

SAMHØRIGHED: SOCIAL ANSVARLIGHED  
SOM EN FÆLLES BEVÆGELSE  
Om psykoedukation med flygtningefamilier

Pernille Ianev & Peter Berliner

*Artiklen beskriver to opfølgingsinterview (med tre personer) med deltagere i psykoedukationsforløb hos Røde Kors' asylafdeling i Danmark. Baggrunden for disse forløb og indholdet i dem beskrives, samt hvad de tre deltagere fandt betydningsfuldt i deres oplevelse af forløbene. Konklusionen på denne kvalitative undersøgelse er, at oplevelsen af samhørighed med de andre deltagere er meget tydelig i deltagernes beskrivelse. Det at føle sig set og respekteret som medskabere af samspillet er vigtigt for de interviewede. At kunne yde noget for andre og selv tage imod disses oplevelser, anerkendelse og respekt er betydningsbærende. På denne måde er psykoedukationen en måde at skabe – eller fremme – social ansvarlighed på, idet deltagerne bestræber sig på at tage hånd om hinandens liv og velfærd – i form af tilbudte forståelser og perspektiver.*

## 1. Indledning

I denne artikel vil vi beskrive to opfølgingsinterview med mennesker, der har deltaget i psykoedukationsforløb hos Røde Kors' asylafdeling. Først vil vi beskrive baggrunden for disse forløb og indholdet i dem. Dernæst vil vi redegøre for interviewene og foretage en analyse af dem med henblik på at forsøge at forstå, hvad der var det betydningsfulde for netop disse deltagere i deres beskrivelse af forløbene. Til sidst vil vi søge at lade dette få indflydelse på vores forståelse af den psykoedukative praksis samt den teori, den bygger på. Vi vil vurdere resultaterne ud fra deres mulige forandringspotentiale, dvs. om de kan inspirere til en forandring af vores praksis i psykoedukation og/eller til en forandring af vores teoretiske konception af psykoedukationens rationale. Dette er således ikke en undersøgelse af resultaterne af psykoedukationen, men en kvalitativ undersøgelse, hvor vi lytter til tre deltagere i en social praksis, når de fortæller om, på hvilke måder de deltog i denne, og på hvilke måder den tog del i deres liv. Afslutningsvis vil vi konkludere,

---

Pernille Ianev er MA i psykologi fra Denver University og cand.psych. Fra Københavns Universitet, privatpraktiserende.

Peter Berliner er lektor i psykologi, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

at det, deltagerne lægger vægt på i psykoekudation, er social ansvarlighed – forstået som det at kere sig om sin næstes velbefindende og opleve at kunne give støtte til andre – og selv lære fra dem – i et konkret øjeblik af livets store bevægelse.

## 2. Baggrund

I 1999 begyndte man at tilbyde psykoekudationsforløb for børn blandt de kosovoalbanske flygtninge, der kom til Danmark. Man ønskede igennem særlige gruppeforløb at arbejde sundhedsfremmende med denne gruppe børn, idet man gennem en screening fandt, at hovedparten af dem led af traumatisk stress som følge af krigen og overgrebene, de havde været udsat for. Dansk Røde Kors opbyggede samtidigt et støtteprogram for børn i Kosovo på baggrund af en vurdering af lokale behov (Gauguin & Berliner, 1999). Da de kosovoalbanske flygtninge ankom til Danmark i 1999, blev der foretaget en screening, hvor både somatiske og psykologiske problemer blev undersøgt. Dette blev suppleret med et spørgeskema, *Impact of Event Scale Revised (IES-R)*, (Horowitz et al. 1979) og senere modificeret til børn af Dyregrov et al. (1995). 233 børn i alderen 7-17 udfyldte dette spørgeskema. 74% af børnene scorede »meget høj« på selvevalueringskemaet for traumatisk stress (Stæhr, 2001).

I løbet af 1999-2000 gennemførte man et pilotprojekt med 43 grupper for i alt 1500 flygtningebørn og deres familier. Blandt andet blev der givet forløb for forældre til små børn samt forløb for unge. Derefter blev der i 2001 foretaget otte forløb for børn og unge med forskellige etniske baggrunde. Fra alle disse forløb foreligger der henholdsvis en Manual (2000) samt en »Erfaringsopsamling og intern evaluering« (2001). Desuden blev der foretaget en forløbsundersøgelse (Stæhr, 2001).

Psykoekudationen i Røde Kors tog sit udgangspunkt i en kognitiv psykologisk teoretisk ramme, der beskriver, hvorledes tanker påvirker følelser og handlinger. I psykoekudation undervises de berørte samt deres familier/pårørende systematisk i forskellige emner, der relaterer sig til deres situation, således at de kan blive bedre til at tackle den. Det nævnes i manualen fra Røde Kors, at undervisningsformen skal lægge op til, at den enkelte får indsigt i egne og andres mestringsstrategier, og at individuelle erfaringer derved kan blive normaliserede og udvidede. Derved ville man perspektivere deltagerens lidelse, fx som den viste sig i undgåelsesadfærd, uro eller aggression, så der i stedet kunne udvikles effektive mestringsstrategier over for symptomer og problemer.

Lindskov og Abdalla (2000) skriver, at der i forløbene ikke skulle være tale om en undervisningsform med foredrag og passiv deltagelse, men snarere korte oplæg med mulighed for efterfølgende erfaringsudveksling.

I Danmark har behandlingen af traumatiserede flygtninge oftest rettet sig mod individet eller den enkelte familie. Psykoedukationen blev set som en måde at flytte fokus over på fælles læringsprocesser, der da af den enkelte familie kan tages med som idéer til ændret adfærd, der hvor de måtte ønske dette. Det er filosofien i dette, at ændringer sker i dialogen og samspillet som en kollektiv proces snarere end at være en individuel beslutning alene. Der blev bygget videre på den kognitive behandlingsmodel, idet deltagerens aktive deltagelse kaldte på et mere kontekstualiseret læringsbegreb, der handler om, at læring som problemløsning er konkret, dvs. bundet til ændring af faktiske situationer, relationer og handlinger (Leahey & Harris, 1997). Læring ses i den forståelse som en sammensat proces, hvor person og situation udgør en helhed. Dette hænger – ifølge teorien – sammen med, at læring altid sker i en konkret sammenhæng, dvs. at det er noget bestemt, der skal læres – med henblik på håndtering af bestemte opgaver. Det er udviklingen af denne sammenhæng, hvor intentioner og kunnen, deltager og kontekst, udgør et bevægeligt hele, der betegnes læring (Nielsen & Berliner, 2005). På denne måde er det teoretiske rationale hentet fra kognitiv-adfærdsterapi, der netop ser på helheden af ændrede forståelser og ændret praksis. Når dette kombineres med en forståelse for kontekstens formning gennem overordnede diskurser og materiel tilrettelæggelse af muligheder – som kræver (»kalder på«; inviterer til) »nye« og »anderledes« former for adfærd af deltagerne (og som dermed sætter de rammer, som intentioner og handlinger skal ses i relation til) – kalder man det for *the Cognitive-Field Interactionist* læringsteori (Bigge & Shermis, 1999). Denne socialpsykologiske forståelse af problemer og ressourcer som værende knyttet til tilhørsforhold til bestemte grupper, der opstår gennem diskursiv udpegning, social interaktion og materiel fordeling, begyndte at stå stærkt i forståelsen af psykoedukationen. Problemerne blev ikke mere udledt af den enkeltes kognitive forståelse, men denne blev set som en del af en kontekst præget af diskursiv eksklusion, social isolation og materiel udkonkurrering. Det blev klart, at indholdet ikke kunne handle om at klare sig generelt og abstrakt som en indre resiliens, men at denne var at forstå som noget, der kunne læres som konkret handling for at forandre belastende livsvilkår OG mentale og sociale idéer og adfærd i samme bevægelse. Coping var ikke en kompetence til at kunne handle anderledes – bedre, mht. opnåelse af mål – men at gøre det i praksis. Psykoedukationen ved Røde Kors blev her inspireret af narrativ terapi med fokus på – sammen – at kunne fortælle historier, der giver ressourcer og handlemuligheder snarere end historier, der skaber passivitet, angst og/eller aggression og eksplosiv vrede. Idéen blev nu – uden at metoderne egentligt ændrede sig – at dekonstruere diskurser, der skaber passivitet eller aggression – gennem at udfordre disse ved at tilbyde andre perspektiver og positioneringer. En stor inspiration i opbygningen af psykoedukationen var Antonovskys (2003) teori om at arbejde sundhedsfremmende i stedet for sygdomsbehandlende. I en anden artikel (Berliner &

Wiking, 2004) findes beskrevet et konkret eksempel på dette – som det blev fortalt af Trine Lindskov:

*Ved et af forløbene blev pigerne spurgt, hvad de kunne i Danmark, som ikke var muligt i deres hjemland. De svarede, at der i Danmark var større autonomi og frihed. Ved forespørgsel om, hvad de forbandt med dette, svarede de: »at kunne cykle«. Asylcenteret havde heldigvis cykler stående i kælderen. De blev hentet frem og afprøvet til stor glæde for pigerne. Cyklerne fungerede på resten af kurset som en konkret metafor for refleksioner over frihed, flugt og mestring. Samtidig blev der iværksat et cykelkursus for pigerne i deres fritid.*

Der blev konkret brugt en form, der opfattede oplæg om reaktioner på det skete og om muligheder i den nye situation samt diskussioner og konkrete eksempler fra deltagerens hverdag. Forløbene var i høj grad deltagerstyrede mht. emner og diskussion. Formålet var, at såvel den enkelte som familierne og gruppen af de unge fik kendskab til andres og egne mestringsstrategier, og at erfaringer blev normaliserede gennem fællesgørelse. Der skete således en fællesgørelse af viden og færdigheder, der gik ud over en snæver individualisering og i stedet så den enkelte som en støtte for andre og som en del af et fællesskab af mennesker i samme situation. Og ikke mindst også som en del af en bevægelse, der omfattede såvel flygtninge som professionelle i en fælles læringsproces omkring, hvordan man bedst muligt fremmede livsmuligheder og sundhed i den aktuelle situation.

Dette førte til, at man i forløbene kunne drøfte også helt aktuelle forhold på centrene. Man ønskede at forbinde det, der skete i psykoedukationen, direkte med deltagerens aktuelle livssituation og derved skabe ændringer i form af muligheder, der kunne føres ud i livet uden for interventionsrummet.

I forlængelse af ovenstående erfaringer med psykoedukation har Røde Kors Psykotraumecenter igennem de sidste to år givet psykoedukationsforløb af 2 måneders varighed til flygtningebørnefamilier, hvor en eller begge forældre er psykisk syge eller traumatiserede, men diagnosen var for alle med psykisk sygdom også PTSD. De gav udtryk for en række sociale problemer og manglende integration i det danske samfund – i form af isolation og ringe eller ingen tilknytning til arbejdsmarkedet. De havde alle – i forskelligt omfang – oplevet tortur, fængslinger, drab på familiemedlemmer, flugt, politisk forfølgelse, krig, kaos, adskillelse fra familiemedlemmer og trusler.

Forløbene strækker sig over 2 måneder og består af 3 lørdage og en lørdag-søndag. I hver gruppe er der 6-8 familier med børn. Forløbene består af undervisning, aktiviteter, gruppesamtale og leg med fokus på at støtte børn og voksne i at klare dagligdagen bedre.

I en kvalitativ undersøgelse af, hvilke problemer deltagerne bragte op undervejs i forløbene, blev det klart, at disse fremtrådte som 3 sammenhængende temaer. Det første tema var den politiske situation – her som i hjemland – og hvorledes den gav lidelse på den ene side – i form af flugt og social marginalisering – og på den anden side håb om ændringer af disse politisk bestemte livsvilkår. Det andet tema var den sociale isolation og manglende socialt netværk – og hvorledes man kunne forholde sig aktivt til at forandre denne situation. Det tredje tema var netop passivitet og opgiveness på den ene side og på den anden side ønsket om aktivt at forandre situationer, ved lige præcist at indgå i aktiviteter sammen med andre, der var i samme situation som en selv eller i nærmiljøet i det hele taget.

Da deltagerne umiddelbart efter sessionerne blev spurgt, hvad de havde fået ud af at deltage, svarede de, at de netop havde set muligheder for selv at deltage i en forandringsproces både i eget liv og ved at deltage i sociale netværk og i aktiviteter sammen med andre.

Vi opsummerede fortællingerne i fire punkter for, hvad deltagerne så som vigtigt i psykoedukationen:<sup>1</sup>

- At forankre forandringen i den konkrete situation (at se muligheder for valg);
- At forandre gennem aktivitet (at sætte mål og handle for at nå dem);
- At fremme forandring gennem fællesskabet (at gøre fælles og støtte hinanden);
- At udføre værdier som konkret handling (at gøre det, man gerne vil fremme).

Det, der står uden for parentes, indlæser en handleorienteret perspektivering for de professionelle, som har et projekt (for) med de andre – eller en punkttering i form af en kategorisering af fælles bevægelse, mens parenteserne søger at fange deltagernes – også fælles, dvs. fortalte – flygtige positioneringer som subjekter eller *agents* i denne fælles forandringsproces.

De kvalitative synsvinkler giver et supplement til den evidensbaserede viden, der i dag findes omkring effektiv hjælp til mennesker, der er traumatiserede af menneskeskabte eller naturskabte katastrofer. Ved at læse dels konkrete studier og dels metaanalyser fandt vi, at der er evidens for at følgende forhold kan have en helende virkning på mental sundhed og dermed på social sammenhængskraft:

---

1 Evidens, praksis og forandring – En undersøgelse af Røde Kors' psykoedukation for traumatiserede flygtningefamilier af Pernille Ianev og Peter Berliner. *Nordiske Udkast*, efterår 2006.

- Deltagelse i social støtte (at fællesgøre);
- Deltagelse i meningsfulde aktiviteter (at fremme mening og sammenhæng);
- Deltagelse i udøvelse af kontrol (aktivt at påvirke egne livsvilkår);
- Deltage aktivt i løsningen af problemer (at bruge handlemuligheder i konteksten).

Igen er det uden for parentes den ydre, strukturelle beskrivelse af den bevægelse, deltagerne momentvis sætter i værk og giver liv gennem handling – hvilket er det, der søges fanget konceptuelt inden for parenteserne. Deltagerens bevægelse inden for den igangsatte proces er netop det, der måles på – nogle gange i form af tests, der søger at indskrive det i de professionelle på forhånd bestemte logik (hvilket gør mange effektundersøgelser cirkulære med næsten ekvilibristisk elegance), andre gange med stor respekt for det, vi ikke vidste på forhånd. Men alligevel står det tilbage, at de fire punkter beskriver væsentlige aspekter af det, der opleves som virksomt i psykoedukationen.

Joseph, Williams & Yule (1997) skriver om betydningen af sociale netværk:

*A considerable body of evidence has been accumulated documenting the stress-buffering effects of social support (p. 101).*

De knytter endvidere meningsfuldhed og kontrolmulighed tæt sammen og fremhæver, at en oplevelse af at have kontrol er meget væsentligt for at kunne forebygge – og modvirke – traumatisk stress. De fortolker meningsfuldhed og oplevelsen af kontrol som kognitive faktorer, men underkender ikke, at disse pga. sprogets fælleshed også kan forstås diskurspsykologisk som handlinger i en kommunikation (evt. en forhandling) – som et supplerende (eller andet) perspektiv til det analytiske begreb om en kognitiv struktur. Uanset perspektivet er tematiseringen, at følgende processer er lindrende og styrkende mht. oplevelse af ressourcer (i en periode omtalt som resiliens):

- Attribuering (fra udsagn om generaliseret skyld og skam til udsagn om betydningen af ydre forhold, der kan være forbigående og specielle, dvs. påvirkelige og foranderlige);
- Locus of control (at der er mulighed for at påvirke situationen, dvs. at man har en form for indflydelse);
- Konfrontation (modsat undgåelse);
- Sammenhæng og mening (at man oplever at disse er til stede i et vist omfang).

Betydningen af aktivitet har især været fremlagt dels i metaanalyser fra Cochrane, dels i konkrete studier af støtte- og behandlingsprogrammer

(Basoglu et al., 2005; Staub et al., 2005 ). I to rapporter fra Cochrane instituttet (henholdvis 2004a og 2004b) stod der, at

*... the authors state that psychotherapeutic treatment reduces PTSD and general psychiatric symptomatology, and that these effects are maintained even after the treatment has been terminated. (p. 4)*

*... in symptom reduction, psychological therapies were more effective than drug therapies, and both were more effective than controls. ... Among the psychological therapies, behaviour therapy and EMDR were most effective, and generally equally so. (p. 3)*

Skulle man samle de ovenstående punkter i en endnu mere kortfattet liste end tidligere, kunne den se sådan ud:

- Social support (jf. at fremme forandring gennem fællesskabet – at gøre fælles og støtte hinanden);
- Meningsfuldhed (jf. at forankre forandringen i den konkrete situation og i bestemte værdier);
- Kontrol (jf. at sætte mål og handle for at nå dem igennem det at tage valg);
- Aktivitet (jf. at forandre gennem at gøre det, man gerne vil fremme).

### 3. Opfølgning

Et halvt år efter sidste session blev der foretaget opfølgningsinterview med en kvinde samt med et ægtepar. Disse var udvalgt tilfældigt, og formålet var at få viden om, hvorledes nogle af deltagerne havde oplevet betydningen af forløbet, når der var gået 6 måneder. Det handlede om at få et indblik i deres oplevelse og refleksion over forløbene. Dette er således ikke set som egentlig dokumentation af resultater, men snarere som en respektfuld lytten til nogle af deltageres beretninger om deres deltagelse og læring. Det var fra starten bestemt, at det var denne form for kvalitativ lytten, der var brug for på det nuværende tidspunkt for at kunne udvikle den dialog, der er psykoedukationens metode. Formålet var i forlængelse af den evidensbaserede viden at få det kvalitative indblik i oplevelsen af betydningen i dagligdagen et halvt år efter sidste session i forløbet. Selve interviewene tog cirka en time og var en åben dialog omkring netop dette emne.

#### 4. Interview 1 – en yngre kvinde

Kvinden fortalte:

*Forløbet var rigtig godt, og det har hjulpet mig meget følelsesmæssigt. Jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle klare problemerne, og troede jeg var helt alene med dem. De fortalte mig, hvordan jeg skulle løse problemer rigtigt. Først og fremmest fik jeg hjælp til at tackle min søn. De fremhævede de positive ting i mit liv nu, men den følelse har jeg ikke nu. Jeg ser dog mere positivt på fremtiden, mere håb. I starten vidste jeg ikke, hvad jeg skulle lave her i Danmark. Jeg må få en uddannelse. Jeg fandt ud af, at jeg godt kan klare mine problemer, og det var en stor hjælp.*

*Før i tiden var mine handlinger og tanker mest negative, nu er de mere positive. Mine problemer er de samme, men jeg har fået en følelsesmæssig opbakning. Min søn fik en masse undersøgelser, og vi har fået en kontaktperson i børnehaven. Før blev jeg sur og gal, når han ikke opførte sig ordentligt, men personalet i børnehaven havde det på samme måde. Det er min søn, der har et problem, som skal behandles. Men jeg vil ikke have min søn skal gå til psykolog, han er for lille. Jeg ser på ham som syg og ikke uartig. Min søn kunne meget godt lide Røde Kors, for det var en lang rejse hjemmefra og de var meget søde. Han taler om det hele tiden: »Skal vi ikke snart til Røde Kors?«*

I fortællingen bliver bevægelsen fra negativitet til positivitet fremhævet som en væsentlig ændring, idet opfattelsen af sønnen er gået fra at være negativ til at være en opfattelse af, at han er syg i stedet for uartig. Der er også en bevægelse frem mod at se mere positivt på fremtiden og derved have mere håb. Dette håb omsættes i en beslutning om at få en uddannelse i stedet for ikke at vide, hvad hun skal i Danmark. Det andet tema viser sig som beskrivelsen af mere handlekraft, der er at kunne handle på en løsningsorienteret måde over for aktuelle problemer. Dette tilskrives, at hun fik fortalt, hvordan hun kunne løse nogle af problemerne, dvs. selve undervisningssiden i psykoedukationen. Det tilskrives også fællesgørelsen i at se, at hun ikke var alene med problemerne samt en følelsesmæssig støtte. Endvidere beskrives det, hvorledes sønnen gav udtryk for, at han gerne ville ind til sessionerne i Røde Kors – hvilket kan ses som en markering af en direkte, oplevet glæde ved det at deltage. Men det er ikke på alt, det har hjulpet direkte:

*Mht. min mands sygdom, så har psykoedukationen ikke hjulpet. Det bedste var, at jeg fik selvtilid. Før var alt besværligt, jeg kunne ikke gøre noget, men nu kan jeg godt. Den bedste øvelse var fremtidstræet, at hænge positive ting på træet. Jeg blev mere målrettet. Jeg går på sprogskole og vil tage en uddannelse. Jeg er i praktik lige nu i en bager.*



Psykoedukationen har ikke hjulpet på mandens sygdom, men igen fremhæves det, at hun nu har fået handlemuligheder og kan gøre noget. Dette sættes i relation til selvtillid og målrettethed – en form for aktiv subjektivitet som netop handlekraft. Denne handlekraft er en praksis, der nu indbefatter at gå på sprogskole, være i praktik og ville tage en uddannelse.

Men der fortælles også om en oplevelse af ikke at blive forstået:

*Jeg har meget brug for hjælp også fra kommunen. Røde Kors kan ikke hjælpe med alt.*

*Den måde, de snakkede på, var lidt for optimistisk, de sagde at alt er nemt. De sagde, at vi ikke skal presse kommunen, du skal bare komme ud af systemet og ikke være afhængig af kommunen. Danskerne kan ikke forstå vores situation. De har det nemmere, fordi de har været her i lang tid og har ikke samme problemer som os. De skal samarbejde mere med kommunen, for de kan heller ikke forstå os eller løse vores problemer. Det er kommunen, der har anbefalet mig at komme til Røde Kors, men hvad så mere? Hvad kan de ellers give, jeg skal selv betale transport.*

Her fremstilles det, hvorledes kvinden oplevede, at de professionelle i psykoedukationen ikke i dialogen fik forankret løsningsforslagene godt nok i hendes egen problemforståelse. Det beskrives som en konfrontation eller udfordring, der ikke blev set som relevant i hendes aktuelle livspraksis og derfor ikke gav mening som forandringsskabende. Dette uddybede hun ved det følgende:

*Det er vigtigt, at man kan fortælle om de problemer, man har, så det er vigtigt at personalet hører om krigen, for måske har de ikke hørt om det. Vi har flashback. Man skal stole på personen, og så kan man snakke lidt. Jeg vil gerne tale om generelle problemer i gruppen, for eksempel problemer med kommunen, krigen, danske regler. Gruppearbejde er dejligt for jeg lærte, at mange har samme problemer og de tackler dem på en anden måde end mig.*

*Jeg synes, der er stor forskel på os og personalet. De er langt fra os, de er højere end os og skal komme tættere på os, afstanden er for lang. Hvis de skal give mig et råd, som passer til mig, kan jeg ikke bruge det til noget, fordi de forstår mig ikke. De har anbefalet en uddannelse til mig, men jeg ved, at jeg ikke kan klare den uddannelse, fordi jeg ikke er god nok til dansk. Da jeg fortalte om mit problem med min mand, sagde de, at det er nemt, du skal bare forlade din mand. Dette sagde de indirekte. Men vi har en søn og det er ikke nemt for mig. De siger generelt, at livet er dejligt og du kan det hele, tage alle uddannelser. Jeg tror ikke, de har set mig ofte nok til at kende mig.*

Igen beskrives det, hvorledes der ikke skete en – for hende brugbar – forankring i den måde, hun kender til krigen, kommunen, danske regler og andre generelle problemer. Hun fremhæver i stedet, at det at tale i gruppen om dette gav nye perspektiver på dem. Men kontakten med gruppen holdt op, da forløbet var slut:

*Jeg har ingen kontakt med folk fra gruppen nu, de bor for langt væk og vi har travlt. Det ville være en god ide at samle os efter gruppen, så vi kunne mødes. Røde Kors skal planlægge det nogle gange og så kunne vi selv fortsætte, for vi kan ikke selv tage initiativet.*

*Det ville være godt, hvis de kunne tage os på udflugt for at se ting i Danmark, for vi ser ikke noget til dagligt. Vi er meget alene og en udflugt kunne styrke vores sammenhold og vi ville have noget sammen bagefter. Vores liv er kedeligt, vi går på skole og er i praktik, men vi vil gerne ud og opleve noget nyt.*

Det beskrives, hvorledes der ikke mere er kontakt til gruppen, fordi de dels bor for langt væk og dels har travlt. Det forklares, at de ikke selv kan tage initiativet og det foreslås, at Røde Kors kunne gøre det. Det foreslås, at man kunne komme ud og se ting i Danmark, da de ikke ser noget og har et kedeligt liv. Endvidere beskrives det, at hun opfatter dem som gruppe som meget alene og ville have glæde af fælles oplevelser. Dette vil kunne styrke sammenholdet, men ikke øge integrationen:

*Jeg synes ikke, jeg er mere integreret efter psykoedukationen. Det kan måske hjælpe lidt at fortælle om Danmark, men vi kan ikke integreres i Danmark, for danskerne vil ikke have det. I min praktik er der ingen, der snakker med mig. Jeg siger hej og godmorgen, arbejder med dem hele dagen. De er ikke interesserede og i bussen kikker de på mig på en anden måde.*

Her fortælles om en oplevelse af ikke at blive inviteret ind i sociale sammenhænge med danskere, men i stedet at blive behandlet som anderledes og uden interesse.

Ser vi på temaerne samlet samler de sig i fire grupper, nemlig at kunne handle anderledes over for aktuelle problemer, at have haft glæde af deltagelse i en gruppe med andre i samme situation, manglende mulighed for at ændre betingelserne, så de muliggør social deltagelse, og oplevelse af områder, hvor psykoedukationen ikke var forankret i egen oplevelse af problemer.

- Den første gruppe tegner et klart perspektiv omkring *at kunne handle mere aktivt og løsningsorienteret over for konkrete udfordringer*, såsom sønnens position i børnehaven, mandens sygdom og egen uddannelses-

situation (sprogskole, praktik, intention om at tage en uddannelse). Dette kom af øget selvtilid, der sættes i relation til at få følelsesmæssig støtte og at høre om, at andre er i samme situation. Det kan læses som en genkendelsesproces, der vender begge veje – både at blive genkendt på følelser og på livssituation – og at kunne genkende de andre som værende i samme situation og derfor særligt vigtige at lytte til, når de fortæller om deres overvejelser og løsningsstrategier. Igennem dette er der åbnet for en konfrontation af problemerne i stedet for at se dem som uforanderlige. Dette tydeliggøres ved, at kvinden fremhæver fremtidstræet som en god øvelse – idet dette netop handler om at se på de positive muligheder i fremtiden.

- Den anden gruppe handler om *det sociale netværk, der ikke blev en udløber af gruppen*. I stedet for beskrives det, hvordan kontakten er ophørt. Der er dog et ønske om, at Røde Kors kunne gøre noget for at samle gruppen igen og dermed bryde medlemmernes ensomhed samt kedsomhed.
- Den tredje gruppe handler om *begrænsningen i integrationsmuligheder i det større sociale perspektiv*, hvor det beskrives, at dette ikke opleves som muligt pga. at hun ikke ser sig selv som inviteret med i et fællesskab
- Den fjerde gruppe omhandler *erfaringer med ikke at føle sig hørt rigtigt i psykoekudationen* – af de professionelle dér. Når løsningsidéerne ikke er forankret i den konkrete oplevelse, som den kommer frem i dialogen, giver de ikke mening som handlemuligheder.

Det, der beskrives som en vedvarende ændring, er således at kunne forholde sig mere aktivt handlende over problemerne i dagligdagen – og faktisk også gøre det. Dette er sket gennem en genkendelse af – og ved – de andre som nogle, der er i en svær position pga. livsbetingelserne og som har nogle – på mange måder – lignende udfordringer i denne situation. Gennem denne genkendelse – som en forståelse og anerkendelse – er et forandringsperspektiv blevet åbnet og sat i værk. Men gruppen som vedvarende støtte – socialt netværk – er ikke kommet i stand, så kvinden beskriver sin situation som præget af ensomhed og kedsomhed samt præget af, at hun ikke kan blive genkendt som almindeligt medmenneske blandt kolleger og buspassagerer her i Danmark.

## 5. Interview 2 – Interview med et midaldrende ægtepar

Interviewet foregik på engelsk, da de begge foretrak dette. Manden begyndte med at henvise til noget, konen havde sagt om psykoekudationsforløbet og de ændringer, de havde foretaget sig under og efter det:

*First of all my wife says it was a change for us as we have an isolated and monotonous life. The course was interesting, it was team work and we experienced how to work with others and join a group. The children were looking forward to the next week. The staffs were very friendly and they took care of everybody, even of our daughter of 4 years. This made our whole family like the activities and we talked with the psychologist and said we want to see everybody again. The experience gave us hope that we can make use of the activities in our lives. I got ideas from the different people from different countries.*

*Our children were very happy and they enjoyed it. They asked to go back again and again. They met nice people and children. They developed new skills and now they are more independent.*

Manden taler her om en bevægelse fra isolation og monotoni til at gøre gode erfaringer med gruppearbejde og samarbejde i et team. Igennem gruppearbejderne fik han idéer fra deltagere fra forskellige lande. Om psykologerne bemærkes deres venlighed og omsorg for alle – også børnene – hvilket gjorde, at familien kunne lide at komme der. Det at komme der og de øvelser, de deltog i, gav håb om at de kunne forandre deres liv gennem det lærte. Børnene var glade for at komme, og de ville gerne komme tilbage. Så bevægelsen er beskrevet som en lyst til at komme der og en læring gennem at lytte til andre og samarbejde med dem.

Parret vender senere tilbage til at tale om problemet med isolationen:

*Our main problem is that we are isolated. We do not have problems in our family. We are not part of society. We do not know how to communicate with Danish people in a normal way. The course is only part of a solution. The government is not able to integrate us directly. They should give us attention and find out what we want.*

Temaet her er, at isolationen ses som en følge af, at de ikke er i stand til at kommunikere med danskere, og at regeringen ikke er i stand til at integrere dem, fordi den ikke lytter og finder ud af deres ønsker. Den sociale eksklusion beskrives således som både en følge af manglende kommunikation og af, at eksklusionen fortsætter helt ind i kommunikationen som en ekskommunikation. Parret beskriver deres isolation som det ikke at være en del af samfundet og ikke blive taget med på råd. De fortæller videre, at de før psykoedukationsforløbet selv isolerede sig, da de var følte sig desperate og ikke ønskede at møde andre mennesker. Manden fortæller:

*I feel more relaxed after the course. I have hope and strength inside. It was a push forward into realizing that life is good and people can help you. Before the course I was desperate and not interested in meeting people or going outside.*

*We were excited to come to the course, because we felt we developed from inside. We were taken from isolation into contact with others. We were treated in a direct way, so we could feel normal and be like others. It gives confidence.*

I kurset oplevede de at blive skubbet fremad til at se på de gode sider i livet, blandt andet at folk kan hjælpe en. Betegnelsen at blive skubbet fremad kunne tyde på en positiv konfrontation med egen isolation og undgåelsesadfærd. Dette skete på en direkte måde, skildrer de, hvorved de kunne føle sig normale og genkendelige som medmennesker. Det gav tillid og også tillid til sig selv, idet de beskriver, hvordan håbet og styrken udviklede sig indefra. Manden fortæller videre:

*Teamwork was really important for us as we had to accept each others opinions. We had to listen to other ideas, be friendly and listen. We found it interesting.*

*We made a video of the last day of the group and even sent it to our family in Iraq.*

*I would have liked for the participants to be more involved. The psychologist did the main part very well, but the people should be more involved themselves. Maybe each family could prepare a project. We need supervision, but the people could do it themselves. Then the experience would be part of their thinking and they could act on it.*

Her fortsættes temaet omkring samarbejde, og det nævnes, at man i gruppen måtte lytte venligt til de andres fortællinger og måtte acceptere deres idéer som netop deres synspunkter. Dette var en interessant oplevelse, fortæller han. Han ville gerne have, at deltagerne kunne blive mere involverede, fx i form af at hver familie forberedte et oplæg hjemmefra, idet de på den måde kunne reflektere sammen og forholde sig til egen refleksion. Kvinden fortalte videre om dette:

*Inside us is something we do not know is there and the course gave us confidence that we can do it. We have abilities inside, but no chance to practice. I learnt a lot about psychology that I did not know before. I now know about sadness, happiness, why worries are there and desperation. The psychologist demonstrated it very well through questions and answers, demonstrations and the teamwork. But if the participants have prepared it themselves, they would relax more than being told by an instructor. Give the participants some topics to think about or prepare. So they do not have to wait for others to give them ideas.*

*It would be interesting to go to some other places outside the room. Picnic or going to a restaurant.*

Dette viderefører forslaget om at få brugt de ressourcer, de hver især har. Dette er ikke fremstillet som en kritik af instruktørerne, men som et forslag om et større medansvar for fælles læring i psykoedukationen. Denne fælles læringsproces beskrives klart i forslaget om, at deltagerne ikke skal bringes i en position, hvor de skal vente på andres idéer men i stedet for selv at være med i skabelsen af dem. Endvidere føjes det til, at det ville være spændende at udvide psykoedukationens rammer og gå ud sammen.

Parret opsummerer og fortæller, at de stadig mødes med nogle af deltagerne fra forløbet.

*For us we were given a push to move forward. We had lost hope, but after the course we feel we have more control and strength. We would like to meet again and participate in more activities. We met some other participants by chance and some were already our neighbours. We talk on the phone now. We got some skills and experience.*

Ser vi på temaerne samlet samler de sig i tre grupper, nemlig bevægelsen fra isolation til deltagelse, den fælles støtte og læring i gruppen og oplevelsen af håb og styrke.

Den første gruppe omhandler *forandringen fra isolation til fællesskab* i gruppen og bredere til at have fået lyst til at gå ud og møde mennesker. Dette fortsætter også efter forløbets afslutning, idet de bliver ved med at ses med nogle af deltagerne – der bor tæt ved – og ringe sammen med andre. De har endvidere gjort brug af gruppen ved at lave en video-optagelse og sende den til familien i Irak, hvorved der også henvises til en styrkelse af det sociale netværk. De vil gerne strække dette ud i samfundet her ved som gruppe i psykoedukationen at gå ud af de rum, det foregår i, og ud i samfundet (på en restaurant eller picnic). De beskriver også, hvorledes de gerne ville tages med på råd i den større politiske proces omkring integration, men beskriver dog mulighederne for dette som små pga. de aktuelle vilkår.

Den anden gruppe temaer samler sig i fremstillingen af forløbet som en mulighed for at skabe en *fælles læringsproces* for deltagerne – og ved deltagerne. Ved at skulle lytte venligt til hinandens idéer og synspunkter fik man dels gode idéer selv, dels åbnede det for, at deltagerne kunne få et større medansvar og blive mere involverede i selve processen. Dette kunne ske ved, at de fik ansvar for at forberede oplæg og holde dem. Der ville dermed ske en mere ligelig fordeling af opgaverne i gruppen (i forhold til at psykologerne forberedte oplæggene og øvelserne), og der ville åbnes for en læringsproces også uden for rummet (når familierne forberedte sig). Vi ser her igen beskrivelsen af samarbejdets mulighed for at åbne fælles, involverende læringsprocesser. Som en forudsætning for denne beskrives den gensidige venlighed – som parret også beskrev som en væsentlig årsag til, at de – og deres børn – kunne lide at komme der. Denne måde at blive inviteret ind på – i en gensidig tillid – beskriver de som et grundlag at starte en fælles

læring på. Venligheden og det direkte blev beskrevet som noget, der gjorde hinanden genkendelige som normale mennesker.

Den tredje gruppe temaer drejer sig om beskrivelsen af *håb og styrke*. Dette sættes i forbindelse med at blive skubbet frem til at se, at livet er godt, og at man kan få hjælp af andre mennesker. Dette fremstilles som knyttet til anvendelse af indre ressourcer, der kaldes frem. Der bliver på den måde en form for indre genkendelse igennem dialogen i psykoedukationsgruppen.

Det, der beskrives som en vedvarende ændring, er således at kunne holde fast i bevægelsen fra isolation og desperation til at opbygge et socialt netværk med andre i et ligeværdigt og respektfuldt samvær. Det er denne bevægelse – ved og i gruppen eller det sociale netværk – der ses som en vedvarende vej fremad for parret, idet der derved åbnes for en fælles læringsproces og en måde at involvere sig i livet igen og dermed få håb og styrke til at finde og bruge nye løsninger på de konkrete problemer, parret – familien – står overfor.

## 6. De to interview

Interviewenes formål var at få indsigt i konkrete deltageres oplevelse af betydningen af psykoedukationsforløbet seks måneder efter dets afslutning. Vi møder her to meget forskellige beskrivelser. Den første fremhæver som vedvarende læring det *at kunne handle mere aktivt og løsningsorienteret over for konkrete udfordringer*. Det giver nye muligheder – og disse bruges også aktivt af vedkommende i form af andre handlinger over for de vanskeligheder, hun havde oplevet i forhold til søn og mand, samt i form af et øget engagement i sprogskole og en plan om at få en uddannelse.

Der fortælles også om en skuffelse over, at det sociale netværk fra kurset ikke kunne bevares efterfølgende samt om en generel ensomhed og eksklusion i forhold til det danske samfund. Endelig blev der fortalt om en glæde ved at blive genkendt som medmenneske af de øvrige deltagere – inklusive de professionelle – under psykoedukationsforløbet. Der blev også fortalt om at have lært meget ved at lytte til de andre og opleve, at mange af éns problemer var fælles og normale.

I det andet interview fremhæver beskrivelsen, at psykoedukationen gav en mulighed for at starte en bevægelse – en forandring – *fra isolation til fællesskab*. Betydningen af at være i en gruppe og kunne lære af hinanden samt selv at kunne bidrage til den fælles læringsproces, beskrives som meget vigtigt i denne proces. Det er således det sociale perspektiv, der tegnes tydeligt op med dets mulighed for socialt ansvar for hinanden. I denne proces skabes der håb og styrke, som noget selve gruppeprocessen vækker og kalder på i den enkelte og i hele medansvaret for processen. Der ønskes mere af dette medansvar, og der fortælles om, hvordan opbygningen af et socialt netværk er sket aktivt også efter kursets slutning.

På trods af forskellig vægtning er begge interview præget af stort gå-på-mod. Det ene som løsningsorienteret over for konkrete problemer og engagement i uddannelsesforløb. Det andet som en vedvarende indsats for at opbygge et socialt netværk og få medindflydelse på dette – som et brud med isolation og desperation.

I begge interview nævnes det, at problemerne skal ses i en kontekst (de politiske betingelser), og at det at være i en sammenlignelig situation kan give en fælleshed og en høj grad af brugbarhed af erfaringsudveksling vedrørende vanskeligheder og løsningsidéer. I begge interview ses dog også en skepsis mht., om man faktisk kan lave disse betingelser om nu – eller om det stadig vil være meget svært at blive taget med på råd omkring dette eller blot blive set som et almindeligt medmenneske.

Netop det at blive set som normal, dvs. medmenneskeligt genkendelig, fremhæves i begge interview som positivt i psykoedukationsforløbet. At blive mødt med empati og støtte er beskrevet som vigtigt i begge interview – i det sidste endda trukket frem som netop det, der er den egentlige læring i forløbet i form af, at man aktivt handler anderledes, dvs. støttende, lyttende og accepterende, over for andre.

At forandring kræver ændret – aktiv – handlen nævnes også i begge interview. En sådan forandring kræver både viden om problemets art og om mulige løsninger – og lyst til at skabe forandring.

## **7. Konklusion**

I de to interview møder vi to meget forskellige beskrivelser, men dog med de just nævnte fælles orienteringer. Når disse sammenholdes med målene i psykoedukation og de punkter, vi ovenfor opstillede for forhold, der er evidens for har en positiv sammenhæng med mental sundhed, så ser vi et klart sammenhængende billede.

De to interview peger på forskellig måde på betydningen af social support – i form af at fremme forandring gennem fællesskabet ved at støtte hinanden. De fremhæver også meningsfuldheden i psykologernes og de øvrige deltageres fortællinger og løsningsidéer, når disse var klart forankrede i en fælles problemforståelse. Der, hvor forankringen ikke var der, oplevede deltagerne ikke at blive forstået. Dette stiller et særligt krav om forankring gennem dialogen. I begge interview nævnes det, at psykoedukationsforløbet gav en vedvarende oplevelse af, at man kunne handle aktivt for at forandre sin situation i en ønsket og selvvalgt retning – hvilket gav en oplevelse af, at der var områder, hvorpå man havde mulighed for at få og ligefrem udvide sin mulighed for kontrol (i det sociale felt set som medbestemmelse og medansvar).

Endelig viste begge interview, at det at blive genkendt som medmenneske – både af de professionelle og af de andre i gruppen – blev oplevet som



noget meget vigtigt i forløbet. Det at blive set som normal og blive mødt med venlighed og følelsesmæssig støtte, fremhæves i begge interview som en meget vigtig oplevelse. Man kunne ud fra interviewene måske endda se dette som det mest produktive i den forandring, der består i de fire nævnte forhold: (1) at yde og modtage social støtte, (2) at finde mening gennem dialog, (3) aktivt at forme sit liv efter mål, man sætter sig, og (4) at (derved) opleve øget kontrol over eget og fælles liv. Det er i den proces – hvor problemer og løsninger fællesgøres og der tages et fælles ansvar for værdier, der fremmer lighed og gensidig respekt – at den enkelte oplever at få en menneskelig værdighed givet gennem gruppen. Dette er det, der fortælles os i de to interview.

Social ansvarlighed er at tage hånd om andre på en forsvarlig, ikke overgribende måde. Det handler om solidaritet gennem at ville hjælpe og ansvarlighed ved at ville hjælpe på en måde, der er i overensstemmelse med klare etisk forsvarlige – og i professionel sammenhæng – dokumenterbare og videnskabeligt funderede metoder.

Social ansvarlighed er i denne sammenhæng at tage dem, man vil hjælpe, alvorligt som ligeværdige medmennesker med ret til at få en støtte, der ligger inden for WHO's begreb om en rettighedsbaseret sundhed. For det andet skal det følge bestemte principper, der klart kan fremlægges – og hvoraf det fremgår, at man i behandlingen gør mennesker til subjekter i eget liv og ikke til objekter for éns egen forsknings- eller behandlingsinteresse. Dette stiller ligeledes krav til dokumentation og evaluering, idet denne skal følge de samme principper.

Endvidere er det et krav, at indsatsen skal være effektiv mht. at støtte mennesker i at få hjælp til netop de problemer, som de ønsker hjælp til og selv formulerer.

Men det angår det professionelle perspektiv. Der er også et andet perspektiv, nemlig det perspektiv, der knytter de hjælpsøgende sammen i en fælles bevægelse, der kan beskrives som samhørighed, læring eller social transformation. Denne bevægelse sker som en response på og et bidrag til udviklingen af opgaver, som man står over for som individ, men som individ i en gruppe, der har sammenlignelige vilkår og opgaver. Som derfor har bestemte handlemuligheder og positioneres på sammenlignelige måder, blandt andet som flygtninge og sindslidende i selve kriterierne for at kunne indgå i netop de psykoedukationsforløb, som vi beskæftiger os med her. Men psykoedukationsforløbene vil udfordre denne bestemmelse, idet man også vil normalisere gennem udpegninger af deltagerne som ofre for organiseret vold, som børnefamilier og som uddannelsessøgende. Som mennesker, der er på vej, snarere end som færdige produkter af en bestemt »kategori«. Endvidere positioneres de som bidragydere til den fælles udvikling, hvor ingen kender det endelige mål, men hvor man kan bevæge sig sammen. Dette søges fremmet ved et brud med en omsorgsdiskurs, der synes at fastholde flygtningene som de andre, som dem, der ikke kan. Men dette sker ikke na-

ivt med henvisning til at den enkelte frit kan forme sit eget liv, men derimod som en markering af, at positioneringer kan udfordres, begrænsede handlemuligheder kan udvides, og begrænset indflydelse over egne livsbetingelser kan gøres større gennem at forholde sig aktivt til forandring af de diskursive udpegninger af én, af den sociale eksklusionsproces og af mulighederne for uddannelse og arbejde.

Perspektivet af dette er, at den samhørighed, der bliver beskrevet, er en væsentlig del af forløbet. Det at føle sig set og respekteret som medskabere af samspillet er vigtigt for de interviewede. At kunne yde noget for andre og selv tage imod disses oplevelser, anerkendelse og respekt, er vigtigt. På denne måde er psykoedukationen momentvis en måde at skabe social ansvarlighed på, når deltagerne tager hånd om hinandens liv og velfærd – og lader de andre tage hånd om deres eget liv, i form af tilbudte forståelser og perspektiver.

Menneskerettigheder er ikke noget, man har – det er noget, man giver til andre. Samhørighed er en oplevelse, der leves – ikke en kategori, der kan fastholdes uden at blive udført lige nu.

## LITTERATUR

- ANTONOVSKY, A. (2003): *Helbredets mysterium*. København, Hans Reitzels Forlag.
- BASOGLU, M., SALCIOGLU, E., LIVANOU, M., KALENDER, D. & ACAR, G. (2005): Single-Session Behavioral Treatment of Earthquake-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Waiting List Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 18 (1), 1-11.
- COCHRANE (2004a): *Effects of Psychotherapeutic Treatments for PTSD: A Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials (Structured abstract)*. Cochrane website.
- COCHRANE (2004b): *Comparative Efficacy of Treatments for Post-Traumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis (Structured abstract)*. Cochrane website.
- DYREGROV, A. & YULE, W. (1995): *Screening Measures: The development of the UNICEF screening battery*. Paper at The Fourth European Conference on Traumatic Stress (May), Paris.
- GAUGUIN, J. & BERLINER, P. (1999): *Psycho-social Support in Kosovo*. Report. Copenhagen: Danish Red Cross.
- HOROWITZ, M., WILNER, N. & ALVAREZI, M.A. (1979): Impact of Event Scale. *Psychosomatic Medicine*. 41, 209-218.
- JOSEPH, S., WILLIAMS, R. & YULE, W. (1997): *Understanding Post-Traumatic Stress – A Psychosocial Perspective on PTSD and Treatment*. Chichester: Wiley.
- LINDSKOV, T. & ABDALLA, K. (2001): *Erfaringsopsamling og intern evaluering*. Asylafdelingen, Dansk Røde Kors.
- LINDSKOV, T. & ABDALLA, K. (2000): *Manual. Revideret 2000. »Psyko-ekudation« i det forebyggende sundhedsarbejde*. Asylafdelingen, Dansk Røde Kors.
- STAUB, E., PEARLMAN, A.L., GUBIN, A. & HAGENGIMANA, A. (2005): Healing, reconciliation, forgiving and the prevention of violence after genocide or mass killing: an intervention and its experimental evaluation in Rwanda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.24, No.3, 297-334.
- STÆHR, M.A. (2001): Psykoedukation med Kosovo albanske flygtningebørn. En effektundersøgelse af et program til forebyggelse af alvorlige psykiske belastningsreaktioner. *Psyke & Logos*; 22, 127-146.