

Ergoterapi og aktivitet i arbeid med flyktninger

Av Jenny Kristine Vargervik, Glenn Høvik Flesland, Nathalie Karlsen & Margaret Ljosnes Søvik

Sammendrag

Verdenssituasjonen viser at stadig flere mennesker er på flukt. Samtidig øker antall flyktninger i Norge. Mange flyktninger som bosetter seg i Norge opplever manglende deltakelse og tilhørighet. Deltakelse i meningsfulle aktiviteter er helsefremmende og grunnleggende for mennesker (1).

I dette prosjektet er en kvalitativ intervjustudie gjennomført for å undersøke fire ergoterapeuters erfaringer med bruk av meningsfulle aktiviteter i arbeid med flyktninger. Ergoterapeutene erfarte at flyktninger rapporterte at bruk av meningsfulle aktiviteter bidro til å fremme deres livskvalitet ved at de opplevde tilhørighet, mestring, glede og autonomi. Funnene viser videre at gruppeaktiviteter ble benyttet for å fremme sosial deltakelse.

Kulturell forståelse ble vektlagt som en viktig faktor for å kunne tilrettelegge aktiviteter. Funnene viser at ergoterapeuter har verdifull kompetanse på feltet.

Nøkkelord

Ergoterapi, flyktninger, meningsfulle aktiviteter, deltakelse og livskvalitet.



Jenny Kristine Vargervik jobber som ergoterapeut på et dagsenter for eldre i Askøy Kommune og som ergoterapeut i hjemmesykepleien. Epost: jennykristine@live.no



Glenn Høvik Flesland jobber som ergoterapeut i Enhet for vurdering og rehabilitering vurderingsteam, sør-vest i Bergen.



Nathalie Karlsen er ergoterapeut og ansatt som aktivitet- og frivillighetskoordinator på sykehjem og som miljøterapeut i bofellesskap i Bergen.



Margaret Ljosnes Søvik er fagseksjonsleder for bachelor Ergoterapi ved Institutt for helse og funksjon, Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Høgskulen på Vestlandet.

Det er ingen interessekonflikter knyttet til denne fagartikkelen.

Innledning

FNs flyktningkonvensjon definerer flyktning som en person som har emigrert fra hjemlandet sitt på grunn av fare for eget liv og helse (2). Antall flyktninger har gradvis økt de siste ni årene, og i 2020 var det på verdensbasis 82,4 millioner mennesker på flukt (3). I forbindelse med den pågående krigen mellom Russland og Ukraina var det forventet at Norge i 2022 skulle bosette og integrere anslagsvis 35 000 mennesker, der hovedandelen ventes fra Ukraina. Disse tallene er rekordhøye og tilsvarer den største flyktningstrømmen i Europa siden andre verdenskrig (4). Ifølge en forskningsartikkel fra 2021 skrevet av Haj-Younes et al., opplever flyktninger som bosetter seg i Norge nedsatt deltakelse i hverdagslivet, samt utfordringer med å tilpasse seg en fremmed kultur (5).

Andre studier finner at flyktninger som erfarte manglende deltakelse i meningsfulle aktiviteter, kjente på meningsløshet, lav tilfredshet og følelsen av ikke å utnytte egne ressurser (6;7). Deltakelse i meningsfulle hverdagsaktiviteter er et grunnleggende behov som fremmer menneskers helse og bidrar til utvikling gjennom sosial interaksjon (8). Trimboli & Halliwell (9) beskriver i sin studie hvordan flyktninger på asylmottak som deltok i fritidsaktiviteter, opplevde at deltakelsen bidro til å bygge sosiale nettverk og tilhørighet.

Ergoterapifaget definerer aktivitet som alt mennesker foretar seg i hverdagen, hvor aktiviteter kan være både nødvendige og meningsfulle (1). Deltakelse i meningsfulle aktiviteter er både helsefremmende og en nødvendig del av hverdagen (1;10). I sin teori om Occupational justice, vektlegger Townsend og Wilcock (11) «retten til aktivitet og deltakelse». Retten til aktivitet og deltakelse innebærer at mennesker kan delta i meningsfulle aktiviteter uten å oppleve stigmatisering eller diskriminering (12; 13). Ergoterapeuter vektlegger denne retten for å muliggjøre deltakelse i hverdagslivet og for å fremme personers opplevde helse og livskvalitet (14). Begrepet livskvalitet benyttes her om meningsfull

Modellen for tilsiktet samspill (the Intentional Relationship Model, IRM) er utviklet av Renee Taylor og beskriver interpersonlig resonnering som en betegnelse for terapeutens oppmerksomhet og tenkning om relasjonelle hendelser som oppstår i terapien, om klientens reaksjoner på hendelsene og om terapeutens egne reaksjoner og væremåter. Modellen definerer seks terapeutstiler, eller modi: talsperson, samarbeidende, empatisk, oppmuntrende, instruerende og problemløsende.

opplevelse av hverdagen, hvor mennesket opplever glede, tilfredshet, tilhørighet, trygghet, mestring og autonomi (15).

Helse- og omsorgsdepartementet beskriver hvordan deltakelse og tilhørighet til samfunnet er grunnleggende for god helse og livskvalitet, og at minoritetsgrupper i Norge ofte opplever aktivitetsfrarøvelse i samfunnet (15). Mennesker som opplever aktivitetsfrarøvelse kan ha behov for å styrke evnen til å ta kontroll over eget liv. Dette kan relateres til en empowerment-tilnærming (16). Empowerment er en helse- og sosialfaglig tilnærming med den hensikt å styrke menneskers tro på egne ressurser for å komme seg ut av en avmaktssituasjon (16:17). Tilnærmingen kan bidra til at mennesker opplever mestring og utvikler selvstendighet, selvtillit og autonomi ved deltakelse i meningsfulle aktiviteter (12). Ergoterapeuter kan benytte aktiviteter terapeutisk for å øke menneskers opplevelse av mestring og meningsfull deltakelse. Ved terapeutisk bruk av aktivitet er det grunnleggende at aktiviteten oppleves meningsfull for den, eller de, som skal engasjeres i den (8).

Det finnes lite forskning om hvordan ergoterapeuter arbeider med å fremme deltakelse i meningsfulle aktiviteter for flyktninger. Med et økende antall flyktninger vil det være relevant å undersøke hvilke tiltak ergoterapeuter kan benytte for å fremme flyktingers deltakelse i hverdagslivet og bidra til økt livskvalitet. Formålet med dette prosjektet er derfor å utforske hvilke erfaringer ergoterapeuter har med å benytte meningsfulle aktiviteter i arbeid med flyktninger.

Metode

Kvalitativ metode er anbefalt når subjektive erfaringer skal undersøkes (19). Prosjektet benytter derfor kvalitativ metode for å utforske hvilke erfaringer ergoterapeuter har med å benytte meningsfull aktivitet for å fremme deltakelse og livskvalitet blant flyktninger. Artikkelen er basert på bacheloroppgaven til de tre første forfatterne.

Modellen for menneskelig aktivitet (Model of Human occupation, MoHo) er utviklet av Gary Kilehofner. MOHO fokuserer på motivasjon for aktivitet (vilje), at daglige aktiviteter er strukturert i rutiner og livsstil (vane), aktivitetsutførelsens natur (utførelse) og omgivelsenes innflytelse på aktivitet (kontekst). Modellen forklarer hvordan en person engasjerer seg i aktivitet som et resultat av det dynamiske og gjensidige samspillet mellom disse elementene.

Intervjuguide
Åpningsspørsmål
1. Kan du fortelle om din yrkesbakgrunn som ergoterapeut?
2. Hva jobber du med nå?
Hovedspørsmål
3. Hvilke erfaringer har du med å benytte aktiviteter for flyktninger?
4. Hvilke typiske aktiviteter benytter du når du skal engasjere brukergruppen i aktiviteter?
5. Hvordan opplever du at det påvirker brukergruppen når du engasjerer dem i aktivitet?
6. Hvilke hensyn må man som ergoterapeut ta når man arbeider med flyktninger som brukergruppe?
7. Hvilke utfordringer opplever du som vanlige for brukergruppen i møte med aktivitet?
Dersom informanten besvarer spørsmålene utilstrekkelig, vil oppfølgingsspørsmål bli stilt. Oppfølgingsspørsmålene baserer seg på allerede stilte spørsmål. Eksempel på oppfølgingsspørsmål;
- Du snakker om.... kan du utdype litt rundt dette?
- Jeg lurer på om du har lyst til å utdype litt rundt...?
Avsluttende spørsmål
8. Avslutningsvis ønsker vi å avklare eventuelle misforståelser og gi rom for å komme med tilføyelser.

Tabell 1. Intervjuguide.

UTVALG

Prosjektet inkluderer et representativt utvalg av ergoterapeuter som har erfaring med å benytte aktiviteter i arbeid med flyktninger. Informantene ble rekruttert etter å ha sendt anslagsvis 70 mail til asylmottak, flyktningetjenesten, Norsk ergoterapeutforbund og ulike organisasjoner. De fleste responderte med at de ikke hadde ergoterapeut tilknyttet sin tjeneste.

Fire informanter, som alle er utdannet ergoterapeuter, ble rekruttert gjennom denne prosessen.

DATAINNSAMLING

Semistrukturerte individuelle intervjuer ble benyttet som datainnsamlingsmetode, da metoden egner seg for å innhente erfaringer, tanker og opplevelser (19). Intervjuene ble gjennomført digitalt grunnet geografiske avstander. To av tre prosjektansvarlige var til stede i gjennomføringen av hvert intervju. Det ble rullert på hvem dette var. En prosjektansvarlig hadde hovedansvar for gjennomføringen av intervjuet, mens den andre kontrollerte at spørsmålene ble besvart i henhold til tema i intervjuguiden. Intervjuguiden bestod av hovedspørsmål knyttet til ergoterapeutenes egne erfaringer og opplevelser med flyktninger (se tabell 1). Det var derfor viktig å tilrettelegge intervjuet slik at informantene ønsket å dele informasjon. Den semistrukturerte intervjuformen gir rom for avsporinger som kan bidra med verdifull informasjon (19).

Informantene fikk snakke relativt fritt ut fra hvert hovedspørsmål, men dersom de sporet av uten å besvare spørsmålet, ble spørsmålet omformulerte og stilt på nytt. På slutten av intervjuet var det rom for at informantene kunne tilføye informasjon dersom de ønsket det.

DATAANALYSE

Intervjuene ble transkribert ordrett. Datamaterialet utgjorde totalt 42 sider med linjeavstand 1,5 og skriftstørrelse 12. Intervjuene ble analysert i tråd med Malterud (19) sin systematiske tekstkondensering, da den er egnet for nybegynnere, samtidig som metoden gir en grundig og forståelig forklaring av fremgangsmåte. Systematisk tekstkondensering består av fire steg;

- I trinn en er hensikten å få overblikk over tema (19). Materialet ble lest i fellesskap av de tre første forfatterne for å danne et helhetsinntrykk av de transkriberte intervjuene. I dette trinnet er det viktig å være bevisst på egen forforståelse, og forsøke å sette forforståelsen til side for å forholde seg mest mulig objektiv til datamaterialet og være åpen for nye inntrykk i materialet (19). Vår forforståelse var preget av synet på viktigheten av meningsfull aktivitet og ergoterapeuters holistiske syn på mennesker, som bygger på en forståelse om at mennesker endrer seg dersom de skilles fra sine vante omgivelser (8).
- I trinn to deles temaene opp i kodegrupper og

Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3	Trinn 4
Skapte et helhetsinntrykk av tema ut fra de transkriberte intervjuene, ved å identifisere foreløpige tema som f.eks. mestring, kultur og sosial deltakelse.	Spesifiserte koder og kodegrupper ved å identifisere meningsbærende enheter knyttet til de foreløpige temaene.	Hentet ut mening fra materialet ved å kondensere de meningsbærende enhetene. Dannet subgrupper som spisset materialet mot problemstillingen.	Materialet (kondensatene) ble sammenfattet til en analytisk tekst. Funnene ble deretter vurdert (validert) opp mot det opprinnelige materialet. Utvalgte «gullsitateter» konkretiserte de viktigste funnene.

Tabell 2. De fire trinnene for systematisk tekstkondensering (19).

analyseres, samt filtreres i flere steg for å identifisere tekstens meningsbærende enheter.

- I tredje trinn abstraheres de filtrerte tekstene og utformes i form av et kondensat, også kalt kunstige sitater, for å kunne gjenfortelle innholdet fra de meningsbærende enhetene. I dette trinnet vurderer vi også hvilke ergoterapeutiske modeller som kan bidra til å belyse og diskutere funnene ut fra prosjektets formål. Model of Human Occupation (MoHO) kan belyse hvordan flyktingers motivasjon og mulighet for deltakelse i aktivitet påvirkes av deres vilje, vaner og omgivelser (18:20). Vaner og rutiner kan bidra til å skape en stabil og trygg hverdag. Aktivitetsutfordringer kan oppstå som følge av miljømessige eller personlige forandringer som personen ikke håndterer, slik som krig og flukt (8). Modellen for tilsiktet samspill (IRM) ble også vurdert som hensiktsmessig, da den fokuserer på å fremme kommunikasjon og relasjon mellom ergoterapeut og bruker (22). IRM vektlegger ulike former for terapeutiske modus, deriblant den samarbeidende modusen som bidrar til å sikre valgmuligheter, frihet og autonomi. Den oppmuntrende modusen kan styrke brukerens håp ved å formidle en holdning preget av glede og trygghet (22).
- I trinn fire ble materialet omdannet til en sammenfattende tekst hvor det ble benyttet «gullsitateter» for å underbygge funnene i det kondenserte materialet (19). Den sammenfattende teksten presenteres som prosjektets funn.

ETISKE VURDERINGER

Prosjektet er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), (ref. nr:156908). I forkant av intervjuene fikk informantene tilsendt informasjonsskriv som omtalte datainnsamling, hvordan data skulle håndteres og lagres, at deltakelse i prosjektet var frivillig og at informantene når som helst kunne trekke seg og få sine opplysninger slettet. Informert

samtykke ble signert av informantene. Lydopptakene ble tatt opp på mobil i flymodus, umiddelbart transkribert og deretter slettet. Det transkriberte materialet og funn er anonymisert for å unngå at informantene blir gjenkjent.

Funn

Fire informanter utdannet som ergoterapeuter deltok i prosjektet. To av informantene jobbet tidligere med flyktinger, mens to fortsatt jobber med brukergruppen.

Informant 1: 14 måneders erfaring som programrådgiver i flyktingetjenesten.

Informant 2: Cirka 20 års erfaring som ergoterapeut gjennom arbeid på asylmottak og i flyktingehelse-tjenesten.

Informant 3: Fire og et halvt års erfaring fra flyktingetjenesten. Fire år med tittel miljøterapeut og seks måneder med tittel ergoterapeut.

Informant 4: Tre års erfaring med integrering av flyktinger. Tittel miljøterapeut.

Videre presenteres de empiriske funnene i de tre kategoriene som ble identifisert gjennom analysene;

- betydningen av å mestre aktiviteter
- sosial deltakelse i meningsfull aktivitet for å fremme livskvalitet
- kulturell forståelse for å fremme deltakelse i aktivitet

BETYDNINGEN AV Å MESTRE AKTIVITETER

Alle informantene formidlet at de benyttet aktivitet i sitt arbeid. De presiserte viktigheten av å legge til rette for at brukergruppen skulle oppnå mestring i aktivitetene de ønsket å delta i, da de erfarte at opplevd mestring så ut til å bidra til økt trivsel og livskvalitet for flyktingene. Informantene opplevde også at brukergruppens mestring av aktiviteter hadde positiv innvirkning på andre arenaer i deres liv. Dette illustreres av følgende sitat fra informant 4:

«De består førerkortet, og du ser at livet er endret for dem. De kan ta jobber innenfor helse hvor bilkjøring er en nødvendighet. De kan kjøre de små barna sine til og fra barnehagen og rekke tidsklemma. Det er veldig givende å se at du legger til rette for at de kan delta i aktiviteter som de opplever som meningsfulle, og at de nå kan drive på med flere ting som de ikke kunne tidligere.»

Informantene engasjerte flyktningene i hverdagsaktiviteter som de ønsket å mestre. Dette var ofte aktiviteter som mange i Norge tar for gitt at alle kan, slik som å snakke norsk, sykle eller kjøre bil. En av informantene opplevde stor etterspørsel etter sykling og satte derfor i gang sykkelkurs. Viktigheten av dette illustreres i sitatet fra informant 2:

«En bruker fortalte meg at drømmen var å lære seg å sykle slik at vedkommende kunne hente og bringe barnet sitt til barnehagen. Siden anskaffet denne personen seg en elektrisk sykkel med tilhenger som fremkomstmiddel i hverdagen.»

Dette sitatet viser til nødvendigheten av at brukergruppen er delaktig i hvilke tilbud som utformes. Ifølge informantene må brukergruppen selv ha et ønske og motivasjon for å utføre aktiviteten, da de mener at slik motivasjon kan fremme muligheten for å oppleve mestring. Alle informantene gav uttrykk for at tilrettelegging av mestringsopplevelser kan fremme brukergruppens motivasjon for å ta andre valg som er gode for eget liv og helse. Sitatet viser hva en av flyktningene som informant 2 har jobbet med gav uttrykk for:

«Å lære å svømme var veldig viktig for meg, jeg fikk troen på meg selv. Dette gjorde at jeg fikk troen på at jeg kan lære andre ting, slik som å kjøre bil. Jeg tenker at hvis jeg greier å svømme, da kan jeg også lære å kjøre bil.»

Denne personen tok, ifølge informanten, senere førerkort. Dette viser hvor stor betydning det har å legge til rette for deltakelse i aktiviteter hvor flyktninger kan oppleve mestring.

SOSIAL DELTAKELSE I MENINGSFULL AKTIVITET FOR Å FREMME LIVSKVALITET

I tillegg til å vektlegge mestringsopplevelser for brukergruppen, ble aktiviteter tilrettelagt for å skape sosial deltakelse og tilhørighet. Alle informantene formidlet at de i stor grad benyttet gruppeaktiviteter i sitt arbeid med flyktninger. I gruppeaktivitetene

var deltakelse i sosiale og lystbetonte aktiviteter vektlagt for å skape et fellesskap hvor relasjoner og tilhørighet kunne dannes. Dette gjenspeiles i et sitat fra informant 3:

«Det å knytte bånd og ha en grunnmur av det sosiale på plass er viktig for å skape seg et liv i Norge og for flyktnings mentale helse.»

Flere av informantene fortalte at de jobbet aktivt for å engasjere flyktningene i lokalsamfunnet. Brukergruppen deltok blant annet på språk-kafé, sosiale møteplasser og fotball. Tanken med dette var at de skulle delta i aktiviteter de anså som meningsfulle, samtidig som de skapte seg et sosialt nettverk hvor de selv kunne ta initiativ til aktivitet. Informant 1 belyser dette med følgende sitat:

«Jeg var oppmerksom på at min rolle som terapeut ikke var å gjøre menneskene avhengig av meg for å delta i aktiviteter. Jeg ønsket at de skulle være mest mulig selvgående og skape seg et sosialt nettverk hvor de kunne dyrke egne interesser.»

Denne informanten fortalte at de satte brukergruppen i kontakt med bedrifter og organisasjoner hvor flyktningene fikk utføre arbeid som den enkelte hadde ferdigheter og interesse for.

«Jeg forsøkte å få lokalsamfunnet med på laget for å tilby disse folkene gode løsninger. For eksempel koblet jeg en som likte å skru på biler opp med et bilverksted. Så fikk vedkommende lov til å dra dit etter skolen for å skru på bil, det ga hen veldig mye.»

Meningsfull aktivitet ble også benyttet som et middel for å glemme, eller ta en pause fra, de vonde og vanskelige opplevelsene flyktningene hadde vært utsatt for. Informantene fortalte at målet med gruppeaktivitetene var å skape glede og mestring for å gi et pusterom i en hverdag som for mange av flyktningene var preget av bekymringer. Informantene hadde også et bevisst forhold til at deltakelse i aktivitetene de arrangerte var med på å forbedre livskvalitet og forebygge isolasjon som kunne resultere i psykisk uhelse. Følgende sitat fra informant 2 viser til verdien av deltakelse i meningsfulle aktiviteter:

«Flyktningene fortalte at når de deltok i aktivitetene så glemte de det som var vondt eller trist. De opplevde at de fikk en pause fra egne tanker og bekymringer.»

Informantene opplevde at det ofte var mye latter og uttrykk for glede underveis i gruppeaktivitetene, og de erfarte at det ble dannet samhold og tilhørighet innad i gruppene.

I gruppene fikk flyktningene samtalepartnere som de kunne dele vanskelige opplevelser og tanker med. Informant 3 formidler viktigheten av dette:

«Mange flyktninger har et stort behov for å fortelle om ting de har opplevd. Bare det å ha noen som kan lytte, hjelper utrolig mye.»

Informantene beskrev flyktningene som positive og ivrige etter å delta i aktiviteter. De fortalte at flyktninger som kommer til Norge ofte opplever manglende deltakelse og ikke har aktiviteter å fylle dagene sine med, noe som kan påvirke helsen negativt. Gruppeaktivitetene ble derfor en viktig arena hvor brukergruppen kunne oppleve tilhørighet og mening. Informant 2 formidlet følgende knyttet til flyktningenes motivasjon for å delta i aktivitet:

«De sloss om plassene på svømmekurset jeg arrangerte og prøvde alle mulige veier for å få plass. Det var venteliste på kurset, men noen klarte allikevel å lure seg med. De kom og fortalte at den eller den er syk så jeg kommer istedenfor, og vips så var det mange nye damer i vannet.»

KULTURELL FORSTÅELSE FOR Å FREMME DELTAKELSE I AKTIVITET

Et formål i informantenes arbeid var å benytte aktivitet for å inkludere flest mulig. De understreket i den sammenheng viktigheten av å ta hensyn til flyktningenes kulturelle bakgrunn når de benytter aktiviteter. Alle informantene erfarte at kulturell kompetanse er en særlig viktig del av tilnærmingen for å skape gode forutsetninger for deltakelse i aktiviteter. Informant 1 beskrev det på følgende måte:

«Det handler om å ha et kulturelt perspektiv, og det handler om kjønn og religion. Jeg jobbet med mennesker som stort sett var troende og som hadde livssyn som jeg måtte ta hensyn til.»

Tre av informantene fortalte at for å unngå ekskludering måtte de ta hensyn til flyktningenes syn på kjønnsroller når de tilrettela aktiviteter. Dette illustreres av informant 1:

«Å dra på svømming med menn og kvinner samtidig var 'no-go'. Jeg valgte derfor å drive med svømming og vannaktivitet med såkalte rene kjønnsgrupper, da dette fungerte best.»

Informantene vektla viktigheten av å være bevisst på at flyktninger kan ha andre aktivitetsbehov og utfører aktiviteter på en annen måte enn det som er vanlig praksis i vårt samfunn. To av informantene fortalte om betydningen av å ta hensyn til flyktningenes tidligere opplevelser ved utforming av aktiviteter. Informant 2 beskrev hvordan den kulturelle forståelsen oppleves som viktig for at aktivitetene som benyttes ikke skal virke mot sin hensikt, med tanke på flyktingers tidligere erfaringer:

«Det ble ytret et ønske fra arbeidsplassen om at jeg skulle ta med brukergruppen på fjelltur. Dette ville jeg ikke, for jeg visste at mange av flyktningene hadde vonde opplevelser i forhold til fjellene. Flyktningene fortalte at fjellet var et sted hvor de søkte tilflukt fordi det var krig, et sted hvor de gjemte seg i huler og hvor det var masse miner. I forhold til krig og krigsopplevelser så synes jeg det er viktig at aktivitetene er på deres premisser.»

Sitatet viser til viktigheten av å inneha en forståelse om at flyktninger kommer fra land med uroligheter, hvor de kan ha opplevd traumatiserende hendelser. Informant 4 fortalte hvordan arbeidet med flyktninger kan påvirkes negativt ved å velge aktiviteter på bakgrunn av stereotypiske antakelser om mennesker:

«Du må ha bevissthet på det du gjør, ikke generalisere og si at han kommer fra det landet så han gjør sånn, eller han er fra det landet og liker kanskje ikke sånn.»

Informantene uttrykte at språket kan ekskludere brukergruppen fra aktivitet. Det er derfor fordelaktig å legge til rette for aktiviteter som ikke krever et høyt nivå av språklige ferdigheter. Dette støttes av følgende sitat fra informant 2:

«Vi trenger ikke masse ord. Vi kan også jobbe uten språket. Det er mulig å lære aktiviteten ved å vise den.»

To av Informantene påpekte at flyktninger kan ha et annet forhold og en annen tilnærming til aktiviteter de møter i vårt samfunn, og at aktivitetene ikke nødvendigvis oppleves som meningsfulle slik de utføres i norsk kultur. Dette illustreres slik av informant 2:

«Det ble arrangert skidag. Mange flyktninger opplevde det som uvant og rart å skulle være ute i snøen en hel dag. Da åpnet vi opp for at de kunne spille volleyball i snøen, de måtte ikke gå på ski.»

Jeg var opptatt av å ikke dytte vår aktivitet på dem. Jeg ønsket at det skulle være meningsfullt.»

Informantene forklarte hvor viktig det er å utvikle god kulturell forståelse i arbeid med flyktninger for å forstå dem og deres kultur bedre. Informantene pekte også på hvordan deltakelse i aktivitet er universelt for alle mennesker uavhengig av hvilken kultur de kommer fra. Informant 4 beskriver det slik:

«Kultur betyr mye. Hvis du ikke forstår hvor personen kommer fra, eller hvorfor han gjør det han gjør, da er det vanskelig å jobbe både som ergoterapeut eller i et annet yrke. Forståelse av forskjellige kulturer hjelper, men å inneha en forståelse om at deltakelse i meningsfulle aktiviteter er sentralt for alle mennesker, uansett hvilken kulturell bakgrunn du har, er særs viktig.»

Diskusjon

Hensikten med dette prosjektet var å belyse hvilke erfaringer ergoterapeuter har med å benytte meningsfulle aktiviteter i arbeid med flyktninger. Våre funn vil videre drøftes i lys av tidligere forskning og aktuell teori. Deretter vil valgt metode diskuteres.

BETYDNINGEN AV Å MESTRE AKTIVITETER

Mestringsopplevelser kan fremme menneskers selvstendighet, selvtillit og autonomi (12). Når ergoterapeuter tilrettelegger for at flyktninger kan delta i meningsfull aktivitet, kan det bidra til opplevelsen av økt mestring, som igjen kan påvirke opplevelsen av god livskvalitet (14). Et av våre funn viser at en flyktning opplevde mestring når personen lærte å svømme. Mestringsopplevelsen førte, ifølge informant 2, til at vedkommende fikk troen på seg selv og bidro til å styrke vedkommendes motivasjon og selvtillit til å gjøre endringer på flere områder i livet. Dette kan sees i sammenheng med empowerment-tilnærmingen, som viser hvordan yrkesutøvere kan bidra til å styrke menneskers selvstendighet og kontroll over eget liv ved å legge til rette for mestringsopplevelser (18;12). Empowerment-tilnærmingen samsvarer med hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter kan ha terapeutisk verdi ved å fremme menneskers opplevelse av egen helse og livskvalitet (16;17). Ettersom flyktninger ofte opplever aktivitetsfrarøvelse (14), kan aktivitetene ergoterapeuter engasjerer flyktninger i være en av få arenaer hvor brukergruppen har mulighet for å oppnå mestring. Dette indikerer viktigheten av at ergoterapeuter tilrettelegger aktiviteter, slik at aktivitetene sam-

svarer med flyktningenes forutsetninger. På denne måten antas det at brukergruppen i større grad kan oppnå mestring og at det terapeutiske potensialet til aktivitetene blir benyttet.

Forskning viser at deltakelse i aktiviteter som ikke oppleves meningsfulle eller tar høyde for flyktningenes ressurser, kan resultere i lavere tilfredshet i hverdagen (7). Dette kan føre til at mennesker avstår fra deltakelse i aktivitet, noe som kan bidra til opplevelsen av isolasjon, som igjen kan påvirke helsen negativt (8). Dette viser hvor viktig det er å praktisere klientsentrering og basere intervensjonen på brukergruppens ønsker, interesser og kultur for å fremme motivasjon og mestringsopplevelser (1). En slik tilnærming bygger på ergoterapeuters kompetanse knyttet til holisme og forståelsen om at mennesker som skilles fra vante omgivelser endrer seg (8). Våre funn tyder på at informantene benytter seg av klientsentrering for å tilpasse aktivitetene for brukergruppen, noe som kan fremme både motivasjon og mestring. Når ergoterapeuter praktiserer klientsentrering vil trolig en likeverdig og tillitsfull relasjon være positivt for samarbeidet (1). Ergoterapeuter kan da benytte IRM som et verktøy for å styrke relasjonen mellom terapeut og bruker (22). Ved å inkludere den samarbeidende modusen kan resultatet trolig bidra til at flyktningene i større grad får bidra til å forme sin deltakelse i terapien. I eksempelet med sykkelopplæring vektla ergoterapeuten brukerens interesse for aktivitet. Dette resulterte i mestringsopplevelse og en ferdighet som muliggjorde at bruker økte sin deltakelse på andre arenaer i hverdagen (14).

SOSIAL DELTAKELSE I MENINGSFULL AKTIVITET FOR Å FREMME LIVSKVALITET

Når mennesker får delta i aktiviteter de opplever meningsfulle, fremmer de sin egen helse (8). Informantene la til rette for relasjonsbygging gjennom gruppeaktiviteter, hvor flyktningene kunne oppnå tilhørighet og muligheten for å dele vanskelige erfaringer. Ettersom mennesker er sosiale vesener som forbedrer sin helse og utvikler seg gjennom sosial deltakelse (8), kan gruppeaktiviteter bidra til å fremme brukergruppens livskvalitet gjennom sosial støtte, tilhørighet og meningsfull deltakelse (14). Dette støttes av forskning som viser hvordan sosial deltakelse i gruppeaktiviteter bidro til at flyktningers opplevelse av helse og tilhørighet økte (9).

Informant 1 beskrev hvordan vedkommende arbeidet med å hjelpe flyktningene til å knytte kontakt

med organisasjoner og arbeidsplasser i lokalsamfunnet. Den oppmuntrende modusen i IRM kan da bidra til at flyktingene kjenner trygghet og opplever relasjonen til ergoterapeuten som positiv (21). En positiv og oppmuntrende relasjon kan være fordelaktig for at flyktingene åpner seg for terapeuten og deler personlig informasjon om blant annet tidligere vaner og verdier. Dette kan bidra til at enkeltindividenes ressurser vektlegges, og at flyktingene engasjeres i aktiviteter som oppleves meningsfulle. Ved å ta slike hensyn kan ergoterapeuten ifølge MoHO bidra til å skape nye roller som samsvarer med tidligere vaner (23). Dette kan være positivt og bidra til at flyktinger håndterer hverdagen og de miljømessige forandringene, ettersom etablering av vaner kan gi opplevelsen av en stabil hverdag (8). Det kan også tenkes at dette kan bidra til økt livskvalitet ved å fylle dagene med aktiviteter hvor flyktingene utnytter egne ressurser, samtidig som de deltar i et sosialt miljø med felles interesser.

Samtidig er det også en forutsetning at aktivitetene som benyttes i grupper oppleves meningsfulle for å muliggjøre en terapeutisk tilnærming med det formål å fremme helse (8;18). I ergoterapi vektlegges «rett til aktivitet og deltakelse», som også inkluderer retten til å velge hvilke aktiviteter en ønsker å delta i (12). Når denne retten frarøves og mennesker opplever begrenset aktivitetsdeltakelse eller mulighet for å bestemme over eget liv, kan det påvirke helsen negativt (12). Dette underbygges av Morville (7) som beskriver hvordan asylsøkere opplevde nedsatt livskvalitet og manglende mening i hverdagslivet grunnet begrensede aktivitetsvalg. Våre informanter erfarte at det var latter, uttrykk for glede og samhold i gruppeaktivitetene som ble benyttet. Dette kan være en indikator på at deltakelse i gruppeaktivitetene hadde positiv påvirkning på flyktingenes helse, samtidig som det tyder på at aktivitetene opplevdes som meningsfulle.

KULTURELL FORSTÅELSE FOR Å FREMME DELTAKELSE I AKTIVITET

Våre funn viser at dersom ergoterapeuter ikke tar hensyn til flyktingers kultur, kan dette påvirke muligheten for deltakelse i aktivitet. Informantene presiserte derfor viktigheten av at ergoterapeuter tar kulturelle hensyn for å bidra til å fremme flyktingers deltakelse i meningsfulle aktiviteter. Dette samsvarer med at terapeutisk bruk av aktivitet bør basere seg på den enkelte brukers kultur (17). På denne måten kan det tenkes at ergoterapeuters be-

vissthet om hvordan aktiviteter tilpasses flyktingers kultur og aktivitetsbehov kan bidra til å engasjere flere i aktiviteten. Dette kan sees igjen i hvordan informantene tilrettela aktiviteter med hensyn til kultur og kjønnsroller, slik som ved svømming hvor de hadde separate grupper for menn og kvinner for å muliggjøre deltakelse for flere.

Informantene trekker frem språk som en faktor som kan hemme deltakelse. Det vises til at språk kan være nyttig, men ikke nødvendigvis en forutsetning for deltakelse. Med en kulturell forståelse kan ergoterapeuten i større grad identifisere hvilke forutsetninger og behov brukergruppen har i aktivitet. I dette arbeidet kan IRM være et nyttig verktøy. Det kan bidra til at kommunikasjonen og relasjonen forsterkes, hvor ergoterapeuten er bevisst hver enkelt flykting sin karakteristikk og hvordan tilnærmingen tilpasses ut ifra dette (22). Informantene viser til at de valgte aktiviteter som ikke trengte mye eller komplisert språk, og at denne tilnærmingen trolig var verdifull for å fremme deltakelse.

Funnene viser hvordan tidligere opplevelser kan hemme deltakelse i aktiviteter. Et eksempel er hvordan noen av flyktingene ikke anså fjellturer som en hyggelig aktivitet, men assosierte fjellene med miner og flukt. Ved ikke å ta hensyn til slike opplevelser kan det trolig bidra til ekskludering. Ekskludering fra meningsfulle aktiviteter kan trolig medføre tap av roller, rutiner og vaner som tidligere skapte stabilitet og trygghet i hverdagen (23;8). Det kan tenkes at opplevelsen av å gi slipp på hverdagslige og innlærte roller påvirker motivasjon for å engasjere seg i nye aktiviteter. Dette fordi vaner ofte er forbundet med identitet og hvilke aktiviteter den enkelte anser som meningsfulle, noe som kan knyttes til vilje-elementet i MoHO (23). Ved at ergoterapeuter tar hensyn til flyktingers tanker og følelser ved tilrettelegging av aktiviteter, kan dette bidra til motivasjon, glede og tilfredshet (21). Dette fordi tilnærmingen tar hensyn til personens verdisyn og hvilke aktiviteter som kan bidra til å forme en positiv oppfattelse av den enkeltes roller og vaner. Samtidig vil det være av betydning å ha en holistisk tilnærming, da personer kan endre seg når de skal tilpasse seg nye omgivelser (8). Det kan tenkes at kombinasjonen av en holistisk og kulturell forståelse gir ergoterapeuten et styrket kunnskapsgrunnlag i arbeidet med flyktinger.

METODEDISKUSJON

Prosjektet baserer seg på en kvalitativ undersøkelse

med få informanter. Likevel kan funnene bidra til å synliggjøre erfaringer og tilnærminger som informantene benytter. Det var en tidkrevende prosess å rekruttere ergoterapeuter som har erfaring med bruk av aktivitet i arbeid med flyktninger. Dette kan illustrere hvor få ergoterapeuter som jobber på feltet, samt hvor lite kjent det er at ergoterapeuter har relevant kompetanse for å arbeide med denne brukergruppen.

En intervju situasjon krever at informantene opplever tillit, slik at de føler trygghet og deler informasjon (19). Tidsrammene for gjennomføring av intervju ga lite rom for snakk utenom intervjuguiden. Vi vektla likevel å informere om prosjektet og samtykkeskjemaet fra NSD, for å forsøke å skape en tillitsfull relasjon.

Ved gjennomføring av intervjuene var det utfordrende å ikke påvirke informantens refleksjoner ved å stille ledende spørsmål eller dele egne erfaringer. Samtidig er dette nødvendig for å styrke validiteten til materialet (19). Oppfølgings spørsmål ble stilt for å få utdypende informasjon og undersøke om informasjonen var forstått korrekt. Malterud sin systematiske tekstkondensering ble vurdert som hensiktsmessig, da den gjennom sine fire trinn gir en systematisk og overkommelig analyseprosess, samt mulighet for å reflektere og justere kursen underveis (19).

Datamaterialet ble kondensert i fellesskap med en mest mulig objektiv tilnærming, der forforståelsen av tema ble forsøkt lagt til side for å ikke overskygge materialet. Dette ga rom for å danne et nytt perspektiv på hvordan ergoterapeuter arbeider med flyktninger, samtidig som det opplevdes utfordrende å tolke og analysere data ved å legge forforståelsen til side, ettersom forforståelsen var en motivasjonsfaktor for valgt tema (19).

KONKLUSJON

Denne artikkelen belyser ergoterapeuters erfaringer og opplevelser med å benytte meningsfull aktivitet i arbeid med flyktninger. Prosjektet tyder på at det er få ergoterapeuter i Norge som arbeider med flyktninger. Samtidig peker funnene på at ergoterapeuter kan benytte sin kjernekompetanse for å engasjere brukergruppen i meningsfulle aktiviteter, og slik bidra til mestringsopplevelser for brukergruppen. Informantene vektla gruppeaktiviteter for å fremme flyktingers opplevelse av tilhørighet og samhold. Funnene viser også at ergoterapeuter har kompetanse til å tilrettelegge aktiviteter ved å ta hensyn til

flyktingers kulturelle bakgrunn. Tilnærminger som ergoterapeutene benytter kan føre til økt livskvalitet for flyktninger, ettersom aktivitetene kan bidra til glede, mestring, tilhørighet og autonomi.

Funnene kan være nyttige for å gi en forståelse for hvordan ergoterapeuter kan benytte meningsfull aktivitet for å fremme deltakelse og livskvalitet blant flyktninger. Denne kunnskapen kan også bidra til å øke beslutningstakers forståelse av ergoterapeuters kompetanse knyttet til arbeid med flyktninger. Det er nødvendig med mer forskning om ergoterapeuters bruk av meningsfull aktivitet i arbeid med flyktninger for å styrke funnene ytterligere.

Referanser

1. Peoples H, Brandt Å, Pedersen U. Introduktion til ergoterapi. I: Brandt Å, Peoples H, Pedersen U, red. Basisbog i ergoterapi; vol. 4. Munksgaard; 2019. s. 25-31.
2. De forente nasjoner. FNs konvensjon om flyktingers rettigheter [Internett]. Vedtatt av De Forente nasjoner; 28. juli 1951. [oppdatert 22. des 2020; hentet 02. mai 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/avtaler/flyktninger/flyktningkonvensjonen#:~:text=Målet%20med%20flyktningkonvensjonen%20var%20derfor,seg%20til%20å%20følge%20dem.&text=Flyktningkonvensjonen%20ble%20vedtatt%20av%20FNs,april%201954>
3. FN-sambandet. Mennesker på flukt [Internett]. [Oppdatert 17. jun 2022; hentet 05. sept 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/tema/flyktninger/flyktninger>
4. Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. Kommunene blir bedt om å bosette 35 000 flyktninger i 2022 [Internett]. [Oppdatert 18. mars 2022; hentet 05 sept 2022]. Tilgjengelig fra <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/kommunene-blir-bedt-om-a-bosette-35-000-flyktinger-i-2022?publisherId=89626&releasId=17928946>
5. Haj-Younes J, Abildsnes E, Kumar B, Diaz E. The road to equitable healthcare: A conceptual model developed from a qualitative study of Syrian refugees in Norway. *Social Science & Medicine*. 2021; 22(292), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114540>
6. Bishop R, Purcell E. The Value of an Allotment Group for Refugees. *British Journal of Occupational Therapy*, 2013; 76(6), 264-269. <https://doi.org/10.4276/030802213x13706169932824>
7. Morville AL. Daily occupations among asylum seekers: Experience, performance and perception [Doktorgradsavhandling]. Lunds University Sweden; 2014. 87 s. c
8. Creek J. The Knowledge Base of Occupational Therapy. I: Bryant W, Fieldhouse J, Bannigan K, red. *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*; vol. 5. Churchill Livingstone; 2014. s. 27-48.
9. Trimboli C, Halliwell V. A survey to explore the interventions used by occupational therapists and occupational therapy

- students with refugees and asylum seekers. World Federation of Occupational Therapists Bulletin, 2018; 74(2), 106-113. 10.1080/14473828.2018.1535562
10. Wilcock AA, Townsend EA. Occupational justice. I: Schell B, Gillen G, red, Willard and Spackman's Occupational Therapy; vol. 13. Wolters Kluwer; 2019. s. 643-659.
 11. Bernhoft-Osa K, Fjeldstad M, Erichsen KB, Nes IT, Køtterheinrich JK. Occupational justice: Rett til aktivitet og deltakelse. Ergoterapeuten, 2005.
 12. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3. utg. SLACK Incorporated; 2015. 360 s.
 13. Mrabe K. Exploring the role of occupational therapy and refugees. OccupationalTherapy.com. 2021; Article 5457. <https://www.occupationaltherapy.com/articles/exploring-role-occupational-therapyand-5457>
 14. Reitz MS, Graham K. Health Promotion Theories. I: Schell BAB, G. Gillen G, red. Willard and Spackman's Occupational Therapy. Wolters Kluwer; 2019. s. 675- 692.
 15. Helse- og omsorgsdepartementet. Mestre hele livet: regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022) [internett]. https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
 16. Askheim OP. Empowerment i Helse- og sosialfaglig arbeid: Floskel, styringsverktøy eller frigjøringsstrategi? 5. utg. Gyldendal akademisk; 2012. 2014 s.
 17. Pedersen U. (2019). Ergoterapi i forebyggende og sunhedsfremmende innsatser. I: Brandt Å, Peoples H, & Pedersen U, red. Basisbog i ergoterapi; vol.4. Munksgaard; 2019. s. 213-234.
 18. Gillen G. Occupational Therapy Interventions for Individuals. I: Schell BAB, Gillen G, red. Willard and Spackman's: Occupational Therapy; vol. 13. Wolters Kluwer; 2019. s. 413-435.
 19. Malterud K. Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag. 4. utg. Universitetsforlaget; 2017. 256 s.
 20. Taylor RR, Kielhofner G. Introduction to the Model of Human Occupation. I: Taylor RR, red. Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application; vol. 5. Wolters Kluwer; 2017. s. 3-10.
 21. Kielhofner G. Ergoterapi i praksis: det begrepsmessige grunnlag. 3.utg. Munksgaard Danmark; 2018. 320 s.
 22. Taylor RR. Therapeutic Relationship and Client Collaboration: Applying the Intentional Relationship Model. I Schell B & Gillen G red. Willard and Spackman's: Occupational Therapy; vol. 13. Wolters Kluwer; 2019. s. 527-538.
 23. Forsyth K, Taylor RR, Kramer, JM, Prior S, Ritchie L, Melton J. The Model of Human Occupation. I: Schell BAB, Gillen G, red. Willard and packman's: Occupational Therapy; vol. 13. Wolters Kluwer; 2019. s. 601-621.



40
medemagruppen
1983 • 2023

MC 1144 ny forhjulsdrevet elektrisk rullestol med nytt sete. Gå inn på www.medema.no eller bruk QR koden for å se hele vårt nye sortiment på el-rullestoler og scootere.



Medema Norge AS - tlf 67 06 49 00