele mat frå deira kultur og lære vekk sitt opphavlege språk, samstundes som interessa for og den faktiske tilpassinga i ny kultur og læring av norsk språk er stor. Moglegheiter for deltaking og val av ulike aktivitetstilbod der flyktingane er busette, bidreg til motivasjon og trivsel. I tillegg er det med å skape sosiale nettverk og dermed vidare integrering (Søholt et al. 2012). Deltaking i ulike sportslege eller kulturelle aktivitetar kan vere med å auke opplevinga av inkludering og integrering gjennom å forsterke forståinga og verdien av kulturelle skilnader og bidreg positivt i arbeidet mot fordommar. Når dette er arenaer som er prega av toleranse og tryggleik erfarer ein trivsel og inkludering (Schuff 2014; Walseth 2008), noko som også informantane i denne studien meiner er av positiv betydning i deira nye kvardag.

NOAS (2016) meiner at integreringsprosessen og tiltaka for flyktingar og innvandrarar som kjem til Noreg startar for seint. Regjeringa erkjenner som sagt at både måla om rask busetting og integrering ikkje vert nådd (Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013). Det å gå passive, med usikkerheit og utan moglegheit for særleg deltaking, har kjent negativ verknad på helse og livskvalitet (Naidoo & Wills 2009; NOAS 2016). Trass i at ein veit om desse negative faktorane og regjeringa har uttalt at integreringstiltak må starte så tidleg som mogleg allereie i mottaksfasen, er det få konkrete tiltak som vert sett i gang for personar som ventar på svar på asylsøknaden (NOAS 2016). Målet om gjensidig inkludering og ynskje om å minske barrierar for deltaking er som kjent vesentleg (Kultur- og kirkedepartementet 2007). Men ein ein kan likevel gjennom ein del haldningar i befolkninga og i den norske integreringsdebatten sjå ein tendens til eit meir einsidig syn på integrering, der det kan verke som det er slik at samfunnet ynskjer at innvandrarar og flyktingar skal tilpasse seg det norske majoritetssamfunnet mest mogleg, og i liten grad det motsette (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014; Schuff 2014). IMDI skildrar i sin statistikk kring befolkninga sine haldningar til innvandrarar og integrering at rundt 50 % av nordmenn er einige i påstanden om at "Innvandrere i Norge bør bestrebe seg på å bli så like nordmenn som mulig", trass i at dei fleste meiner innvandrarar bør ha like rettar som nordmenn (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2014, s.90). Såleis kan ein i tråd med Berry (2001) si forståing av integrering, setje spørsmål ved om ikkje dette liknar meir på assimilering enn integrering (Schuff 2014).

For at myndighetene skal kunne nå måla i integrerings- og inkluderingspolitikken er ein avhengig av frivillige organisasjonar og deira aktivitetstilbod, trass i gode offentlege integreringsarenaer som til dømes introduksjonsprogrammet (Blom & Walstad Enes 2015). Frivilligheita er vesentleg for å kunne sikre eit inkluderande samfunn med moglegheit for deltaking (Kultur- og kirkedepartementet 2007). I den offentlege politikken er ein i stor grad einige i nytta av den frivillige sektoren som eit verkemiddel for å nå integrasjonspolitiske mål. Men Seggaard (2011) peikar på viktigheita av at frivillige organisasjonar ikkje treng å berre vere eit verkemiddel, men eit mål i seg sjølv for å kunne nå sosial og politisk integrasjon hjå innvandrarar. For å kunne nå slike mål må ein dermed tenke meir langsiktig og gjere den frivillige sektoren meir robust og økonomisk levedyktig (Seggaard 2011).

## 5.5 Metodediskusjon

Eg vel å diskutere denne studien opp mot dei kvalitetsomgrepa eg ser på som vesentlege i kvalitative undersøkingar basert på Maxwell (1992) sitt metodiske rammeverk. Dei omgrepa som vert vidare omtala er deskriptiv validitet, fortolkande validitet, teoretisk validitet og ekstern validitet.

### 5.5.1 Deskriptiv validitet

*Deskriptiv* eller *skildrande validitet*, handlar om korleis forskaren har gjort greie for prosessen med datainnsamling og vidare tilrettelegging for analysen. Målet er å få ei mest mogleg presis og nøyaktig attgiving av informantane sine synspunkt (Maxwell 1992). I følge Kvale og Brinkmann (2009) omfattar validitet i kva grad metoden undersøker kva den er meint å undersøke, altså om forskaren sine framgangsmåtar og funn reflekterer hensikta med studien og kan seiast å spegle røynda. Når det gjeld den deskriptive validiteten av sjølve transkripsjonen og analysearbeidet, ser eg det som ei styrke at eg som forskar har utført transkripsjonane sjølv rett etter intervjuet fann stad, i tråd med Malterud (2011). Noko som kunne ha auka truverdet er at eg kunne ha valt å sende transkripsjonen til informantane for eventuelle oppklaringar undervegs eller få stadfesta resultatet, noko eg valde å ikkje gjere grunna undersøkinga sitt omfang og den varierende grad av norsk- og engelskkunnskap hjå informantane, der eg var redd det ville skape meir uklarheit. Særleg i metodedelen forsøker eg å ha ei grundig og transparent framstilling som er med å auke validiteten. Eg har i tillegg diskutert analysen og resultatane med kompetente rettleiarar der vi har blitt einige om dei same fortolkingane (Johannessen et al. 2010).

Eg har reflektert over om det var føremålsteineleg å nytte tolk i intervjuet. I forkant ønska eg å samtale med personar som snakka så godt engelsk eller norsk at det ikkje var naudsynt. Eg tenkte det kunne skape avstand å ha ein tolk som ein tredjeperson og

føre til reduksjon av noko av den meiningsfulle dialogen som vert skapt mellom informant og intervjuar (Kvale & Brinkmann 2009). I etterkant såg eg at sidan nokre informantar delvis hadde manglande forståing av enkelte ord og uttrykk, kunne det likevel ha vore bruk for tolk. Eg gjorde det beste ut av situasjonen og forsøkte å ordlegge meg på andre måtar slik at det meste likevel vart oppklart undervegs, sjølv om noko av djupna mangla. Eg er også bevisst at kulturelle faktorar påverkar relasjonen mellom intervjuar og intervjuperson, noko som både kan vere ei styrke eller svakheit ved metoden (Kvale & Brinkmann 2009). For å kunne skaffe godt analysemateriale var spørsmåla intervjuguiden tilpassa slik at informantane med ulike kulturell og språkleg bakgrunn skulle kunne forstå og sjå meininga med dei ulike spørsmåla ut i frå eigne føresetnader (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet 2010). Dermed forsøkte eg å vere bevisst språklege og sosiale barrierar i tråd med Kvale & Brinkmann (2009) sine skildringar av tverrkulturelle intervju.

Ein måte å auke validiteten på, er å nytte fleire metodar, som til dømes deltakande observasjon og feltarbeid (Fangen 2010; Mattingly & Lawlor 2000). I mi undersøking har eg gjennomført to korte observasjonsøker i feltet for å auke mi førforståing og auke truverdet i studien. Gjennom observasjonen fekk eg eit godt innblikk i feltet, samt fekk møte nokre av informantane. Eg opplevde det som naturleg å gli inn i miljøet under korøvinga, då dette er eit uforpliktande kor med stor mobilitet og dermed ulike og nye medlemmar kvar gong. Det var også naturleg grunna mi tidlegare korerfaring. Sjølv om dette kan vere med å auke truverdet i undersøkinga, er det avgrensa kor stor del av konteksten ein kan setje seg inn i undervegs i prosessen. Eg har likevel valt å ikkje la mine observasjonar kome direkte fram i resultatdelen, då eg meiner det er mest rett i denne undersøkinga å nytte det som ei førforståing og at det indirekte kan bygge under nokre av dei utsegna som informantane deler knytt til sjølve koret. Gjennom desse observasjonane fekk eg høve til å møte dei fleste av informantane, og det å vere deltakar på lik linje med informantane, skapte ei naturleg kontakt og tillit. I tillegg forsøkte eg å etablere ein tilpassa nærleik, men samstundes profesjonell avstand, til informantane under kvar enkelt av samtalane. Såleis kunne dette vere med å kompensere for at datainnsamlinga gjekk føre seg i eit kontormiljø, noko som ikkje er det naturlege miljøet for korsongaktiviteten (Josephsson & Alsaker 2015).

### **5.5.2 Fortolkande validitet**

*Fortolkande validitet* handlar om å utvikle ei djupare forståing av datamaterialet, og vurderinga av ei slik gyldigheit basert på informantane sitt perspektiv. Såleis er refleksjonar kring korleis forskaren si rolle og førforståing er med å påverkar forskingsprosessen vesentleg (Maxwell 1992).

I utgangspunktet hadde eg ynskt å gjennomføre ei narrativ analyse av datamaterialet, men av ulike årsaker let ikkje dette seg gjere fullt ut. Noko av dette skuldast utvalet av

informantar med manglande språkkunnskapar til å kunne gje tilstrekkeleg narrative framstillingar. I stor grad skuldast det at eg som novise innanfor det narrative forskingsfeltet ikkje har tileigna meg gode nok ferdigheiter i narrativ intervjuteknikk og analyse til å gjennomføre dette fullt ut (Josephsson & Alsaker 2015). I tråd med Malterud (2011) si skildring kring analyse av kvalitative data, har eg dermed undervegs i prosessen endra føremål og problemstilling. Utgangspunktet var eit mål om å få historier om korleis det å vere med i eit interkulturelt kor kunne ha innverknad på opplevinga av livskvalitet og integrering hjå personar med flyktningbakgrunn. Etter datainnsamlinga og den begynnande analysen, ønska eg å endre fokus til ei meir deskriptiv tematisk analyse for å betre få fram føremålet med studien. Dette med siktemål å ikkje miste informantane sine rike skildringar eller historier, men presentere deira utsegn og framstille ny kunnskap på ein mest mogleg hensiktsmessig måte (Stanley 2015). For meg som forskar er det viktig å vise stor transparens og refleksivitet i arbeidet, i tillegg til kritisk vurdering av konsekvensane dei valde designa har for mi undersøking. Gjennom diskusjon med mine rettleiarar kom eg dermed fram til at studien min er betre skilda med eit kvalitativt deskriptivt design (Sandelowski 2000).

Undervegs i intervjuet forsøkte eg å spørje spørsmål som kunne oppklare det informantane hadde sagt eller om dei kunne fortelje litt meir detaljert. I tillegg forsøkte eg å spørje meir konkret om deira forteljingar dersom informantane snakka i generelle vendingar i tråd med Malterud (2011) og det å få meir robust og levande datamateriale. Eg fekk også spørsmål sjølv frå informantane om eg forstod kva dei meinte, slik at vi hadde ein god dialog på dette. Likevel ser eg i etterkant at det i visse situasjonar kunne ha blitt spurt enda tydlegare oppklarande spørsmål, då nokre få av setningane viste seg vanskeleg å forstå i transkripsjonsprosessen.

I metodekapitlet har eg gjort greie for mi rolle og førforståing som forskar. Denne førforståinga vert i følgje Malterud (2011) sett på som *refleksivitet*. Det vert både i kvalitative metodar og særleg i narrativ metode stilt særleg høge krav om slik refleksivitet (Malterud 2011). Inn i møtet med sjølv forskingsarbeidet vil min person og mi forståing vere med å påverke forskingsprosessen og resultata. Eg er bevisst at min bakgrunn som sjukepleiar og folkehelsestudent kan ha påverknad på forskingsprosessen, også mi interesse for musikk og deltaking i slike aktivitetar. Likevel hadde eg fokus på meg som forskar og student i møte med informantane og ikkje som til dømes helsepersonell og dei hadde ikkje kjennskap til mitt interessefelt. Eg har ellers lite kjennskap til feltet frå før sett vekk i frå mi interesse for musikk og den korte perioden eg var frivillig norskundervisar på asylmottak. Det er ei erkjenning at kvalitativ forskning ikkje kan vere objektiv, det er nettopp det unike perspektivet den enkelte forskarar tek med seg inn i studien som dannar sjølv grunnlaget. Likevel forsøker eg å vere sakleg, upartisk og ikkje la mine egne oppfatningar dominere. Eg har dermed forsøkt å la informantane sine egne skildringar og erfaringar danne grunnlaget, og ikkje mi interesse og bakgrunn (Johannessen et al. 2010). Forståinga mi



for dette forskingsfeltet har også gradvis vorte endra etterkvart som eg har tileigna meg kunnskap, både teoretisk, gjennom samtalar med dirigent og rettleiarar, samt gjennom observasjon (Fangen 2010).

Forskar hadde ingen kjennskap til informantane eller dirigenten frå koret frå før, men vart sett i kontakt med dirigenten gjennom andre, noko som kan vere ei styrke. Sjølv om informantane er plukka ut strategisk, så er det gjennom kordirigenten dette har gått føre seg, i samarbeid med meg som forskar, for å vere mest mogleg føremålsteneleg (Johannessen et al. 2010).

### 5.5.3 Teoretisk validitet

*Teoretisk validitet* skil seg frå dei føregåande typane av validitet då det tek for seg i kva grad teoriar som vert nytta er hensiktsmessige og får fram samanhengar i materialet (Maxwell 1992).

I kvalitativ deskriptiv analyse er det ingen konkret filosofi eller teori som ligg til (Nayar & Stanley 2015), men det tyder ikkje at undersøkinga er ateoretisk. Eg har nytta teoretiske referansar og perspektiv innan helsefremming og aktivitetsvitenskap som grunnlag i denne undersøkinga for å best kunne svare på føremålet. Hadde eg hatt andre perspektiv ville funna mine imidlertid sett annleis ut. Mi tilnærming til teorigrunnet har i hovudsak vore induktiv og datastyrt. I dette ligg det at dei teoretiske perspektiva har vorte utvikla på grunnlag av dataanalysen (Malterud 2002). Når det gjeld tematisk analyse, er det ingen fasit om ein bør lese og bestemme teori før eller etter analysen, men i tråd med ei induktiv tilnærming er det mest hensiktsmessig å vente med teorien i dei tidlege fasane av analysen, slik eg har gjort det jamfør Braun & Clarke (2006). Såleis er tema i resultatdelen utvikla med bakgrunn i dei empiriske data (Malterud 2002).

Sjølv om utfallet i kvalitative deskriptive studiar som oftast er å generere tema, så gjer eg dette berre på deler av materialet. I tråd med Sandelowski (2000) er min studie påverka av narrativ metodologi, noko som gjer at eg ynskjer å skape meining av datamaterialet med fokus på historiene som forteljast i intervjuet. Dette er gjort for å styrke studien med tanke på kritikken til dei tradisjonelle kvalitative metodar, der dei vert skulda for dei avgrensa moglegheitene for å fange rikdomen til dei ulike livsfenomena som vert skildra (Johannessen et al. 2010). Også Stanley (2015) nyttar ei slik påverknad av andre metodar i si skildring av deskriptiv tematisk analyse, der ho nyttar "grounded theory". Dette kan såleis vere med å styrke både den fortolkande og teoretiske validiteten (Maxwell 1992).

Dei valde perspektiva meiner eg kan vere gode og hensiktsmessige for å kunne svare på problemstillinga. Men det er ei erkjenning at denne undersøkinga kunne ha vore

beskrive med heilt andre teoretiske perspektiv, då både aktivitetar og overgangar er samansette og komplekse fenomen.

#### 5.5.4 Ekstern validitet

*Ekstern validitet* vert også sett på som *generaliserbarheit* (Maxwell 1992). Dette er knytt til om resultatata eller andre forhold ved denne studien kan overførast til liknande område (Johannessen et al. 2010).

Resultata i mi undersøking kan ikkje generaliserast, men kan vere relevant og eit bidrag til forskning kring personar med flyktningbakgrunn og deira erfaring av etablering av eit nytt liv og deltaking i aktivitetar. Eit mål med denne undersøkinga er at skildringar, omgrep og forklaringar også kan vere nyttige på andre område enn det denne studien tek for seg. Dette i tråd med det Johannessen et al. (2010) skildrar kring overførbarheit, og såleis kan det seiest å vere ei grad av overførbarheit i denne undersøkinga. Likevel har ei slik masteroppgåve eit avgrensa omfang og fortel erfaringar til berre nokre få informantar med flyktningbakgrunn. Såleis kan ikkje denne undersøkinga gi konkluderande svar på korleis overgangen erfarast av alle personar med flyktningbakgrunn, årsaksforhold eller dei generelle effektane av å synge i eit interkulturelt kor. Likevel gir det eit lite innblikk i røynda til dei fem informantane.

Funna frå denne studien støttar opp om tidlegare forskning at deltaking i aktivitetstilbod som eit interkulturelt kor kan ha betydning på trivsel og livskvalitet. Eg har nytta nokre studiar som handlar om liknande problemstillingar som denne undersøkinga, som Schuff (2014), Balsnes (2014), Ek (2012) og Walseth (2008), i tillegg til teori for å belyse ulike aspekt ved resultatata og dermed kunne auke overførbarheita og truverdet. Likevel er det gjort få studiar på personar med flyktningbakgrunn og deltaking i slike aktivitetar og kva betydning dette kan ha i overgangen og etableringa av eit nytt kvardagsliv. Resultata delast til andre gjennom publisering av det endelege resultatet med tanke på ei kunnskapsutveksling og overførbarheit ut over den lokale konteksten undersøkinga vart gjort (Malterud 2002). Openheit i min framgangsmåte tek sikte på at lesaren sjølv må vurdere truverdet og betydninga av denne studien, og om ein kan bruke innsikta i denne oppgåva til noko nyttig (Malterud 2011).

## 6. Oppsummering og implikasjonar for praksis og vidare forskning

Informantane, som alle har måtte flykte frå sine heimland, har både ulike og felles erfaringar dei deler knytt til overgangen og etableringa av sitt nye kvardagsliv i Noreg. Dei viktigaste funna i denne undersøkinga danna grunnlaget for fire tema; *Møte med "staten" Noreg, Å halde seg opptatt, Møte mellom menneske* og *På leiting etter identitet*.

Desse funna er knytt til informantane sine erfaringar av overgangen og kva som har hatt betydning for dei. Dette er både prega av opplevingar av utfordringar, men også moglegheiter dei ser i sin nye kvardag, som vidare er knytt til livskvalitet og mening.

I temaet *Møte med "staten" Noreg*, er noko av det mest vesentlege at informantane erfarer generelle utfordringar knytt til systemet, samstundes ei takksemd til staten. Ei av informantane er busett saman med familien sin, men ventar etter seks år fortsett på permanent opphaldsløyve som gjev henne rett til å delta på lik linje med andre flyktningar i introduksjonsprogrammet og vidare moglegheiter for utdanning og arbeid. Busetting har betydning for informantane og er knytt til at det verkar positivt på livskvalitet og gjev auka sosial kapital å verte busett i nærleiken av familie og kjente. I tillegg spelar tidsaspektet på busettinga inn. Moglegheitene for vidare utdanning og arbeid den staden dei bur verkar også inn på opplevinga av korleis overgangen erfarast. For alle er det utfordrande at dei ikkje fullt ut får nytte den kompetansen og ressursane dei opphavleg har, noko som hindrar deira vidare identitetsbygging og trivsel. På trass av ulike utfordringar er alle informantane takknemlege for å ha kome til eit velferdssamfunn som opplevast som trygt, demokratisk og med gode støtteordningar.

Det andre temaet *Å halde seg "opptatt"* er direkte knytt til hensikta med denne undersøkinga som er å søke erfaringar av overgangen sett i lys av deltakinga i det interkulturelle koret informantane er medlemar i. Dei erfarer det er viktig å halde seg opptatt med noko for å kunne fremme trivsel og livskvalitet. Dei har ulike grunnar, somme for å vere eit forbilde, andre for å unngå å verte einsame og ikkje minst for å halde dei traumatiske og vanskelege tankane om fortida og heimlandet på avstand. Informantane deler også det har betydning for deira oppleving av meistring i overgangen å drive med noko dei har gjort tidlegare. Dette er ein del av deira identitet og kultur og gir mening i tilværet. Det interkulturelle koret er i følgje informantane døme på ein aktivitet som oppfattast som meiningsfull, også om ein ikkje har drive med det før. Dette særleg fordi koret er ein unik sosial møtestad gjennom eit inkluderande og trygt fellesskap. Det gir dei betre moglegheiter for å kunne lære seg norsk språk og kunne vidare integrerast i samfunnet. Koret er også ein arena dei opplever gjensidig utveksling av kultur, i form at at flyktningane sjølve får bidra med aspekt frå sin eigen kultur. Ei vidareføring av dette er også den positive betydninga måltidsfellesskap har, med gjensidig utveksling av ulike måltid.

Eit av dei mest sentrale funna er knytt til tema *Møte mellom menneske*. Dette gjeld såleis betydninga fellesskap og sosial tilhøyrsløse har hatt for informantane i overgangen og etableringa, i tillegg til viktigheita av sosiale støttande relasjonar. Dette er i samsvar med forskning som peikar på at tilhøyrsløse og sosial støtte er ein føresetnad for helse og livskvalitet. Informantane har stort sett berre positive erfaringar i møte med personar i deira nye lokalsamfunn, noko som igjen har betydning for deira oppleving av inkludering og trivsel. Likevel skildrar ein av informantane erfaring med fordommar,

og knytter dette til uvitende menneske og utfordringer med språkforståing. Informantane opplever alle endringar i deira sosiale nettverk. Gjennom aktivitetar som det interkulturelle koret viser informantane at dette har hatt positiv betydning for etablering av nye nettverk. Dette gjeld særleg nettverk og relasjonar med andre nordmenn med tanke på vidare integrering, men også det å møte personar med tilsvarende innvandrar- eller flyktningbakgrunn når det gjeld utveksling av liknande erfaringar og kultur. Dei sosiale støttande relasjonane har vore viktig for informantane og gjort overgangen enklare. Støtta omfattar alt frå praktisk hjelp gjennom ulike offentlege personar til nære og kjenslemessige vennskap.

Til sist er også temaet *På leiting etter identitet* noko som går igjen hjå informantane når ein må starte heilt frå grunnen av i eit nytt samfunn. Dei erfarer det handlar om å finne tilbake til seg sjølv, å finne ut kven ein er og vil vere og dermed også korleis vidareføre eller skape seg ein ny identitet. Dette temaet vert drøfta i samband med dei andre tema, og har såleis betydning både i møte med andre menneske, samfunnet generelt og for identitetsbygginga som kan finne stad gjennom aktivitetar.

I tillegg til desse tema, er det ei føresetnad at informantane sine historier om eigen bakgrunn og sjølv flukta også er ein viktig del av deira nye etablering. Forteljingane informantane deler kring situasjonen i heimlandet og flukta, er kvar og ei unike narrativ. Samstundes handlar alle historiene om farar, redsle og utfordringer på grensa til kva eit menneske kan tåle, men også om fellesskap og identitet. Desse historiene om fortida dannar såleis grunnlaget for vidare utvikling av deira identitet. Ei slik bygging av identitet skjer over tid i samhandling med eiga historie, altså kven dei har vore og kven dei ynskjer å vere i framtida. For at overgangsfasen skal kunne føre til moglegheiter, i motsetnad til stagnasjon, er opplevinga av tryggleik, utvikling og sosial tilknytning vesentleg (Varvin 2015).

Denne undersøkinga har søkt å skaffe ei auka forståing av informantane sine egne subjektive erfaringar. Kunnskapen kring erfaringane flyktningar deler om overgangen og etableringa i eit nytt samfunn må sjåast i ein større samanheng. På bakgrunn av funna i denne studien håpar eg denne kunnskapen kan bidra positivt innanfor ulike fagfelt og profesjonar som er i kontakt med flyktningar og få fylgjer for vidare praksis med tanke på tilrettelegging for ein betre overgang og ei enklare etablering av eit nytt kvardagsliv. Dette kan tenkast å ha både praktiske og politiske implikasjonar for helsefremmande og førebyggjande arbeid, integrasjon og sosialt arbeid. Sidan innvandrarak og særleg flyktningar har større helseutfordringer og fare for sosial ekskludering enn resten av den norske befolkninga, i tillegg til at deltakinga i samfunnet ellers kan vere avgrensa, er det såleis viktig å tilrettelegge for deltaking i meningsfulle aktivitetar som eit slikt songkor kan vere, og gjennom dette kunne skape tilhøyrslar og ein enklare overgang. Det å fremme slike påverknadsfaktorar for helse og livskvalitet vert dermed viktig, noko kunnskapen denne undersøkinga ber fram kan bidra til. Myndigheitene samt det frivillige må legge til rette for gode

lågterskeltilbod med moglegheiter for alle til å delta. Koret kan som eit omsorgsfullt fellesskap vere ein trygg arena med rom for utvikling av meistring, trivsel og tilhøyrse. Såleis kan dette vere nettopp det som trengs som ein motkultur mot den trugande ekskluderinga og helseutfordringane som kan opplevast.

I Noreg er det utfordringar med å kunne nyttiggjere seg den kompetansen og ressursane flyktningane som kjem hit har. Såleis har myndigheitene i tillegg til enkeltpersonar i møte med desse har ein lang veg å gå på dette området. Eg vil også føreslå ei auka satsing på bruk av kulturelle aktivitetar i arbeid med integrering og inkludering av flyktningar og innvandrarakar samt i det helsefremmande arbeidet basert på mine funn. Dei frivillige organisasjonane og lokalsamfunna der desse potensielle helsefremmande og integrerande arenaene finn stad må styrkast både økonomisk og organisatorisk. I Noreg er vi gode på frivillig arbeid, men det er stort press på den tradisjonelle frivilligheita som er i stadig endring. Samarbeidet mellom myndigheitene og dei frivillige organisasjonar og lokalsamfunna må dermed styrkast, og sidan mykje av ansvaret for dei inkluderande aktivitetane i kvardagen er lagt på det frivillige, må også dei økonomiske løyvingane følgje etter. Kanskje burde staten ha eit større overordna ansvar for integrerande og helsefremmande aktivitetar i kommunane og eventuelt hatt tydelegare fokus på deltaking i aktivitetar gjennom til dømes introduksjonsprogrammet?

Dette masterprosjektet kan leie vidare til nye forskingsstudiar og emne. Korsong og musikkaktivitetar har eit uutnytt potensial for helsefremmande arbeid (Balsnes 2014; Ek 2012). Det er såleis vesentleg at det bør gjerast meir forskning på bruk av kulturelle aktivitetar og dei ulike aspekta ved slike aktivitetar i helsefremmande og førebyggjande folkehelsearbeid både lokalt og nasjonalt, samt i møte med integrering og inkludering av flyktningar. Det hadde vore interessant å undersøke djupare dei salutogenetiske konsekvensane av deltaking i kulturelle aktivitetar gjennom å ta i bruk andre metodar, som deltakande observasjon eller kvantitative studiar for å skape ei større forståing. I tillegg kunne det vore spennande å sett på kjønnskilnader hjå flyktningar med tanke på deltaking og sosiale nettverk.

## Referanseliste

- Absolom, S. & Roberts, A. (2011). Connecting with Others: The Meaning of Social Eating as an Everyday Occupation for Young People. *Journal of Occupational Science*, 18 (4): 339-346.
- Alsaker, S. & Josephsson, S. (2010). Occupation and Meaning: Narrative in Everyday Activities of Women with Chronic Rheumatic Conditions. *OTJR: Occupation, Participation, Health*, 30 (2): 58-67.
- Alseth, A. K., Dalby, L., Flem, A. L. & Lysestøl, P. M. (2014). «Alt var forskjellig i Norge» Om flyktningers overgang fra hjemlandet til et liv i Norge. *Rapport*, 2014. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning. 86 s.
- Anderson, M. L., Goodman, J. & Schlossberg, N. K. (2012). *Counseling Adults in Transition*. New York: Springer Publishing Company.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk. 224 s.
- Arbeids- og sosialdepartementet (2000). *Asyl og flyktningpolitikken i Noreg. St.meld. nr. 17 (2000-2001)*. Oslo: Arbeids- og sosialdepartementet. 187 s.
- Asaba, E. & Jackson, J. (2011). Social Ideologies Embedded in Everyday Life: A Narrative Analysis about Disability, Identities, and Occupation. *Journal of Occupational Science*, 18 (2): 139-152.
- Attanapola, C. T. (2013). Migration and Health - A literature review of the health of immigrant populations in Norway. *Rapport 2013: Mangfold og inkludering*. Trondheim: Norwegian University of Sciences and Technology (NTNU). 54 s.
- Balsnes, A. H. (2009). *Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap*. Avhandling for graden Ph.D. Oslo: Norges Musikkhøgskole. 215 s.
- Balsnes, A. H. (2014). *Å synge i kor - Ideal for menneskelig fellesskap?* Kristiansand: Portal Akademisk.
- Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet (2013). *En helhetlig integreringspolitikk - Mangfold og fellesskap. Meld. St. 6 (2012-2013)*. Oslo: Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet. 150 s.
- Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet, Justis- og beredskapsdepartementet, Arbeids- og sosialdepartementet & Kunnskapsdepartementet (2015). *Immigration and Immigrants 2014-2015. IMO Report for Norway*. Oslo. 105 s.
- Bendixen, S. (2015). «Give me the damn papers!» - Å vente på oppholdstillatelse. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 26 (3-4): 285 - 303.
- Berg, B. & Valenta, M. (2008). *Flukt, eksil og flyktningers sosiale integrasjon*. Oslo: Norges Forskningsråd.
- Berry, J. W. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*, 57 (3): 615-631.
- Bhopal, R. S. (2007). *Ethnicity, race, and health in multicultural societies: foundations for better epidemiology, public health and health care*. Oxford: Oxford University Press. 357 s.
- Blom, S. (2010). Sosiale forskjeller i innvandreres helse. Funn fra undersøkelsen Levekår blant innvandrere 2005/2006. *Rapport*, 2010: 47. Oslo: SSB. 54 s.
- Blom, S. & Walstad Enes, A. (2015). Introduksjonsordningen - en resultatstudie. *Rapport*, 2015: 36. Oslo/ Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. 86 s.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2): 77-101.

- Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2014). *Introduction to occupation: the art and science of living*. Harlow: Pearson. 376 s.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. & Stewart, D. (2007). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a crossnational survey using the WHOQOL-BREF. *International Symposium On Performance Science*: 201-207.
- Crider, C., Calder, R., Bunting, K. L. & Forwell, S. (2015). An Integrative Review of Occupational Science and Theoretical Literature Exploring Transition. *Journal of Occupational Science*, 22 (3): 304-319.
- Dahl, Ø. (2013). *Møter mellom mennesker: innføring i interkulturell kommunikasjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk. 313 s.
- De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene (2015). *Sårbare grupper*. Oslo: Etikkom. Tilgjengelig frå: <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Sarbare-grupper/> (lest 22.01.2016).
- Ek, M. (2012). *Kor og helse: hvordan kan det å synge i kor verke helsefrembringende?* Stavanger: Cantando. 48 s.
- Ekern, L. (2008). Kvalitativ forskning – Riktig verktøy til riktig oppgave. *Fagbladet Forskningsetikk*, 8 (1): 14-16.
- Falk, B. (1999). *Å være der du er - samtale med kriserammede*. Bergen: Fagbokforlaget. 85 s.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- FN-Sambandet. (2016a). *Flyktningssituasjonen i verden*: United Nations Association of Norway. Tilgjengelig frå: <http://www.fn.no/Tema/Flyktninger/Flyktningssituasjonen-i-verden> (lest 29.06.2016).
- FN-Sambandet. (2016b). *Konflikter*. Globalis: United Nations Association of Norway. Tilgjengelig frå: <http://www.globalis.no/Konflikter> (lest 28.03.2016).
- Fortmeier, S. (2005). Aktivitet, virksomhet og mening i livet. I: Bendixen, H. J., Borg, T., Pedersen, E. F. & Altenborg, U. (red.) *Aktivitetsvitenskap i et nordisk perspektiv*. København: FADL's Forlag.
- Fossøy, A. B. & Hauge, S. (2012). Seniorkor – helsefremjande aktivitet i stødig ramme. *Geratrisk sykepleie*, 1.
- Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk: Teori og praksis*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grindheim, J. E. (2010). Norsk flyktningpolitikk. *Stat & Styring*, 20 (01): 50-52.
- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (2009). *Analyzing narrative reality*. Los Angeles: Sage. 248 s.
- Gudmundsdottir, S. (2011). Forskningsintervjuets narrative karakter. I: Moen, T. & Karlsdóttir, R. (red.) *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning*, s. 71-87. Trondheim: Tapir Forlag.
- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv - På sporet av det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hanisch, H. (2013). Politics of love: narrative structures, intertextuality and social agency in the narratives of parents with disabled children. *Sociology of Health & Illness*, 35 (8): 1149-63.
- Hasselkus, B. R. (2002). *The Meaning of Everyday Occupation*. NJ, USA: SLACK Incorporated.
- Hasselkus, B. R. (2006). The World of Everyday Occupation: Real People, Real Lives. *The American Journal of Occupational Therapy*, 60 (6): 627-640.

- Helse- og omsorgsdepartementet (2013). *Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar. Meld. St. 34 (2012-2013)*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. 199 s.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter. Meld. St. 19 (2014-2015)*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. 183 s.
- Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk*. Oslo: Helsedirektoratet. 103 s.
- Helsedirektoratet. (2016). *Foreløpig utkast: Om å måle det som gjør livet verdt å leve. En strategi for måling av livskvalitet*. 99 s.
- Hjort, P. F. (1982). *Helsebegrepet, helseidealet og helsepolitiske mål*. Oslo: Tanum-Norli. 11-30 s.
- Horghagen, S. & Josephsson, S. (2010). Theatre as liberation, collaboration and relationship for asylum seekers. *Journal of Occupational Science*, 17 (3): 168-176.
- IMDI. (2016). *Slik fordeles flyktingene mellom kommunane: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet*. Tilgjengelig frå: [http://www.imdi.no/planlegging-og-bosetting/slik-fordeles-flyktingene/-title\\_3](http://www.imdi.no/planlegging-og-bosetting/slik-fordeles-flyktingene/-title_3) (lest 12.06.2016).
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (2010). *Veileder i brukerundersøkelser når innvandrere er brukere*. Oslo: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. 96 s.
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (2014). *Faktahefte om innvandrere og integrering*. Oslo: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. 100 s.
- Introduksjonsloven. (2003). *Lov om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere nr.08*.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt. 436 s.
- Jonsson, H. (2014). Occupational Transitions: Work to retirement. I: Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (red.) *Introduction to Occupation: the art and science of living*. Harlow: Pearson.
- Josephsson, S. & Alsaker, S. (2015). Narrative methodology. A tool to access unfolding and situated meaning in occupation. I: Nayar, S. & Stanley, M. D. (red.) *Qualitative research methodologies for occupational science and therapy*, s. 238. New York: Routledge.
- Kale, E. & Kumar, B. N. (2012). Challenges in Healthcare in Multi-Ethnic Societies: Communication as a Barrier to Achieving Health Equity. I: Maddock, J. (red.) *Public Health - Social and Behavioral Health*, s. 570: InTech.
- Knudtsen, M. S., Holmen, J. & Håpnes, O. (2005). Hva vet vi om kulturdeltakelse og helse? *Tidsskr Norsk Lægeforening*, 24 (125): 3418-20.
- Kultur- og kirke departementet (2007). *Frivillighet for alle. St.meld. nr. 39 (2006-2007)*. Oslo: Kultur- og kirke departementet. 291 s.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk. 344 s.
- Langeland, E. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse. *Sykepleien Forskning*, 4: 288-296.
- Loga, J. (2010). Livskvalitet. *Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt*. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. RAPPORT. 112 s.
- Loga, J. (2011). Inkludering i nærmiljø – en studie av frivillige organisasjoner som flerkulturelle møteplasser. *Rapport 2011: 5*. Bergen/Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. 141 s.
- Lunde, H. (2016). *Godkjenning av utenlandsk utdanning: Hva skjer når kompetansen er ukjent?* Arbeidsmarkedet: Landsorganisasjonen i Norge. Tilgjengelig frå:



- <http://www.arbeidslivet.no/Arbeid1/Arbeidsmarkedet/Godkjenning-av-utenlandsk-utdanning/> (lest 06.07.2016).
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning –føresetnader, muligheter og begrensninger. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 25 (122): 2468 – 72.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. 3 utg. Oslo: Universitetsforlaget. 238 s.
- Mathisen, B. (2008). Introduksjonsordningen for nyankomne innvandrere: Springbrett for integrering. *Samfunnsspeilet* (3): 28-32.
- Mattingly, C. & Lawlor, M. (2000). Learning from stories: narrative interviewing in cross-cultural research. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 7 (1): 4-14.
- Matuska, K. & Christiansen, C. H. (2009). A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. I: Matuska, K. & Christiansen, C. H. (red.) *Life Balance - Multidisciplinary Theories and Research*. USA: SLACK Incorporated.
- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*, 3 (62): 279-300.
- Moen, B. (2009). Tilhørighetens balanse - Norsk-pakistanske kvinners hverdagsliv i transnasjonale familier. *Rapport*, 2009: 13. Oslo: NOVA – Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. 280 s.
- Mæland, J. G. (2010). *Forebyggende helsearbeid: folkehelsearbeid i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget. 234 s.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2009). *Foundations for health promotion*. Edinburgh: Baillière Tindall/Elsevier. 314 s.
- Nayar, S. & Stanley, M. (2015). *Qualitative research methodologies for occupational science and therapy*. New York: Routledge. 238 s.
- Ness, N. E. (2011). *Hjelpemidler og tilrettelegging for deltakelse – et kunnskapsbasert grunnlag*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- NOAS. (2008). Asylsøkernes møte med det offentlige - I grenseland mellom diskriminering og saklig forskjellsbehandling. *Rapport fra Norsk Organisasjon for Asylsøkere*. 83 s.
- NOAS. (2016). *Tema: Asylprosessen i Norge*. Oslo: Norsk organisasjon for asylsøkere (NOAS). Tilgjengelig frå: <http://www.noas.no/tema-asylprosessen-i-norge/> (lest 28.03.2016).
- Norges forskningsråd (2005). Sosial kapital - ulike perspektiver, kunnskapsstatus og forslag til videre satsing på forskning. Oslo: Norges forskningsråd. 95 s.
- NOU. (2011). *Bedre integrering - Mål, strategier, tiltak*. Barne-, l.- & inkluderingsdepartementet. Oslo: Departementenes servicesenter. 438 s.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Rapport*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). 168 s.
- Næss, S. (2006). Livskvalitet og lykke. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 43: 353-355.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *Qualitative Studies in Education*, 8 (1): 5-23.
- REK. (2015). *Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk*. Tilgjengelig frå: [https://helseforskning.etikkom.no/ikbViewer/page/forside?\\_ikbLanguageCode=en](https://helseforskning.etikkom.no/ikbViewer/page/forside?_ikbLanguageCode=en) (lest 22.01.2016).

- Rogstad, J. (2000). Mellom faktiske og forestilte forskjeller - Synlige minoriteter på arbeidsmarkedet. *Rapport (2000:17)*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning. 310 s.
- Rogstad, J. (2011). Grenseløst engasjement. Sosial kapital og behovet for transnasjonale perspektiver. I: Wollebæk, D. & Seggaard, S. B. (red.) *Sosial kapital i Norge*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.
- Sandelowski, M. (2000). Focus on Research Methods Whatever Happened to Qualitative Description? *Research in Nursing & Health*, 23 (4): 334-340.
- Schuff, H. M. T. (2014). "A place where I can contribute:" Inclusion and participation in a multicultural gospel choir. *Scandinavian Journal of Intercultural Theory and Practice*, 1 (Tolerance No. 2): 1-22.
- Schwarzer, R., Knoll, N. & Rieckmann, N. (2004). Social support. I: Kaptein, A. & Weinman, J. (red.) *Health Psychology*. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Seggaard, S. B. (2011). *Frivillig sektor og innvandrere - Et forskningsbasert notat*. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. 51 s.
- Simich, L., Beiser, M. & Mawani, F. N. (2003). Social Support and the Significance of Shared Experience in Refugee Migration and Resettlement. *Western Journal of Nursing Research*, 25 (7): 872-891.
- SSB. (2016). *Nøkkeltall for innvandring og innvandrere*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig frå: <https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/nokkeltall> (lest 28.03.2016).
- Stanley, M. (2015). Qualitative descriptive. I: Nayar, S. & Stanley, M. D. (red.) *Qualitative research methodologies for occupational science and therapy*, s. 238. New York: Routledge.
- Storsve, V., Westby, I. A. & Ruud, E. (2009). Håp og anerkjennelse. Om et musikkprosjekt blant ungdommer i en palestinsk flyktningleir. I: Ruud, E. (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, s. 211. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Suleman, A. & Whiteford, G. E. (2013). Understanding Occupational Transitions in Forced Migration: The Importance of Life Skills in Early Refugee Resettlement. *Journal of Occupational Science*, 20 (2): 201-210.
- Svenaesus, F. (2003). *Sjukdomens mening: det medicinska mötets fenomenologi och hermeneutik*. Stockholm: Natur och kultur. 201 s.
- Sveaass, N. & Reichelt, S. (2011). Familiegienforening i eksil – en utfordring for familieterapeuter. *Fokus på familien*, 3 (2011): 210-230.
- Søholt, S., Aasland, A., Onsager, K. & Vestby, G. M. (2012). "Derfor blir vi her" - innvandrere i Distrikts-Norge *NIBR-rapport 2012*. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning. 231 s.
- Thorud, E., Stabbetorp, L., Wennesland, S., Galloway, T. & Skeide Skårn, E. (2015). Immigration and Immigrants 2014–2015, IMO Report for Norway. Norway: Norwegian Ministry. 105 s.
- UDI. (2016a). *Hvor mange søkte beskyttelse?* Faktaskriv 2015: Utlendingsdirektoratet. Tilgjengelig frå: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/arsrapporter/tall-og-fakta-2015> (lest 28.03.2016).

- UDI. (2016b). *Informasjonsnotat om asylsøkere*: Utlendingsdirektoratet. Tilgjengelig fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikknnotater/> (lest 28.03.2016).
- UDI. (2016c). *Registrering, vurdering og endring av ID-opplysninger i saker etter utlendingsloven*. Tilgjengelig fra: <http://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2012-009/-Toc420420986> (lest 10.06.2016).
- Utlendingsloven. (2008). *Lov om utlendingers adgang til riket og deres opphold her nr. 35*.
- Valenta, M. (2008). *Finding friends after resettlement - A study of the social integration of immigrants and refugees, their personal networks and self-work in everyday life*. Ph.D-thesis. Trondheim: Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Department of Sociology and Political Science. 242 s.
- Varvin, S. (2015). *Flukt og eksil*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Vrålstad, S. (2012). Deltakelse i organisasjoner og politisk virksomhet - Mer aktive med tillit til andre. *Samfunnsspeilet*, 2 (12). Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/mer-aktive-med-tillit-til-andre--87121>.
- Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport—experiences of young women with an immigrant background. *Sport, Education and Society*, 13 (1): 1-17.
- Walseth, L. & Malterud, K. (2004). Salutogenese og empowerment i allmenntmedisinsk perspektiv. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 1 (124): 65-66.
- WHO. (1946). *Constitution of the world health organization*. Genève: World Health Organisation.
- Wilcock, A. & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. New Jersey: SLACK Incorporated.
- Wollebæk, D. & Seggaard, S. B. (2011). *Sosial kapital i Norge*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- World Medical Association (2013). *WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Tilgjengelig fra: <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html> (lest 20.01.2016).
- Ødegård, G. (2011). Bowling på Veitvet: Lenkende sosial kapital i et flerkulturelt samfunn. I: Wollebæk, D. & Seggaard, S. B. (red.) *Sosial kapital i Norge*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Østby, L., Høydahl, E. & Rustad, Ø. (2013). Innvandrernes fordeling og sammensetning på kommunenivå. *Rapport*, 2013: 37. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. 82 s.
- Østby, L. (2015). *Flyktninger i Norge*: Statistisk sentralbyrå (SSB). Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/flyktninger-i-norge> (lest 27.03.2016).

## Vedlegg 1:

### **Informasjon og førespurnad om deltaking i studien: Å synge i eit interkulturelt kor**

#### **Bakgrunn og føremål**

Eg er masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) på Ås i Akershus og skal gjennomføre mi avsluttande masteroppgåve. Tema for studien omhandlar personar med flyktningbakgrunn si oppleving av livskvalitet og integrering gjennom deltaking i eit interkulturelt songkor. Eg ynskjer å auke kunnskapen kring innvandrarar og flyktningar sin kvardag i Noreg, og håpar dermed å få hjelp frå deg.

#### **Kva vil det seie å delta i studien?**

Studien vil bestå av et djupneintervju av mellom 3-4 personar i koret. Intervjua vil ha form som ein samtale og vare frå rundt ein til to timar. Spørsmåla vil omhandle emne som korleis det opplevast å vere med i koret, trivsel og livskvalitet, fellesskap og integrering, der det viktigaste er å få fram *dine egne* historier og opplevingar knytt til desse tema.

I tillegg kjem underteikna til å vere med på to korøvingar for å observere og få eit inntrykk av koret.

#### **Kva skjer med informasjonen om deg?**

Det vil bli gjort lydopptak av intervjua, men desse vil bli sletta etter at masteroppgåva er ferdig i august 2016. Alle personopplysningar av deg vil verte behandla konfidensielt og lagra med sikkerheit og eg som intervjuar vil ha full taushetsplikt. All informasjon vil verte anonymisert, slik at man ikkje kan identifisere deg som person i det ferdige resultatet, sjølv om ein eventuelt vil kunne kjenne igjen sjølve songkoret. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

#### **Frivillig deltaking**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst under studieperioden trekke ditt samtykke utan å oppgi årsak. Dersom du ynskjer å delta i studien, skriv du under på samtykkeskjemaet på neste side og leverer dette til enten meg eller kordirigenten i forkant av intervjuet.

#### **Kontaktinformasjon**

Dersom du har spørsmål, ta kontakt med meg som gjennomførande masterstudent eller eventuelt min rettleiar Ruth Kjærsti Raanaas ved NMBU.

Vennleg helsing

Student **Sissel Ørstavik Aase**; e-post: [sissel.orstavik.aase@nmbu.no](mailto:sissel.orstavik.aase@nmbu.no) /tlf: +4793628140.

Ruth Kjærsti Raanaas; e-post: [ruth.raanaas@nmbu.no](mailto:ruth.raanaas@nmbu.no) /tlf: +4767231268

Vedlegg 2:

## **Samtykke til deltaking i studien**

### **Å synge i eit interkulturelt kor**

Ein narrativ studie av personar med flyktningbakgrunn si oppleving av livskvalitet og integrering gjennom deltaking i eit interkulturelt kor.

Eg har motteke informasjon om studien, og er villig til å delta:

-----  
(Signert av prosjektdeltakar, stad/dato)

## Vedlegg 3:

### **Intervjuguide**

#### Bakgrunnsinfo

1. Fornamn, alder og ditt opphavlege heimland
2. Kor lenge har du vore deltakar i koret?
3. Kor lenge har du vore i Noreg, og når vart du busett i kommunen?

#### Emne 1: Integrering

- ◇ **Korleis har overgangen, å flytte frå heimlandet ditt hit til Noreg, vore for deg?**
  - Fortelje meir om dette (konkrete episodar)/kva skjedde så?
  - Kva betydde dette for deg
- ◇ **Korleis opplever du at andre personar har tatt i mot deg her?**
  - ...på kva slags måte (eit eksempel?)
  - **Har du blitt kjent med andre i koret?** Fortelje om det..
  - Har du gjennom koret blitt kjent med andre personar her i lokalmiljøet?
- ◇ **Er det noko du synes er spesielt utfordrande (med å kome til ein ny stad)?**
  - (Opplever du td språket eller kulturen som vanskeleg?)
- ◇ **Er det noko som har vore spesielt viktig for deg etter du kom hit?**
  - (Noko som har vore positivt for deg, utdjupe/konkretisere dette)

#### Emne 2: Aktivitet (identitet)

- ◇ **Kva likar du å drive med i kvardagen?**
  - Kan du fortelje meir om ...?
  - Kva betyr dette for deg?

- **Er dette noko du har vore vant med å gjere i heimlandet ditt?**  
Utdjupe..
- ◇ **Kan du fortelje om ein typisk tirsdagskveld på korøvinga?**
  - Kva skjedde så?  
(td. oppvarming, songen, pausen, dirigenten, andre i koret/fellesskap ol.)
  - Evt kva betyr dette for deg?
- ◇ **Har du vore med på konsert? Vil du fortelje meir om *ei* spesiell konsertoppleving?**
  - Kva skjedde så?
  - Kva synest du om det?

(Evt. seie at no skal vi komme inn på det siste emnet, så intervjuet nærmar seg slutten)

### Emne 3: Livskvalitet (trivsel, helse)

- ◇ **Korleis trivast du i kvardagen (generelt)?**
  - **Korleis opplev du din eigen livskvalitet/tilfredsheit?**
  - Er dette viktig for deg? Kvifor?
- ◇ **Synes du trivselen har endra etter at du begynte i koret?**
  - Kan du gi eit eksempel på dette?
  - Kva synes du om det?

### Avslutning

Har du noko du vil legge til eller lurer på no på slutten?  
Oppklarande kommentarar + takk

## Vedlegg 4: Svar frå NSD

### Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfages gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Ruth Kjærsti Ranaas  
Institutt for landskapsplanlegging Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

1430 ÅS

Vår dato: 23.12.2015

Vår ref: 46143 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

#### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 15.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

46143	<i>Personar med flyktningbakgrunn si oppleving av helse og livskvalitet gjennom deltaking i eit interkulturelt kor</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ruth Kjærsti Ranaas</i>
Student	<i>Sissel Ørstavik Aase</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 16.08.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Amalie Statland Fantoft

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices:*

*OSLO:* NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)

*TRONDHEIM:* NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. [kyrre.svarva@svt.ntnu.no](mailto:kyrre.svarva@svt.ntnu.no)

*TROMSØ:* NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. [nsdmaa@sv.uit.no](mailto:nsdmaa@sv.uit.no)





### FORMÅL

"Føremålet med masteroppgåva er å beskrive fenomenet deltaking i songkor hjå personar med flyktningbakgrunn, gjennom deira oppleving av helse og livskvalitet. Eg håpar å skape ei djupare forståing av fenomenet gjennom historiene informantane deler. Eit av hovudmåla med denne undersøkinga vil dermed vere å styrke og auke kunnskapen kring korsong og helse gjennom eit innvandrarfokus. Problemstillinga lyder: Korleis kan det å syngje i eit interkulturelt kor ha innverknad på opplevinga av helse og livskvalitet hjå personar med flyktningbakgrunn? "

### INFORMASJON OG SAMTYKKE

Deltagerne i studien informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

### SENSITIV INFORMASJON

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn og helseforhold.

### FORSKNING PÅ SÅRBARE GRUPPER OG OPPFØLGNING

Informantene i prosjektet er en del av en sårbar gruppe. Studenten som foretar datainnsamling bør derfor ha kompetanse til å gjøre dette på en slik måte at belastningen på deltakerne blir minst mulig. Man bør være forberedt på å håndtere eventuelle problemer som kan oppstå, både underveis og etter datainnsamling. For eksempel kan enkelte informanter ha behov for oppfølging, og student må kunne henvise vedkommende til riktig instans, som for eksempel psykolog eller en støttegruppe. Veileder har et særskilt ansvar for planlegging av datainnsamlingen og god oppfølging både av studenter og informanter.

### INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges miljø- og biovitenskapelige universitet sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

### PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektslutt er 16.08.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak



Norges miljø- og biovitenskapelig universitet  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway