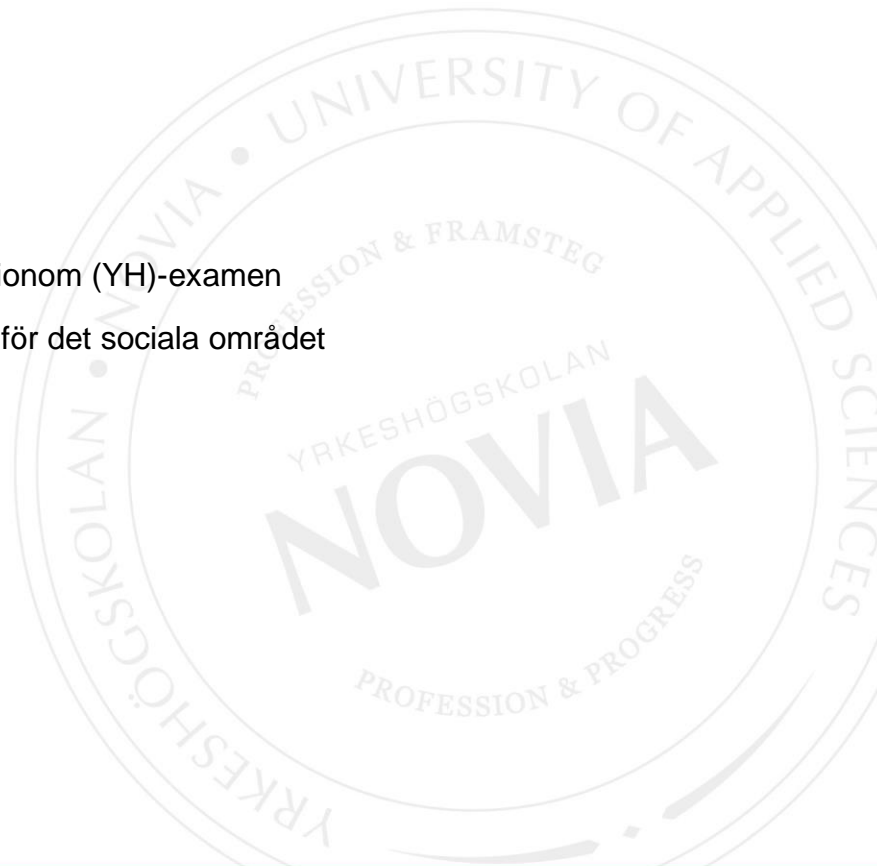


# **ASYLSÖKANDES ERFARENHETER AV UTBILDNINGEN PÅ NORRVALLA**

En deskriptiv studie av hur asylsökande upplever att deras liv har påverkats av skoltiden.

**Johanna Nylund  
Ann-Christine Segervall  
Caroline Store**

Examensarbete för Socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för det sociala området  
Vasa 2017



## EXAMENSARBETE

Författare: Johanna Nylund, Ann-Christine Segervall, Caroline Store  
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete  
Handledare: Pia Höglund-Ingo, Ralf Lillbacka

Titel: Asylsökandes erfarenheter av utbildningen på Norrvalla – En deskriptiv studie av hur asylsökande upplever att deras liv har påverkats av skoltiden

---

Datum 5.5.2017    Sidantal 43    Bilagor 1

---

### Sammanfattning

Projektet "Integrera på svenska" har pågått under tre läsår (2014–2017) mellan Folkhälsan utbildning/Norrvalla folkhögskolan och flyktingförläggningen i Vörå/Oravais. Syftet med vår undersökning var att ta reda på hur skoltiden på Norrvalla har påverkat asylsökandes hälsa och välbefinnande.

Vi använde oss av kvalitativ undersökning genom intervjuer. Vi har intervjuat fyra asylsökande män som studerar svenska på Norrvalla.

Resultatet av undersökningen visar på att det är mycket tungt att leva i ovisshet och att asylprocessen delvis påverkar motivationen att studera. De asylsökande som vi intervjuat anser att deras hälsa och välbefinnande har påverkats av skoltiden. De har en meningsfull sysselsättning i väntan på asyl, de känner sig som en del av ett sammanhang i skolan samt att dygnsrytmen har förändrats. I utredningen framkom att alla respondenterna vill lära sig svenska och integreras i det finska samhället

---

Språk: svenska    Nyckelord: asylsökande, hälsa och välbefinnande, asylsökandes integration i samhället

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Johanna Nylund, Ann-Christine Segervall, Caroline Store

Degree Programme: Social services, Vasa

Specialization: Socialwork with families

Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo, Ralf Lillbacka

Title: Asylum seekers' experience of the education at Norrvalla-

A descriptive research of how asylum seekers feel that school affected their lives.

---

Date 5.5.2017    Number of pages 43    Appendices 1

---

### **Abstract**

“Integrate in Swedish” is a three-year-project (2014-2017) managed by Folkhälsan education/Norrvalla folkhögskola and the refugee camp in Vörå/Oravais. The purpose of our research was to find out how the school time at Norrvalla has affected the asylum seekers' health and well-being.

We used qualitative interviewing as research method and interviewed four male asylum seekers studying Swedish at Norrvalla.

The result of the research shows that it is very hard to live in uncertainty and that the asylum process partly affects the motivation to study. Our interviewees believe that school has been beneficial to their health and well-being. They have meaningful employment while awaiting asylum and feel that they are part of a greater whole. The sleep-wake cycles have also changed. These are things that the respondents have highlighted. The research revealed that all respondents want to learn Swedish and integrate into Finnish society.

---

Language: swedish    Key words: asylum seekers, seekers' health and well-being, asylum seekers integration in the Finnish society

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Asylsökande.....	2
2.1	Orsaken till människors flykt.....	2
2.2	Den asylsökande .....	5
2.3	Asylprocessen .....	6
2.3.1	Asylsamtal .....	7
2.4	Sammanfattning .....	7
3	Integration .....	8
3.1	Definition av integration.....	8
3.1.1	Statens program för integrationsfrämjande .....	10
3.2	Migration .....	12
3.2.1	Heimlandsfasen.....	12
3.2.2	Transferfasen.....	13
3.2.3	Mottagarlandfasen .....	14
3.3	Att möta en ny kultur .....	15
3.4	Att integreras i det nya samhället.....	17
3.5	Sammanfattning .....	18
4	Hälsa och välbefinnande .....	18
4.1	Definition av begreppet .....	19
4.2	Vad skapar hälsa .....	20
4.3	Hälsa och välbefinnande hos asylsökande .....	22
4.3.1	Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).....	24
4.3.2	Trauman.....	25
4.4	Stressfaktorer under asylprocessen .....	26
4.5	Faktorer som främjar hälsan hos asylsökande.....	27
4.6	Sammanfattning .....	29
5	Undersökningens genomförande.....	29
5.1	Val av metod.....	29
5.2	Val av respondenter .....	30
5.3	Undersökningens genomförande .....	31
5.4	Sekretess.....	31
5.5	Analysmetod.....	31
6	Resultatredovisning .....	32
6.1	Skoltidens inverkan på asylsökandes integration i samhället.....	32
6.1.1	Språkkunskap.....	32
6.1.2	Integration.....	34

6.2	Hälsa och välbefinnande .....	35
6.2.1	Motion.....	36
6.2.2	Sociala kontakter .....	37
6.3	Asylprocessens inverkan på skolgången.....	38
7	Slutdiskussion .....	40

# 1 Inledning

Just nu befinner sig ungefär 65 miljoner människor runt om i världen på flykt från sina hem. Människor tvingas fly från oroligheter, krig, naturkatastrofer mm. Enligt (Institutet för Hälsa och Välfärd, hädanefter THL) ansökte 32 476 människor asyl i Finland år 2015, år 2016 var siffran 23 000. Asylsökande placeras i en tung asylprocess som kan vara flerårig. Denna tid är oviss eftersom asylsökande inte vet om de får lov att stanna i det nya landet eller om de måste återvända till oroligheterna i hemlandet. Under tiden asylsökande väntar på beskedet så börjar anpassningen till det nya landet. För att underlätta anpassningen så bör språkstudier inledas i rask takt. (THL,2017)

Vi är tre socionomstuderande som blev erbjuden att undersöka ett projekt som pågått mellan Folkhälsan utbildning/Norrvala folkhögskolan och flyktingförläggningen i Vörå/Oravais. Projektet "Integrera på svenska" har pågått under tre läsår (2014–2017). Syftet med projektet har varit att utveckla en undervisningsmodell för asylsökande i Österbotten. Under denna tid har asylsökande åkt från flyktingförläggning till Norrvala Folkhögskola för att studera. Språkundervisningen startades som en tolv veckors intensivkurs för asylsökande, men studerande har haft möjlighet att fortsätta studierna om det har funnits plats på kursen. Projektet har möjliggjort för asylsökande att studera svenska, finska, kultur, samhälle och integreras i det tvåspråkiga Finland. Språkundervisningen i svenska ökades från fyra timmar i veckan till tjugo timmar. Förutom språkundervisning betonas kultur, hälsa och motion. Som invandrare är rättigheten till en god hälsa ingen självklarhet, därför är hälsobetoningen mycket viktig. På folkhögskolan betonas man "en sund själ i en sund kropp".

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka hur asylsökandes integration och hälsa och välbefinnande har påverkats av skoltiden på Norrvala folkhögskola. Våra centrala frågeställningar är: Har skoltiden påverkat asylsökandes integration i samhället? Har skoltiden påverkat asylsökandes hälsa och välbefinnande? Har skoltiden påverkat asylsökandes känsla av delaktighet och sammanhang i vardagen?

I vår teoridel kommer vi att gå in på ämnen som är relevanta för vårt syfte. Vi kommer att börja med att presentera orsaker till varför asylsökande flyr från sina hem. Vi kommer också att beskriva asylprocessen eftersom den påverkar asylsökande så enormt mycket. Asylprocessen kan medföra en lång väntan för asylsökande och under denna tid påbörjas anpassningen till det nya landet. Vi kommer att beskriva vad integration och anpassning betyder och vad det innebär för individen. Vi kommer också att presentera Finlands integrationspolitik. Till sist kommer vi att behandla vad hälsa och välbefinnande innebär, vilka faktorer som påverkar det, samt hur asylsökandes välmående påverkas av de påfrestningar som de utsätts för.

## **2 Asylsökande**

Under 2015 tvingades många människor att fly från sina hem på grund av oroligheterna ute i världen. Det är den största flyktingkrisen sedan andra världskriget. Finland tog emot ett rekordantal asylsökande, från att tidigare ha tagit emot några tusen per år så steg siffran till över 32 000 asylsökande.

I detta kapitel kommer vi att förklara vem den asylsökande är och beskriva asylprocessens gång. Vi kommer också att berätta hur flyktingkrisen ser ut i världen idag och varför människor flyr från sina hemländer, samt vilka skyldigheter andra EU länder har för att ge skydd åt de människor som är i behov av det.

### **2.1 Orsaken till människors flykt**

Allt fler människor tvingas fly undan konflikter och förföljelser runt om i världen. Enligt United Nations High Commissioner for Refugees, (hädanefter UNHCR) årliga rapport var 65,3 miljoner människor på flykt i slutet av 2015. 3,2 miljoner asylsökande väntade på asyl, vilket är den högsta siffran någonsin. Orsaken till de stora flyktingströmmarna är att konflikter i länder pågår allt längre. I Afghanistan

har konflikter pågått i över 40 år medan nya konflikter uppstår allt oftare i olika områden. Att allt fler människor tvingas fly är oroande i sig, men även faktorer som äventyrar flyktingarnas säkerhet har ökat. (UNHCR,2017).

Krisen i Mellanöstern har tvingat människor på flykt i decennier. I Gaza och Västbanken lever över 3 miljoner palestinska flyktingar. En av världens allvarligaste flyktingsituationer existerar i Afghanistan. Där finns 1 miljon internflyktingar, med andra ord flyktingar som fortfarande lever i landet. Dessutom har 1 miljon flytt till Pakistan. (Elmeroth & Häge, 2016, s. 13–14).

Situationen i Afghanistan och Irak har bidragit till problemen i grannstaterna. I Mellersta Östern, Mellanöstern eller Främre Orienten, det område som sträcker sig från Nordafrika till västra Asien. Ibland inberäknas Sudan, Libyen och Cypern i dessa termer. Begreppsförklaringen handlar mer om kulturella, historiska och politiska band än om de specifika landområdena. I delar av området har situationen varit säker de senaste decennierna, dock är ett antal strider extremt svårlösta. (Elmeroth & Häge, 2016, s. 13–14).

Jämsides med de här permanenta flyktingsituationer uppstår det nya stridigheter runt omkring i världen. De tidigare Sovjetstaternas kämpande för självständighet har utformat problem i Centralasien. Samtidigt som striderna mellan ryska trupper och tjetjenska rebeller klingat av, har rädslan ökat i Georgien, Kirgizistan och Uzbekistan. Svåra konflikter finns i Bortre Asien i Myanmar (Burma), Sri Lanka, Thailand och Kashmir. Den senaste katastrofen är Syrien, där 4 miljoner människor har flytt från landet och därutöver 7,6 miljoner är på flykt inne i landet. (Elmeroth & Häge, 2016, s. 14).

Strängare kontrollåtgärder har framkallat illegala invandrare och trots att det är en mänsklig rättighet att söka asyl så har det blivit olagligt att ta sig in i EU. Enligt Schengenavtalet har det lett till att merparten av flyktingarna blir utvisade eller avvisade och den återhållsamma politiken har även lett till att mängden illegala invandrare ökat de senaste åren. Fler och fler människor måste smugglas in på äventyrliga vägar och det leder till att många omkommer när de gör ett försök att ta sig in i Europa. Det rapporteras av media att Medelhavet har förvandlats till en massgrav där båtflyktingar drunknar eller andra flyktingar dör av syrebrist i låsta lastbilar. (Elmeroth & Häge, 2016, 45).



I Finland har vi haft ett varierande antal asylsökande genom åren. Under 2000-talet har antalet asylsökande varierat mellan 1500 och 6000. År 2015 blev det en rejäl ändring. Ute i världen blev det oroligt, förföljelse, krig och terrorismen gjorde att många människor tvingades fly från sina hem. Detta kom att kallas flyktingkrisen och det är fråga om den största sedan andra världskriget. Som följd av flyktingkrisen fick Finland ta emot ett rekordstort antal asylsökande, sammanlagt 32 476. De främsta orsakerna till att antalet asylsökande växte finns i flyktingarnas hemländer eller transitländerna. (Inrikesministeriet, 2017).

Alla har vi ett ansvar för den världsomfattande orättvisan. I egenskap av enskilda individer kan vi känna oss maktlösa men det betyder inte att vi ska undertrycka vår medkänsla till människor i nöd. Som alternativ ska vi lära oss om vilka skilda förhållanden som existerar i världen, kunskap ger kraft åt medkänslan och underlag till att påverka och vårt ansvar i flertalet sammanhang är att ta ställning för när migrationspolitiken brukas, i motsats till de mänskliga rättigheterna krävs det att vi reagerar. Riktlinjen mot reglerad invandring får inte motstå konventionen om de mänskliga rättigheterna eller principen om barnets bästa, ifall barn och vuxna blir utsatta för våld måste vi ta vårt ansvar. Sammantaget har vi inte valt vår plats i världen utan vi har erhållit den som en gåva som vi kan dela med oss av. (Elmeroth & Häge, 2016, 129).

Att bege sig från en plats till en annan är en inneboende och självklar företeelse för mänskligheten, helt enkelt därför att människan har som tradition att röra på sig för att finna arbete och mat. Det finns olika skäl till att migrera från sitt hemland och det kan vara sociala motsättningar, politiska oroligheter, svag ekonomi eller de som väljer att flytta på grund av att studera eller arbeta. Även platsbundna och regionala krig eller inhemskt förtryck av människor som beror på religion och etnisk tillhörighet eller ras, kan vara orsak till att flertalet söker om asyl i andra områden eller länder. Sett ur en psykologisk synvinkel är det stor skillnad ifall individen tvingas lämna sitt hemland till följd av allvarliga hot, förföljelse eller krig, eller om de lämnar sitt hemland av någorlunda frivilliga orsaker. (Al-Baldawi, 2014, 17).

## 2.2 Den asylsökande

Asylsökande är en person som söker skydd och uppehållsrätt i en främmande stat. En asylsökande kan vara tvungen att söka skydd på grund av förföljelse, krig eller miljökatastrof. Om en asylsökande beviljas flyktingstatus eller uppehållstillstånd på grund av skyddsbehov eller på någon annan grund får han eller hon stanna i Finland. (Infopakki, 2017).

De internationella överenskommelserna förpliktar Finland och andra EU-länder att ge internationellt skydd för de människor som är i behov av det. Enligt FN:s konvention om flyktingarnas rättsliga ställning och dess protokoll så är medlemsländerna skyldiga att släppa in människor som vill söka skydd och ge dem en möjlighet till rättssäker asylprocess. Länderna har också en skyldighet att inte skicka tillbaka personer till områden där de riskerar att bli berövade liv, frihet eller utsättas för tortyr eller kroppsstraff. (Amnesty, 2017).

Enligt FN har flyktingar rätt till asyl och skydd. Med internationellt skydd menar man inte endast fysisk säkerhet utan flyktingarna bör också ha samma rättigheter och få samma grundläggande hjälp som övriga utlänningar med uppehållstillstånd. Hit räknas individens tankefrihet, rörelsefrihet, att inte utsättas för kränkande behandling eller tortyr. Enligt FN:s principer så skall alla flyktingar ha möjlighet till läkarvård, skolgång och rätt att arbeta. (UNHCR, 2017).

Alla som ansöker om asyl får inte ett positivt beslut. År 2015–2016 ansökte rekordmånga om asyl i Finland. Av alla de som ansökte om asyl så fick endast 26% positivt beslut. De som får ett negativt asylbesked förutsätts lämna landet. En del av de som fått negativt besked väljer att stanna i landet, men då är det frågan om en olaglig vistelse och samhället ger bara den allra nödvändigaste hjälpen. (Inrikesministeriet, 2017).

## 2.3 Asylprocessen

I Finland måste ansökan om asyl göras direkt man kommer till landet och ansökan skall göras personligen hos polisen, gränsmyndigheten eller tullmyndigheten. Ifall asylsökanden har ansökt om asyl eller uppehållit sig i ett annat EU-land innan sökanden kom till Finland så visas sökanden tillbaka till det land där hon/han kom ifrån. Förutom EU länderna så gäller samma regler om sökanden vistats i Norge, Schweiz, Island eller Liechtenstein. (Infopankki, 2017).

Asylansökan behandlas av Migrationsverket, "Migri", som också beviljar asyl eller uppehållstillstånd. Asylansökan behandlas alltid individuellt. Migrationsverket kallar in alla asylsökande till ett asylsamtal där man utreder ifall sökanden behöver asyl eller uppehållstillstånd på grund av behovet av annat skydd. (Infopankki, 2017).

Handläggningen av asylansökan tar vanligen flera månader och under den tiden har asylsökande rätt att vistas i landet. Under handläggningstiden har den asylsökande rätt att bo gratis på en flyktingförläggning. Ifall den sökande inte vill bo på en flyktingförläggning får hen bo någon annanstans men måste då betala alla kostnader för uppehälle själv. Eftersom en asylsökande inte har rätt att förvärvsarbeta i Finland förrän det har gått tre månader, och man har ett gällande resedokument, så har de asylsökande ingen möjlighet att få en inkomst. Har den asylsökande inte ett resedokument så får man förvärvsarbeta först efter sex månader i Finland. (Infopankki, 2017).

Ifall en asylsökande är under 18 år och anländer till Finland utan vårdnadshavare, så har sökanden rätt att ha en intressebevakare under handläggningen av asylansökningen. En asylsökande som är under 16 år har rätt att gå i skola. Även barn som har sina vårdnadshavare med till Finland har rätt att gå i skola om de är under 16 år. (Infopankki, 2017).

Man kan beviljas asyl i Finland om myndigheterna anser att man har skäl att frukta förföljelse i sitt hemland på grund av sitt ursprung, sin religion, sin nationalitet, tillhörighet till en viss samhällsgrupp eller på grund av ens politiska uppfattning (Infopankki, 2017).

En sökande kan i vissa fall beviljas uppehållstillstånd istället för asyl. Man beviljas uppehållstillstånd på grund av sekundärt skyddsbehov. Ett sekundärt skyddsbehov innebär att man hotas av dödsstraff eller avrättning, tortyr eller annan omänsklig behandling eller någon annan allvarlig personlig fara som föranleds av väpnad konflikt. (Infopankki, 2017).

### **2.3.1 Asylsamtal**

När man lämnat in sin ansökan så kallar Migrationsverket den sökande till ett asylsamtal. Samtalet börjar med att identitet, resrutten samt inresa till Finland utreds. Sedan får asylsökanden muntligt berätta vilka faror som han/hon utsatts för i hemlandet. Det kan vara fråga om hot, förföljelse och rättskränkningar i hemlandet. Ifall den sökande har bevis så kan man lämna in dem vid samtalet. (Migri, 2017).

Migrationsverket försöker under samtalet utreda alla relevanta omständigheter som gäller den asylsökandes ärende. Migrationsverket uppmärksammar också hur trovärdig berättelsen är. Under asylsamtalen utreder Migrationsverket om asylsökanden kan få uppehållstillstånd i Finland på grund av internationellt skydd, på grund av att sökanden är förhindrad att lämna landet, av individuella mänskliga orsaker eller därför att sökanden är offer för människohandel. Asylsökande har rätt att anlita tolk och rättsligt biträde vid asylsamtalen. Migrationsverket skaffar en tolk vid behov. (Migri, 2017).

## **2.4 Sammanfattning**

Många människor har tvingats fly under de senaste åren. Orsakerna till de stora flyktingmassorna är oroligheter och krig runt om i världen som har bidragit till att människor tvingats lämna sina hem för att söka skydd. Flykten till det nya landet är fylld av faror. I medier har man läst om flyktingsmugglare, lastbilar fyllda med flyktingar och Medelhavet som blivit en massgrav för många människor som desperat försökt ta sig fram mot säkerheten. De människor som klarat den farofyllda resan och kommer till landet de haft i sikte måste ansöka om asyl. I

kapitel två har vi förklarat vem den asylsökande är, hur asylprocessen ser ut och vilka rättigheter en asylsökande har. I väntan på asylbesked börjar anpassningen till det nya landet. Att möta ett nytt land och en ny kultur är en krissituation och stor påfrestning för individen.

### **3 Integration**

I detta kapitel tar vi fram vilka faktorer som påverkar integreringen av en individ med utländsk bakgrund. Utifrån samhällets synvinkel och normer ska individen ges tillgång till olika stödåtgärder, hen ska känna sig lika mycket värd som andra individer i samhället och få behålla sin egen identitet och kultur. Detta genom Lagen om integration som främjar integration och jämlikhet och som ordnas av kommunen. Alla dessa komponenter behövs för att det ska ske en lyckad integrering. I kapitel tre kommer vi också att förklara vad FN:s flyktingkommissariat betonar i integrationsprocessen och om statens program för integrationsfrämjande 2016 - 2019. Vi kommer att beskriva migrationsfaserna och vad det innebär för individen att möta en ny kultur.

#### **3.1 Definition av integration**

Integration innebär hur delaktig man är i samhället. Den som är integrerad är en del av samhället och den som inte är det står utanför. Tidigare ansåg man att ett integrerat samhälle var ett ordnat samhälle. Idag är det mera den sociala anpassningen och de problem den medför som är utmaningen. Problemet är hur samhället ska förändras så att det blir som det borde vara, inte hur vi ska möta invandring och mångfald för att ordningen ska bevaras. (Beckman, 2011, 45).

*"Integration handlar om villkoren för anpassning mellan invånare med olika bakgrund i ett samhälle som kännetecknas av en offentlig politisk kultur som vilar på en demokratisk värdegrund". (Beckman, 2011, 48).*

En del av den politiska grundstrukturen är att alla människor ska behandlas som jämlikar, när en människa är integrerad ska hon behandlas som en jämlike. När vi talar om att integrationen är "avslutad" menar vi att människan som invandrat är i jämlik position i förhållandet till övriga invånare. Europas stats- och regeringschefer enades 2004 i Haag om ett antal gemensamma grundprinciper för integration. Där bestämdes att varje medlemsstat är ansvarig för att varje invånare oavsett bakgrund *"åtnjuter och på jämlik nivå skyddas"* av lagar. En grundläggande integreringsprincip är att alla ska behandlas lika i en demokratisk välfärdsstat. (Beckman, 2011, 48–49).

Integration beskriver resultatet av hur personer med utländsk bakgrund anpassar sig till sitt nya hemland. Integration innebär samhällets godkännande och acceptans av invandrare. FN:s flyktingkommissariat betonar tre saker när det gäller integrationsprocessen för invandrare i ett nytt land: Juridiska-, ekonomiska och sociokulturella processen. *Juridiska processen* ger invandrarna samma rättigheter som landets medborgare. Detta innebär att invandrarna har tillgång till utbildning, bistånd för hälsa och välfärd, rörelsefrihet, familjesammanhållning samt rätten att äga egendom. *Ekonomiska processen* innebär att invandraren har självförtroende, egenförsörjning och kan bidra till det ekonomiska livet i mottagarlandet. *Sociokulturella processen* innebär att mottagarlandets invånare accepterar flyktingen så att hen kan leva i samhället utan diskriminering samt att flyktingen kan bidra till det sociala livet i mottagarlandet. (Equalrights, 2017).

Integration betyder i stora drag att invånare med olika bakgrund ska vara en del av ett demokratiskt samhälle och att de ska behandlas med lika respekt och omsorg, av de allmänna inrättningarna, som mottagarlandets invånare. Detta är normen om alla invånares lika värde i den demokratiska värdegrunden och jämlikheten och är därför i princip en begreppsmässigt stor del av den liberala demokratis överideologi. Är utgångspunkten att alla invånare både rättsligt och politiskt skall behandlas jämlikt blir slutsatsen: att vara integrerad är att finnas till och bli behandlad som en jämställd. (Beckman, 2011, 48–49).

Enligt Lagen om främjande av integration (2010/1386, §1 & §6) är syftet att stödja och främja integration och invandrares möjligheter att aktivt delta i samhällsverksamheten i Finland. Lagens syfte är dessutom att främja jämlikhet och likabehandling och en positiv växelverkan mellan olika befolkningsgrupper. De åtgärder och tjänster som främjar integration ordnas av kommunen som en del av basservicen och arbets- och näringsförvaltningens tjänster, samt andra åtgärder som stöder integrationer.

### **3.1.1 Statens program för integrationsfrämjande**

Statens program för integrationsfrämjande för åren 2016–2019 och statsrådets principbeslut om statens program för integrationsfrämjande beslutar om nationella utvecklandet av integrationen. Statsrådet utarbetar ett statligt program i fyra års perioder för integrationsfrämjande i vilka målen för integrationsfrämjande ges. Det första principbeslutet gjordes 7.6.2012.

År 2015 förändrades asylläget i Finland, som följd av detta så inledde Finlands regering en översyn av integration och sysselsättningsåtgärder. Regeringen började planera nya handlingar för att effektivera flyttningen av asylsökande till kommuner och därmed få en snabbare igångsättning av integration samt skapa möjlighet till utbildning och arbete. Målet med statens program är att förbättra invandrares möjligheter till att studera språk, samt att genom grundläggande utbildning ge invandrare en bättre möjlighet att studera vidare. Invandrares delaktighet i olika aktiviteter och verksamheter skall utökas. De integrationsfrämjande åtgärderna skall stödas av staten. Vad gäller systemet för social trygghet skall kravet stärkas på motprestation, så att det förutsätts deltagande i integrationsfrämjande åtgärder.

*”Åtgärderna i statens program för integrationsfrämjande genomförs inom statsbudgeten, statens anslagsram och utgiftsgränsen för den kommunala ekonomin. Viktiga mätare, som beskriver hur vart och ett av målen har nåtts, har inkluderats i programmet och genomförandet av programmet följs åtgärd för åtgärd.”*

Statens program för integrationsfrämjande för åren 2016–2019 koncentrerar sig på fyra områden, vilka baserar sig på programmet för statsminister Sipiläs regering:

1. Styrkorna hos invandrarnas egen kultur tas med för att stärka Finlands innovationsförmåga. Målsättningen är att utnyttja utbildade invandrares kunskap och utexaminerade från finländska högskolor och främja deras karriär på arbetsmarknaden, samt vid företagets tillväxt och internationalisering. Detta stärker Finlands konkurrenskraft och ekonomiska tillväxt.

2. Främjandet av integrationen effektiviseras över förvaltningsområdesgränserna. Målsättning är att påskynda integrationen och övergå till de tjänster som främjar integrationen samt till arbetslivet. De kunskaper som invandrare har sedan tidigare skall utnyttjas effektivt.

3. Samarbetet mellan staten och kommunerna kring mottagandet av personer som får internationellt skydd främjas. Målsättningen är att kvotflyktingar och asylsökande som har fått uppehållstillstånd skall placeras i kommunerna inom två månader från det att uppehållstillståndet erhållits, integrationen skall inledas omedelbart.

4. En öppen diskussion om invandringpolitiken uppmuntras, rasism tillåts inte. Målsättning är att det på officiella forum skall vara möjligt till öppen dialog med respekt mot människovärde och en fungerande växelverkan mellan olika befolkningsgrupper.



## 3.2 Migration

Migration innebär att individen eller en familj flyttar från sin hemort. Oavsett den bakomliggande orsaken till flytten så tvingas individen bryta upp från sitt sociala och naturliga liv. När individen flyttar från sin hemort så lämnas alla relationer som skapat trygghet och känslan av tillhörighet. Många drömmer om ett bättre liv, hopp och förväntan hjälper många migranter att klara av utmaningarna under migrationen. De positiva känslorna och drömmarna blir en skyddsmantel som ger individen styrkan att klara av de socioekonomiska svårigheterna. Individens hälsotillstånd påverkas negativt under migrationen. Trots detta kämpar man för överlevnad och att nå det slutliga målet. (Al-Baldawi, 2014, 24–25).

För många migranter är ankomsten till det nya landet en lättnad och de har stora förväntningar på framtiden. Att migrera till ett nytt land, med ett nytt språk, annan kultur och nya traditioner ställer också en rad nya krav på individen. För att ha möjlighet att arbeta i det nya landet skall utbildningar ekvivaleras. Detta kan ta många år och ibland tvingas individen att gå om hela sin utbildning. (Al-Baldawi, 2016, 25–26).

Den nya tillvaron med alla dess utmaningar kan förvandla känslor av hopp och förväntan till det motsatta, tvivel och skuld. De negativa känslorna kommer i perioder och de har en tendens att öka hemlängtan. Under känslornas pendling belastas individens hälsotillstånd ytterligare av olika psykiska och somatiska besvär. Migrationen handlar om en process som kan delas in i tre faser: hemlands-, transfer-, och mottagarlandfasen (Al-Baldawi, 2016, 25–26).

### 3.2.1 Hemlandsfasen

Med hemlandsfasen avser man faktorer som individens ålder, utbildningsnivå, socioekonomisk bakgrund, bostadsområde, arbete och anledning till migrationen och individens förväntningar. Ålder har en stor betydelse vid ankomsten till det nya landet, äldre människor är mera sårbara och upplever det mycket svårare att bryta upp från sitt tidigare liv och anpassa sig till förändring. (Al-Baldawi, 2014, s. 27).

Individens klasstillhörighet och ekonomiska ställning är faktorer som påverkar utbildnings- och arbetsmöjligheterna i hemlandet. Ålder, klass och ekonomiska förutsättningar kan också påverka individens förmåga och beredskap till anpassningskraven i det nya landet. (Al-Baldawi, 2014, 27).

Teknisk utveckling och modernitet är mycket varierande mellan olika länder och samhällen. Migranter som kommer från mera rurala områden har ofta mindre tillgång och kunskap till moderniteter än migranter som kommer från urbaniserade områden. Skillnaden blir mera tydlig i utvecklingsländerna. Migranter som kommer från rurala områden är också mera bundna till sina traditioner, normer och kulturella attityder. Dessa faktorer kan komma att påverka individens anpassningsförmåga. (Al-Baldawi, 2014, 27).

En av de viktigaste faktorerna som påverkar anpassningen till det nya landet är den bakomliggande orsaken till migrationen. Migranterna har olika orsaker till sin migration. Det är vanligt att individen försöker anpassa och överdramatisera sin berättelse för att ha en större möjlighet att lyckas få uppehållstillstånd i det nya landet. Andra individer med plågsamma och svåra traumatiska upplevelser försöker tränga bort och dölja det för att de skall orka leva vidare. En del migranter blir stimulerade av utmaningarna och lyckas anpassa sig bättre, trots svårigheter med etableringen i det nya landet. Andra, särskilt de som varit med om traumatiska upplevelser anpassar sig sämre. (Al-Baldawi, 2014, 27).

### **3.2.2 Transferfasen**

Transferfasen syftar på tiden mellan migrationen från hemlandet och ankomsten till mottagarlandet. Längden på transferfasen är mycket varierande. Största delen av flyktingar och invandrare lever i denna fas i flera år, men det finns också individer och familjer som varit i transferfasen i mer än tio års tid. De många uppbrotten som individen och familjen genomgår under transferfasen påverkar hela familjen negativt, speciellt barnen. Barnen får svårt med anknytningen och att bygga en trygg identitet, vilket försvårar anpassningsförmågan i det nya landet. (Al-Baldawi, 2014, 31–32).

En splittrad identitet hos ungdomar påverkar deras psykiska, somatiska hälsotillstånd och det blir svårare för ungdomarna att anpassa sig till det nya samhället. Ungdomarna löper en stor risk att marginaliseras och de kan också bli ett lätt byte för olika kriminella grupper. Dessa ungdomar känner missnöje och besvikelse över samhället, vilket kan leda till att de börjar agera emot samhället och institutioner. (Al-Baldawi, 2014, 32).

Under transferfasen tappar vuxna den socioekonomiska statusen de haft i hemlandet. De har svårt att hitta jobb som motsvarar deras utbildning och tidigare erfarenheter. Asylsökande har ingen rätt att skaffa arbete, eftersom de bara tillfälligt vistas i mottagarlandet. De som har rätt att söka arbete tvingas oftast nöja sig med vilket arbete som helst för att kunna försörja sin familj. Många familjer har en dålig ekonomi, vilket leder till att de saknar möjlighet att skaffa ett fast boende. De tvingas flytta från ett område till ett annat för att hitta en lämplig billig bostad eller för att undvika myndigheter. Detta påverkar barnens möjlighet att skapa långvarigt kamratskap. (Al-Baldawi, 2014, 35–36).

Många asylsökande som rest genom olika länder, försöker dölja sin väg till den slutliga destinationen eftersom de riskerar att skickas tillbaka till det första mottagande landet. Detta eftersom de flesta länderna i Europa har undertecknat Dublin-överenskommelsen, som innebär att det första landet som en asylsökande kommer till ansvarar för prövning av asylskälet. (Al-Baldawi, 2014, 36).

### **3.2.3 Mottagarlandfasen**

Mottagarlandfasen är den fas då migranten anländer till det nya landet. Anpassning och mötet med det nya landet för med sig stora utmaningar. Migranterna möter en ny kultur, en ny folkgrupp som har sina traditioner, normer, seder och bruk som styr deras vardagliga liv. De möter också en helt ny samhällsorganisation, social uppbyggnad och normativa strukturer. En annan utmaning är mötet med nya arbetsmarknadsvillkor och kraven som arbetsmarknaden ställer på migranten. (Al-Baldawi, 2014, 41).

De förändringar och omställningar som sker hos individen kallas för anpassningsprocessen. Anpassning innebär att individen hittar en balans mellan de tidigare sociokulturella element som de har med sig från hemlandet och de nya som de möter i det nya landet. Hur individen lyckas hitta denna balans beror på de personliga resurserna och motivationen för förändring. Andra viktiga faktorer är ett tryggt socialt nätverk i det nya landet och de lokala myndigheternas bemötande och mottagande. Migrantens anpassningsmöjlighet till det nya landet påverkas av faktorerna under migrationsprocessens alla faser. (Al-Baldawi, 2014, 26 & 41).

### **3.3 Att möta en ny kultur**

Enligt Beckman och Forsling (2009, 14–15) innebär kultur samspelet mellan olika människor. Kulturen växer fram när en grupp människor är på samma plats, i en viss tid samt under vissa omständigheter strävar efter att leva tillsammans. När människorna har löst överlevnadsfrågorna så utvecklas konst, litteratur och musik. Klimatet och stället vi bor på påverkar också vår kultur. I norden där vintrarna är kalla har vi en kultur där vi bjuder hem vänner för att umgås, vi satsar således mycket pengar på våra bostäder. De som bor i Afrika vistas helst ute i skuggan och träffar således många förbipasserande människor att prata och umgås med.

En bra bild av kulturen är ett isberg, där den största delen av kulturen ligger under ytan och är betydligt större än den del som ligger ovanför vattenytan. Den synliga delen är arkitektur, mat, klädsel, musik, konst och hälsningsritualer. Den osynliga delen består av hur människor tänker, vilka normer och vilken värdegrund som styr människors beteende. (Beckman & Forsling, 2009, 17–18).

Enligt Allwood & Franzén (2000, 40) betyder kultur hur en viss kategori människor använder sig av socialt präglade beteenden, t.ex. rutiner vid hälsningar. Tidigare har man tänkt att människan växer upp i typiskt homogena kulturer. Idag pratar socialantropologerna om att det sällan finns en källa till förnyelse utan att människorna alltid har tillgång till flera kulturella traditioner samtidigt.

Att möta ett nytt land är en krissituation. För att klara av situationen tvingas en del immigranter att söka tröst genom att binda sig starkare till de gamla symbolerna och kulturella ritualerna. Man har sett att flera immigranter blir mera bundna till sina traditioner än vad de var i sitt hemland. Detta ses som ett sätt att bearbeta de förluster som de drabbats av och ett sätt att hitta styrka att möta nya utmaningar. (Al-Baldawi, 2014, 53)

Fastän vår kulturella identitet är föränderlig så är vi bundna, både medvetet och omedvetet, av våra inlärdade traditioner och sociala koder. Som asylsökande i ett nytt land så måste man som första utmaning hitta och tolka det nya landets kulturella koder. Vår kulturella identitet är inte statisk, den förändras hela tiden eftersom vi växer upp och byter miljö. Alla har en ryggsäck med inlärdade kunskaper och dessa kan omedvetet styra hur vi hanterar kriser och bygger upp sociala relationer. Individens förmåga att anpassa sig till sin nya miljö beror på flera faktorer, t.ex. ålder, boendeplatser och familjerelationer. (Al-Baldawi, 2014, 53)

Anpassningen till ett nytt land och en ny kultur har att göra med individens ackulturationsförmåga. Ackulturation innebär hur öppen individen är för nya kunskaper och hur hen kan släppa en del av de gamla. Det handlar om en kulturell förändringsprocess som är avgörande för om individen tar avstånd från sin kultur och hur delaktig individen är i det nya samhället. (Al-Baldawi, 2014, 54)

Kulturen påverkar vårt sätt att leva, arbeta, kommunicera, uttrycka känslor, hantera livskriser, att tolka omvärlden och att bygga upp vår sociala status. Ifall vi förlorar tillgång till vårt språk, våra traditioner och normer påverkas vår psykosociala hälsa negativt och detta leder i sin tur leder till att vårt sätt att leva förändras. (Al-Baldawi, 2014, 58–59)

Det är inte fel att trivas i sin egen kultur, man ska vara stolt över den och man ska inte tvingas att byta ut sin egen kultur. Är människan trygg så är det lättare att acceptera avvikande beteende och man känner sig inte hotad av det som är annorlunda. Man behöver inte förvandla sig till någon man inte är men det är bra att ha ett öppet sinne i kommunikationen med människor från andra kulturer. Vissa saker som vi inte kan acceptera är barnaga, det är förbjudet i vårt land och det kan

vi inte acceptera fast man gör det i den asylsökandes kultur. (Beckman & Forsling, 2009, 66).

### **3.4 Att integreras i det nya samhället**

Integration är en process som handlar om aktivt deltagande och bevarande av identiteten. Integrationen kan delas in i olika dimensioner och de kan innefatta strukturell integration, kulturell integration, samspelsintegration och identifierande integration. (Hackmann, 2006, 14–17).

Strukturell integration innebär invandrarens tillgång till utbildning, etablering på arbetsmarknaden och att invandraren känner till de ekonomiska strukturerna i samhället. Det är viktigt att invandrare kan känna sig delaktiga i att finansiera de offentliga tjänsterna genom att betala skatt. Individens fysiska och psykiska välbefinnande är en förutsättning för ett aktivt liv och för att orka ta hand om sig själv. Förutom dessa saker hör även politisk delaktighet och rösträtt till strukturell integration. (Hackmann, 2006, 15).

När vi pratar om kulturell integration menar vi i första hand att lära sig språket i det nya bostättningslandet. I skolan och på arbetsplatsen får invandraren sociala kontakter, kan utveckla språkkunskaperna och öka den kulturella kompetensen samt lära sig hur samhället fungerar. Kulturell interaktion betyder också att man förstår de lokala värderingarna och normerna samt känner till spelreglerna i samhället. Samspelsintegration innebär att bygga upp sociala relationer. Det är viktigt för integrationen att invandrare har mångsidiga relationer till människor i många sociala nätverk och i olika befolkningsgrupper. (Hackmann, 2006, 17).

Den identifierade integrationen innebär att invandraren börjar se sig själv som jämlik i sitt nya hemland. En invandrare som är integrerad känner gemenskap med andra människor i samhället. (Hackmann, 2006, 17).

### 3.5 Sammanfattning

I detta kapitel har vi behandlat integration, migration, att möta en ny kultur och hur individen integreras i det nya landet. Att migrera från ett land till ett annat är ingen lätt process. Individen möter en ny kultur, ett nytt samhälle och en ny folkgrupp. Migrationsprocessen är fylld av utmaningar vilket leder till att många migranternas förväntningar och positiva känslor förvandlas till det motsatta. Migrationsprocessen och asylprocessen tär på asylsökandes hälsa och välbefinnande. Dessutom har många asylsökande varit med om hemska och traumatiserande händelser i hemlandet eller under transferfasen vilket haft en stor inverkan på deras hälsa. En god hälsa är en viktig förutsättning för en lyckad anpassning till det nya landet.

## 4 Hälsa och välbefinnande

I detta kapitel kommer vi att behandla vad hälsa och välbefinnande innebär. Hälsa och välbefinnande är svårt att få grepp om och därför kommer vi att börja detta kapitel med att redogöra begreppet genom två olika teoretiker. Erikssons och Antonovskys teorier om hälsan kompletterar varandra bra eftersom Eriksson anser att det är naturligt att människan skall stöta på motstånd och att det inte behöver vara orsak till ohälsa. (Eriksson, 1996, 54 & 74). Antonovskys teori söker svar på varför en del människor klarar av motstånd bättre än andra. (Ekblad, 2006 191)

Faktorer som påverkar hälsan och välbefinnande är många. Det är också bra att komma ihåg att hälsa är individuellt och det betyder olika saker inom olika kulturer. Slutligen kommer vi att ta upp asylsökandes och flyktingars hälsa, samt faktorer som har en positiv inverkan på deras hälsa.

## 4.1 Definition av begreppet

Hälsa är ett mångdimensionellt begrepp och därför är det svårdefinierbart, men spännande att fundera på eftersom det är centralt i våra liv. Hälsa kan delas in i två olika grupper: biomedicinska och humanistiska. Biomedicinska inriktningen innebär att hälsan ses som motsats till sjukdom, medan den humanistiska synen beaktar olika samband mellan hälsa och sjukdom. (Medin & Alexanderson, 2014, 39–40).

Världshälsoorganisationen WHO definierar hälsan som *"ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning"*. Enligt WHO är hälsan en fundamental rättighet för alla människor i världen. (Wiklund Gustin & Bergblom, 2012, 200).

Katie Eriksson beskriver hälsa som ett tillstånd av sundhet, friskhet och välbefinnande. Människan bör känna sig integrerad, ha en vision och vara med och forma sitt eget liv och sin hälsa. Eriksson beskriver begreppet välbefinnande som individens inre verklighet på upplevd hälsa. (Eriksson, 1996, 29, 54 & 74).

Enligt Eriksson är hälsan det naturliga framom ohälsa. När människan stöter på problem kan ohälsa uppstå ifall man inte kan lösa problemet på ett bra sätt. Människan kan uppleva sig ha en god hälsa trots sjukdom. Alla stöter vi någon gång på sjukdom och då behöver vi ha något som hjälper oss i riktning mot hälsa. Detta kan vara t.ex. stöd från familj och vänner. Mening i livet är en god orsak att söka sig till hälsa och välbefinnande. (Eriksson, 1996, 11 & 120).

Antonovskys var professor i medicinsk sociologi och han fokuserade på salutogenetiska hälsoteori. Salutogenes är ett av nyckelbegreppen i hälsopromotion och betyder "Hälsans ursprung". Salutogena synsättet innebär att man fokuserar på det friska, och inriktar på de faktorer som får människan att må bra. (Ekblad, 2006 191). Antonovskys teori betonar det positiva i människans tillvaro, hälsan och begreppet KASAM, dvs. människans känsla av sammanhang i sitt liv. Begreppet KASAM innehåller tre olika komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet syftar på individens förståelse, kognitiva aspekter och förmåga att bedöma verkligheten. Hanterbarhet syftar på individens förmåga att möta och hantera olika krav medan meningsfullhet ger livet



en känslomässig innebörd, där delaktighet och känslan av att kunna påverka är centralt. (Wiklund Gustin & Bergblom, 2012, 202).

Ett annat viktigt begrepp inom hälsofrämjande är empowerment, som är en process genom vilket individen får en större kontroll över de faktorer som påverkar deras hälsa. När det pratas om att förebygga hälsa så är individens egen makt och kontroll över sin situation en viktig faktor. (Hälsopromotion, 2004, 150 -151).

Hälsan finns i varje människa och det är en pågående process under hela den mänskliga livscykeln. Människan påverkar sin hälsa genom olika val och hälsan uttrycks genom känslor, attityder, handlande och prestationer. (Wiklund Gustin & Bergblom, 2012, 201).

## **4.2 Vad skapar hälsa**

God hälsa är en viktig resurs för social, ekonomisk och personlig utveckling samt för livskvalitet. Politiska, ekonomiska, sociala, kulturella, miljömässiga, behavioristiska och biologiska faktorer kan alla gynna eller skada hälsan. Hälsofrämjande aktioner strävar till att göra dessa förhållanden gynnsamma genom att förespråka hälsa. För att en människa skall vara frisk och ha en god hälsa så måste de grundläggande behoven vara tillfredsställda. Människan behöver ha tillgång till tak över huvudet, mat, en inkomst, utbildning, trygghet, rättvisa och ett stabilt ekosystem. (WHO, 2017).

Faktorer som skapar hälsa och välbefinnande är många, människan har också individuella tankar om och erfarenheter av vad som skapar och påverkar hälsa och välbefinnande. Det som skapar och påverkar individens hälsa och välbefinnande kan delas in i olika faktorer: fysiska, psykiska, sociala och existentiella. (Winroth & Rydqvist, 2008, 10 & 24).

De fysiska faktorerna handlar om människans levnadsvanor. Här syftar man på de grundläggande behoven som kost, fysisk aktivitet, sömn och missbruk. Levnadsvanorna påverkar och är avgörande för den kroppsliga hälsan och för människans välbefinnande. (Winroth & Rydqvist, 2008, 21).

Enligt Jonsdottir & Börjeson är fysisk aktivitet är hälsofrämjande och bidrar till bl.a. bättre kondition, uthållighet, psykiskt välbefinnande och glädje. Människor som är otränade tål psykisk och fysisk stress sämre än de som är fysiskt aktiva. Träning ökar människans förmåga att hantera utmaningar i livet. (Jonsdottir & Börjeson, 2005, 240,243).

Fysisk aktivitet kan också påverka människans sociala liv eftersom olika fysiska aktiviteter kan utföras i gemenskap med andra. Fysisk aktivitet har också en inverkan på sömnen och matvanorna. Det viktigaste för att orka med både fysisk och psykisk ansträngning är att man får tillräckligt med sömn. (Castaneda, et.al. 2012, 183).

Sömnen behövs för att återskapa energi. För lite sömn bidrar till att människan blir lätt irriterad, aggressiv och har svårt att hålla koncentrationen. Sömnstörningar av olika slag kan vara ett hot mot hälsan. Sömnen påverkar också hälsovanor så som rökning, användning av alkohol och motion. (Winroth & Rydqvist, 2008, 142).

De psykiska faktorerna handlar om människans sätt att tänka. Människans tankar påverkas under uppväxten då olika värderingar utvecklas. Under uppväxten formas också självbilden som är central då vi pratar om psykisk hälsa. Psykisk hälsa innebär att individen kan reagera aktivt på det som händer i omgivningen, individen har energi att utföra saker, ser möjligheter, förstår sin omvärld, kan påverka sin situation och har ett mål att sträva mot och uppnå. (Winroth & Rydqvist, 2008, 22, 67–68).

De sociala faktorerna handlar om mellanmänskliga relationer. Goda relationer skapar trygghet, bekräftelse, tillit, stöd och gemenskap. Sociala nätverk är viktiga resurser då det handlar om att utvecklas som människa och att klara påfrestningar som vi utsätts för under livet. Människan har också ett starkt mänskligt behov av att höra till någon grupp, där känsla av trygghet och tillhörighet stärks. Familjen utgör en grupp som är viktigt för individen. I en trygg familj får barnet de bästa förutsättningar för att klara sig senare i livet. I grunden handlar den sociala tryggheten om ett väl fungerande samhälle där närmiljön och andra människor har en central roll. (Winroth & Rydqvist, 2008, 21,76–79).

Existentiella faktorer innebär att människan har en livsfilosofi och känsla av sammanhang dvs. gör något som känns meningsfullt. Livsfilosofi formas med omgivningen, genom egna erfarenheter. Människans livsfilosofi och samspelet

med andra bidrar till hur våra värderingar och uppfattningar formas. Vår personliga referensram fungerar som utgångspunkt då vi skall tolka olika situationer och händelser. Genom denna process formas också vår självbild. (Winroth & Rydqvist, 2008, 22, 65–66).

Sammanfattningsvis kan vi peka ut några centrala aspekter som bidrar till hälsa:

- En trygg och fungerande närmiljö
- Välfungerande socialt nätverk, dvs. goda relationer
- Känsla av sammanhang, individen känner sig betydelsefull, har ett mål att ståva mot
- En livsstil och goda levnadsvanor som främjar hälsan

### **4.3 Hälsa och välbefinnande hos asylsökande**

Många av de människor som flyr bär med sig fruktansvärda och hemska upplevelser som de varit med om i hemlandet eller under sin flykt. De kan ha upplevt tortyr, krig, förföljelse eller farliga flyktupplevelser som har lett till trauman. De psykologiska konsekvenserna utgör ett stort hot mot individens psykiska hälsa. Orsaker till psykisk ohälsa bland flyktingar hittas i tiden före, under eller efter migrationen. En god psykisk hälsa är en viktig förutsättning för en lyckad anpassning i det nya landet. Ohälsa anses också vara den största orsaken till att nyanlända avbryter sina etableringsinsatser. (Tinghög, et.al., 2016, 9).

I genomsnitt utgör flyktingstatus och asylprocessen en större risk för att utveckla olika psykiska problem. Asylsökande är i en mycket säregen situation vilket kan bidra till att de har svårt att klara av stressen som asylprocessen och anpassningen till det nya landet medför. Stressen kan ta sig uttryck som oro, ångest och fysiologiska symtom med olika somatiska besvär. Dessa typer av besvär har en negativ inverkan på individens funktionsförmåga och livskvalitet. En försämrad funktionsförmåga kan uttrycka sig genom trötthet, besvikelse, nedstämdhet och depressioner. Möjligheten att kunna påverka sitt liv försämras då funktionsförmågan försvagas. Att kunna påverka sitt liv har ett direkt samband med individens känsla av välbefinnande. (Snellman, et.al. 2014, 204).

Alla flyktingar som migrerar till ett nytt land måste försöka bilda sig nya livsvillkor. Detta är en tudelad process. Individen bör anpassa sig till det nya landet, samtidigt som individen sörjer det förgångna. Flertalet flyktingar har med sig minnen av organiserat våld t.ex. krig och förföljelse, som präglar den första tiden i nya landet. Hur flyktingbarn och deras föräldrar mår under de första åren påverkas av denna "traumatiska stress". Vanligtvis kan dessa symtom leda till fobiska rädslor, sömnsvårigheter, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter. (Ascher & Hjern, 2013, 100).

Flyktingfamiljerna är i en svår social situation då de anländer till det nya landet. Ofta har de lämnat sitt sociala och starka nätverk hemma, medan de har ett exceptionellt svagt socialt nätverk under den första tiden i det nya hemlandet. Nätverket är absolut inte klent i antalet individer räknat, på t.ex. en flyktingförläggning möter man många människor dagligen, men att hitta ett känslomässigt stöd eller få hjälp till att lösa verkliga problem i det nya landet kan vara svårt. För familjen leder det svaga sociala nätverket till att den egna familjens kapacitet och stöd får stor betydelse för barnen under den första tiden. Tyvärr är det ganska vanligt att flyktingföräldrar har svårt att ge stöd till sina barn och sin partner, till följd av egna svårigheter att hantera posttraumatiska symtom och flyktingsituationen och detta leder då till att familjelivet fungerar dåligt. (Ascher & Hjern, 2013, 100–101).

Många flyktingar har också familjemedlemmar och vänner kvar i krigsområden eller under flykt. Många gånger är kommunikationsmöjligheterna begränsade vilket tär på många flyktingars psykiska hälsa. Studier har också påvisat att rasism och diskriminering är faktorer som har negativa följder för den psykiska hälsan. (Tinghög, et.al., 2016, 13).

Sammanfattningsvis kan det konstateras att asylsökandes trauman, den svåra sociala situationen, marginalisering, utanförskap, osäkerheten inför familjens framtid, ekonomiska situation och de begränsade möjligheterna att arbeta och få en inkomst, är alla riskfaktorer för asylsökandes psykiska hälsa. (Snellman, et.al. 2014, 210–2011).

### 4.3.1 Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)

Alltsedan det amerikanska inbördeskriget som utspelades på 1860-talet har det nedtecknats mycket om individers mentala obehag som följer efter exceptionella händelser av varierande sort. Ofta har det handlat om människor i krig, men senare har det även framkommit redogörelser från individer som upplevt koncentrationsläger, naturkatastrofer, våldtäkter, tortyr och atombomber. Runt 1980-talet tillkom ett team av amerikanska psykiatriker som skulle analysera dessa växlande skildringar. De hittade en "minsta gemensam nämnare" en symtombild som upplevdes som ett regelbundet reaktionsmönster bakom exceptionella händelser. Den här symtombilden började heta PTSD, *Post Traumatic Stress Disorder* (posttraumatiskt stressyndrom). (Angel & Hjern, 2004, 41)

Kriterier för att denna diagnos är att den drabbade utsatts för oförutsedda och överraskande incidenter som för det mesta betyder livsfara för den egna personen alternativt besläktad person och får den utsatte att känna ett psykiskt trauma, en förkrossande maktlöshet. Att se besläktade individer misshandlas, arresteras eller dödas eller själv bli utsatt för övervåld är hos flyktingar typfall på psykiskt traumatiserade erfarenheter. Det finns tre olika varianter av PTSD- syndrom: 1) återupplevande, 2) undvikande, 3) förhöjd vakenhetsgrad (hyperarousal). (Angel & Hjern, 2004, 41)

Tecken på att individen kan ha drabbats av PTSD är om minnen och rädslor inte släpper sitt grepp trots att det förflutit många månader/år eller då det dagliga livet fungerar sämre på grund av påträngande minnen, mardrömmar och rädslor. Symtom i form av intryck och bilder från händelsen blixtrar ibland förbi, med en påtaglig här och nu-känsla. En plats, lukt eller en situation som påminner om det hemska kan utlösa en återblick som känns som om man återupplever händelsen. För individen kan det vara svårt att i efterhand förstå den bakomliggande orsaken till den obehagliga återblicken. Händelser som påminner och väcker obehag blir något som man helst vill undvika. (Psykologguiden, 2017).

En människa som drabbats av PTSD kan vara lättskrämd, det kan handla om plötsliga ljud eller känsla av obehag att inte ha ryggen fri. Individen kan också ha sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, irritationer och tappa intresse för

sådant som tidigare varit intressant. Vissa känslor kan upplevas som avstängda och man kan också tappa tilliten till andra människor. (Psykologguiden, 2017).

### 4.3.2 Trauman

Trauma är ett resultat av en chockartad och smärtsam händelse som skapar så mycket stress och överväldigande känslor att de blir svårt för individen att hantera. De svåra händelserna kan framkalla både fysiska och psykiska reaktioner. Allt som oftast syns förändringar i identitet, själsliv och mentala verksamheten. (Angel & Hjern, 2004, 41–42).

För den traumatiserade är minnen oftast väldigt brutala. Den traumatiserade försöker tränga bort de hemska händelserna men oftast tränger sig minnen fram i växlande tillstånd. På natten kan det handla om drömmar som spelas upp om och om igen och på dagtid kan oväntade minnesbilder plötsligt återkomma. Tillsammans med minnena uppkommer känslan av vanmakt, oförmåga och fruktan relaterat till upplevelsen av traumat. Sammankopplingen till traumat får minnen och känslor aktiverade. Flyktingar kan bli påverkade av hemlands nyheter om att krig pågår där. Vanligare är även att direkt mindre sammankopplingar triggar igång minnesbilderna. (Angel & Hjern, 2004, 41–42).

Weisaeth (1997, 82–83) delar in de psykiska belastningarna i fyra trauma kategorier; det fysiska traumat är som att brinna som en fackla, att få hotande kroppsskador, att kvävas mm. Farotraumat är ett förkrossande livs hot och förlusttraumat där hen blir till ett hjälplöst vittne som ser andra ofta närstående mista livet. Konflikt-eller ansvarstraumat innebär att ett dilemma uppstår om hen ska rädda sig själv när allvarliga våldstrauma händer och/eller även rädda sig själv fastän andra är i fara. Det finns flyktingar och flyktingbarn vilka har blivit utsatta för prövningar av alla fyra typer på samma gång eller alternativt blivit utsatta för det ena traumat efter det andra under en lång period. (Elmeroth & Häge, 2016, 88).

Flyktingens väg från hemlandet till det nya landet omfattar också stressframkallande händelser som kan medföra trauman, dels är det den utlösande situationen som orsakar flykten dels själva flykten och till sist tiden som

åtgår i väntan på asyl. Under hela processen är det svårt för föräldrarna att skydda sina barn. Barnen kan klara sig från omedelbara traumalösande faktorer, men de påverkas negativt av föräldrarnas trauman. Detta bidrar till att barnen blir indirekt traumatiserade. Föräldrar som är svårast drabbade har många gånger även barn som är mest drabbade. (Elmeroth & Häge, 2016, 88–89).

#### **4.4 Stressfaktorer under asylprocessen**

Människor som flyr och söker skydd i ett nytt land blir placerade i en asylprocess. Asylprocessen är en enorm påfrestning för individen. Så länge processen fortgår lever man under emotionell otrygghet. Asylprocessen är en av de största psykiska påfrestningarna under mottagarlandfasen. Ett positivt asylbesked innebär att asylsökande får stanna i mottagarlandet och det har en direkt positiv inverkan på asylsökandes psykiska mående. (Snellman, et.al. 2014, 207). Brekke (2004) berättar i sin studie "While we are waiting - Uncertainty and empowerment among asylum seekers in Sweden" att många asylsökande upplever att de bryts ner psykiskt och fysiskt under den långa väntan som asylprocessen medför. Deras liv stannar av och förlorar sin mening eftersom de inte kan påverka sin situation. Osäkerheten om framtiden och över hur länge man tvingas vänta på ett besked påverkar individens upplevda hälsa.

Asylprocessen och stressen som den medför påverkar hela familjen. En familj kan tvingas vänta i flera år på att asylärendet skall avslutas. Asylprocessens längd inverkar direkt på den psykiska hälsan. En lång process leder ofta till att den psykiska hälsan påverkas mera negativt. Speciellt barnen är väldigt utsatta under denna tid och de svarar olika på denna process. En del genom aggressivt beteende, andra genom att de blir socialt tillbakadragna och isolerar sig. Barnen kan också tappa aptiten och livslusten. Detta kallas för uppgivenhetstillstånd och kan fortsätta i månader. Barn som utvecklar tillståndet behöver ofta enormt med stöd och mångprofessionell hjälp. (Al- Baldawi, 2014, 39).

Så länge asylprocessen fortgår lever man under enorm emotionell otrygghet i väntan på beslut som kan avgöra om familjen får det beskydd man eftersträvar,

eller om man måste återvända till den ostabila situation man levde i före flykten. Det sociala läget upplevs även som en stress, många lever under trångbudda förhållanden. De flesta har inte det sociala nätverket som de hade i sitt eget land och det ökar påfrestningen i den egna familjen. Föräldrarna har liten makt att påverka sitt eget liv. Detta har en stor inverkan på asylsökandes stressnivå. Om familjen får negativt beslut och avvisas så tilltar oron inför framtiden och stressnivåerna blir högre. (Ascher & Hjern, 2013, 48).

Trots utmaningar och alla de påfrestningar som asylsökande möter så har de en ovanlig överlevnadsförmåga och motståndskraft mot psykisk ohälsa. Svåra händelser kan också bidra till personlig utveckling och förstärka psyket. (Snellman, et.al. 2014, 211).

#### **4.5 Faktorer som främjar hälsan hos asylsökande**

För hälsa och välbefinnande måste de grundläggande behoven vara tillfredsställda. Detta gäller för alla människor, även de asylsökande. Asylsökande bör känna sig trygga, ha rutiner i vardagen, aktiviteter och ha egenmakt över sin situation. Socialt nätverk och närhet till familjemedlemmar har en stor betydelse för människans psykiska välmående. Nära och stödjande relationer, samt bekräftelse utgör en resurs för att klara av att hantera påfrestande och stressande livshändelser. Relationer till andra människor främjar emotionellt välbefinnande. Genom samspel och gemensamma aktiviteter ökar känslan av att höra till ett socialt sammanhang. För asylsökande är det viktigt att stärka det sociala stödet och öka deltagandet i sociala sammanhang. (Tinghög, et.al., 2016, 40).

Empowerment dvs. egenmakt har viktigt betydelse för individens känsla av hälsa och välbefinnande. Sårbara individer hamnar som följd av strukturella hinder i en maktlöshetssituation med begränsad autonomi. Asylsökande hör till den gruppen som till följd av utsattheten finns i riskzonen för att förlorar begripligheten och kontrollen över sin situation och sitt liv. För att främja hälsan hos asylsökande handlar det att göra problem som de nyanlända möter till begripliga och hanterbara utmaningar som är meningsfulla för individen att lösa. Individens



känsla av sammanhang/egenmakt är en viktig faktor av den egna bemästringsförmågan och motståndskraft som påverkas av migrationen. (Ekblad, 2006, 189-192)

I rapporten Statens Offentliga Utredning 2009:19 (hädanefter SOU 2009:19) lyfter man fram att meningsfull sysselsättning är oerhört viktig under väntetiden eftersom det har en central betydelse för asylsökandes psykiska och fysiska hälsa och välbefinnande. Inaktivitet bryter ner individen, detta gäller särskilt asylsökande vars vardag präglas av osäkerhet och brist på struktur. Asylsökande som fyller sin väntetid med meningsfull sysselsättning är bättre förberedda för en framtid i det nya landet, de är också bättre rustade för att återvända till hemlandet ifall de får avslagsbeslut. (SOU, 2009:19, 81–82).

Man bör också beakta individens egna resurser och kapacitet till återhämtning, anpassning och vidareutveckling, detta kallas för resiliens. Flyktingarnas resiliens främjas då de blir mera delaktiga i samhället. Lätt tillgänglig information, ökat socialt nätverk och motarbetning av diskriminerande barriärer i samhället är andra faktorer som höjer på resiliensen. Det är ytterst viktigt att utveckla insatser som förstärker flyktingarnas egna resurser. (Tinghög, et.al., 2016, 43).

För att kunna etablera sig i samhället är det viktigt för asylsökande att lära sig mottagarlandets språk. Språket är också viktigt för att asylsökande skall kunna etablera kontakter i det nya landet. Dagliga aktiviteter som studier, arbete eller arbetsträning gynnar också den psykiska hälsan. (Tinghög, et.al., 2016, 40–41).

Stressen som asylprocessen medför kunde underlättas genom att förkorta tiden för asylprövning. En förbättrad möjlighet till uppehållstillstånd och familjeåterföring skulle också minska stressen och det psykiska illamåendet hos asylsökande. (Tinghög, et.al., 2016, 7).

## 4.6 Sammanfattning

I kapitel fem har vi gjort en definition av hälsa och välbefinnande och vilka faktorer som påverkar det. Vi har också beskrivit asylsökandes hälsa, samt vilka faktorer som främjar asylsökandes hälsa och välbefinnande. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att asylsökande är en grupp vars hälsa och välbefinnande är under stor påfrestning. Påfrestningarna kan ha uppstått under hemlandsfasen, transferfasen eller mottagarlandfasen. För att främja hälsan så behöver de grundläggande behoven vara tillfredsställda. Asylsökande behöver också ha en trygg vardag med rutiner och meningsfulla aktiviteter. Relationer och socialsamvaro har också en stor inverkan på asylsökandes hälsa. För att kunna skapa relationer och etablera sig i samhället så är det viktigt att asylsökande lär sig språk. En god hälsa är en viktig förutsättning för att ha de bästa förutsättningarna att anpassa sig till det nya landet.

## 5 Undersökningens genomförande

I detta kapitel redogör vi för på vilket sätt vi har genomfört vår undersökning och varför vi har valt en kvalitativ undersökning. Vi redogör för hur respondenterna har blivit valda, hur sekretessen beaktades samt hur vi har analyserat resultatet.

### 5.1 Val av metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ forskningsmetod. Vi intervjuade fyra asylsökande i syfte att få en uppfattning om hur de har upplevt skoltiden på Folkhögskolan Norrvalla. Den kvalitativa metoden passar vår undersökning eftersom vi ville få insikt i den enskilda individens upplevelser. Enligt den kvalitativa metoden måste forskaren kunna sätta sig in i den undersöktes situation

för att få en djupare förståelse av en företeelse. Vi ansåg också att en enkätundersökning inte skulle ha varit lika pålitlig eftersom enkäten inte skulle ha varit på respondenternas modersmål. (Holme & Solvang, 1997, 100–102)

Vi valde att utföra undersökning genom att använda oss av intervjuer. Fördelen med kvalitativa intervjuer är att intervjusituationen liknar ett vanligt samtal i en vardaglig situation. Denna form av intervjumetod innebär att forskaren minimalt styr respondenterna. Vid kvalitativ metod strävar forskaren till att respondenterna ska kunna påverka samtalets utveckling. (Holme & Solvang, 1997, 99).

Genom att göra intervjuer kunde vi ställa följdfrågor till respondenternas svar. Enligt Trost (2005, 46) är det oftast en som intervjuar ifall det är en som blir intervjuad, detta för att inte respondenten ska känna sig i underläge.

## **5.2 Val av respondenter**

Eftersom lärdomsprovet är en beställning av Folkhälsans utbildning och Flyktingförläggningen i Oravais så kontaktades respondenterna av handledaren på flyktingbyrån i Oravais. Fyra män i åldrarna 18 - 40 år från Irak lovade att ställa upp på vår intervju. Alla män hade kommit från Irak till Finland år 2015. En av respondenterna hade kommit tillsammans med sin familj. En gemensam nämnare för alla respondenterna var att de hade fått negativt asylbesked. Vi satt i ett rum på flyktingbyrån i Oravais och gjorde intervjuerna. Tyvärr gick inte alla intervjuerna att göra med tolk på plats, detta på grund av att männen har olika dialekter. Tre av intervjuerna gjordes med tolk på plats och den fjärde med telefontolk.

### **5.3 Undersökningens genomförande**

Vi valde att vara två som gjorde intervjuerna, en som hade huvudansvaret för frågorna och den andra som iakttog och antecknade samt vid behov ställde följdfrågor.

För att kunna kommunicera med asylsökanden använde vi oss av tolk. När man använder tolk är det ett trepartssamtal som kan innebära en rad utmaningar, dels beroende på tolkens kompetens och dels på asylsökandens erfarenhet av att använda tolk. En stor utmaning för oss som undersökare var att kunna tolka de icke verbala signalerna.

### **5.4 Sekretess**

Innan vi började intervjuerna så berättade vi varför vi gör den här undersökningen. Vi frågade också om vi fick använda bandspelare och berättade efter att undersökningen är klar så kommer vi att förstöra ljudklippen och dokumenten. Vi valde att använda bandspelare för att underlätta vårt arbete. Vi har valt att endast nämna ålder, kön och ursprungsland.

### **5.5 Analysmetod**

Vi valde att analysera intervjuerna med hjälp av meningskoncentrering som analysmetod. Meningskoncentrering innebär att forskarna plockar ut det mest relevanta ur svaren för att få svar på undersökningens syfte. Meningskoncentrering passar som analysmetod eftersom vi fick en del svar som inte var relevanta med tanke på syftet. (Kvale & Brinkmann, 2014, 246)

## 6 Resultatredovisning

Syftet med detta kapitel är att redovisa resultaten som vi fått fram under intervjuerna. Intervjuresultaten kommer att redovisas skriftligt och vi kommer att använda oss av citat för att tydliggöra respondenternas svar, detta gör vi för att på ett mera åskådligt sätt återge resultaten av vår undersökning. Citaten som vi använder markeras med citattecken och kursiverad stil. All information som vi har tagit del av under intervjuerna har behandlats konfidentiellt.

### 6.1 Skoltidens inverkan på asylsökandes integration i samhället

Integration är en process som handlar om aktivt deltagande och bevarande av identiteten. I skolan och på arbetsplatsen får invandraren sociala kontakter, kan utveckla språkkunskaperna och öka den kulturella kompetensen samt lära sig hur samhället fungerar. Kulturell integration betyder också att man förstår de lokala värderingarna och normerna samt känner till spelreglerna i samhället. I kulturell integration lyfter man specifikt fram språkkunskaper som en viktig del av integrationen. (se ovan, kap. 3.4)

Med den första frågan ville vi få reda på hur skoltiden har påverkat asylsökandes delaktighet och integration i samhället. Vi undrade om språkkunskap bidragit till att de asylsökande har blivit mera delaktiga i samhället och hade de blivit mera självständiga.

#### 6.1.1 Språkkunskap

Alla respondenterna var motiverade att lära sig det svenska språket. Respondenterna anser också att språket är väldigt viktigt och de känner sig motiverade att lära sig svenska och att lära känna invånarna i närsamhället trots

att de inte vet om de får stanna i Finland. De av respondenterna som kunde engelska ansåg att de hade fördel av det när de skulle lära sig svenska.

En av våra respondenter var motiverad att lära sig språket eftersom han önskade att få börja studera och skaffa sig ett arbete:

*"Jag vill lära mig svenska för fortsatta studier"*

Två respondenter tycker att språkkunskap är det viktig för att de ska bli en del av samhället.

*"Jag vill lära mig bättre svenska för att bli delaktig i samhället"*

*"Jag vill lära mig språk så jag blir en del av samhället, ha eget arbete och bidra till samhället"*

En annan berättar att i deras kultur anser man att:

*"en som inte kan språket kallar vi för en blind människa"*

En av våra respondenter svarade på följande sätt:

*"Då jag besöker t.ex. socialbyrån och de pratar engelska med mig så svarar jag på svenska för att lära mig mera svenska"*

Respondenterna var alla överens om att det är viktigt att lära sig språket för att ha möjlighet att bli en del av samhället. Två av respondenterna önskade att få komma in på en utbildning, börja studera och få ett arbete. De ville bidra till samhället och bli en del av det. I kapitel 3.4 berättade vi om strukturell integration som innebär invandrarens tillgång till utbildning, etablering på arbetsmarknaden och att invandraren känner till de ekonomiska strukturerna i samhället. Det är viktigt att invandrare kan känna sig delaktiga i att finansiera de offentliga tjänsterna genom att betala skatt. Detta stämde också överens med de svar vi fick av våra respondenter.

### 6.1.2 Integration

Våra respondenter var alla eniga om att skoltiden har påverkat integrationen. Skoltiden har bidragit till att respondenternas kunskaper i svenska har stärkts och de har blivit mera självständiga i samhället. Tre av våra respondenter klarade av att utföra sina dagliga ärenden på svenska, t.ex. butiksärenden och apoteksärenden.

En av respondenterna svarade så här:

*"Jag har blivit mera självständig i samhället"*

En annan berättar att språkstudierna har hjälpt honom att umgås med andra i samhället.

*"Jag har fått svenskspråkiga vänner"*

En respondent hade startat upp ett företag och hans språkkunskaper har hjälpt honom att prata med kunder. Studierna på Norvalla hade bidragit till att han hade fått grundläggande information om samhället.

*"Jag har fått grundläggande information och enkla ord som gör att jag klarar mig vardagssituationer"*

*"Jag kan prata med kunderna på svenska, men jag vill lära mig mer"*

En av respondenterna svarade att skoltiden inte har påverkat känslan av delaktighet i samhället. En annan respondent svarade så här:

*"Vi är en helt isolerad grupp som inte är delaktiga i samhället. Jag önskar att det skulle finnas mera aktiviteter för asylsökande"*

## 6.2 Hälsa och välbefinnande

Med den andra frågan ville vi få reda på hur skoltiden har inverkat på asylsökandes hälsa och välbefinnande. Som vi konstaterade i teoridelen så är asylsökande i en remarkabel situation som utgör hot mot deras hälsa och välbefinnande. I kapitel 4.4 beskriver vi hur viktigt det är med rutiner i vardagen och aktiviteter för en god hälsa. Den fysiska hälsan handlar om de grundläggande behoven som b.la. sömn och aktivitet. Det är vanligt att asylsökande har problem med sömnen till följd av oron för framtiden och mardrömmar om händelser de tvingats möta. Därför ville vi ta reda på hur skoltiden har påverkat våra respondenters dygnsrytm. Alla våra respondenter berättade att de har svårigheter med sömnen.

Två av våra respondenter berättade att deras dygnsrytm är bättre då de går i skolan. Då de skall till skolan så måste de stiga upp i tid på morgonen, vara aktiv under dagen vilket bidrar till att de blir trötta på kvällen. En av våra respondenter svarade på följande sätt:

*” Det är lättare att få tag i sömnen efter en skoldag och sömnen är bättre ”*

En annan respondent berättade att dygnsrytmen är mycket bättre då han är i skolan. Han berättade också att dygnsrytmen rubbas då de har längre lov från skolan. Samma respondent berättade också att han mår mycket bättre då han får vara i skola.

*”Skolrutinerna har påverkat dygnsrytmen, jag har svårt att hålla dygnsrytmen under t.ex. sportlovet”*

En av respondenterna berättade att han tänker mycket under natten och vilket påverkar nattsömnen negativt. Skoltiden och arbete har ändå hjälpt honom att få dygnsrytm och rutiner i vardagen.

*”Jag anser inte att skoltiden påverkat mina sovvanor eftersom jag tänker så mycket på natten”*

*”Skola och arbete har gett mig rutiner”*



En respondent berättade att skoltiden tidigare hade bidragit till en bättre dygnsrytm och han hade lättare att få tag i sömnen på kvällarna. Respondenten hade nu fått negativ asylbesked vilket hade haft en negativ inverkan på sömnen. Respondenten berättade att han har svårt att sova överhuvudtaget på natten eftersom han ligger och roar sig för familjens framtid. I nuläget sov han endast ett par timmar efter skolan.

*”jag sover bättre efter en skoldag men sover nu sämre efter negativt asylbeslut”*

En av våra respondenter berättade att skolmiljön har en positiv inverkan på honom och att han ibland glömmer bort att han är en asylsökande.

*”Ibland när jag är i skolan så glömmer jag bort att jag är asylsökande”*

### **6.2.1 Motion**

Följande fråga handlar om skoltiden har inverkat på asylsökandes motionsvanor. Fysisk aktivitet är hälsofrämjande och bidrar till bl.a. bättre kondition, uthållighet och psykiska välmående, (se ovan kap. 4.2). Våra respondenter har fyra lektioner idrott på sitt schema, utöver detta ville vi veta hur deras motionsvanor ser ut.

Tre av respondenterna svarade att skoltiden inte alls har haft någon betydelse för deras motionsvanor:

*”Mina motionsvanor har inte förändrats”*

*”Studierna har inte påverkat motionsvanorna, jag rör på mig regelbundet, speciellt under sommaren”*

En av våra respondenter berättade att han gillar att spela fotboll på fritiden, men han sa att skoltiden inte överlag har bidragit till att han börjat motionera mera.

*”Jag spelar fotboll på fritiden”*

En respondent berättar att skoltiden har haft inverkan på hans motionsvanor. Han svarar på följande sätt:

*"Jag har börjat röra på mig mer och är ute och gå med vänner"*

### 6.2.2 Sociala kontakter

Men den fjärde frågan ville vi veta hur skoltiden har påverkat asylsökandes sociala nätverk. I kapitel 4.3 beskrivs att de flesta asylsökande inte har det sociala nätverket som de hade i sitt eget land. Sociala nätverket är en viktig resurs då det handlar om att utvecklas som människa och att klara påfrestningar. Sociala nätverk har en stor betydelse för människans psykiska välmående. Genom relationer och gemensamma aktiviteter ökas känslan av att höra till ett socialt sammanhang, (se ovan kap. 4.4).

Respondenternas svar angående deras sociala kontakter var att de har fått nya vänner i skolan. Alla respondenter var eniga om att skolmiljön är trivsamt och de har en bra studiegrupp. I studiegruppen får de stöd av varandra och de tyckte också att personalen är snälla och hjälpsamma.

Vi frågade av respondenterna om de har några förslag på hur de kunde få kontakt med den finländska befolkningen och kunna bli en del av det finländska samhället. En av respondenterna svarade:

*"jag önskar mig en vänfamilj"*

Alla respondenterna ansåg att de har fått ett större socialt nätverk genom att studera på Norrvalla:

*"jag har många svenska vänner i skolan, både flickor och pojkar"*

*"jag har fått vänner i skolan och på fritiden"*

Flertalet av respondenterna önskade att den finländska befolkningen skulle vara intresserade av att lära känna de asylsökandes kultur. En av respondenterna upplever att det finns en mur mellan finländare och asylsökande.

*"jag har fått vänner i skolan och trivs i gruppen men jag känner att det finns ett hinder mellan finländarna och mig"*

Alla respondenterna svarade att skoltiden hade bidragit till att de fått ett större socialt nätverk, men att de främst med de som går på samma klass. Flera av respondenterna önskade att de skulle ha mera samarbete med andra klasser för att lära känna andra studerande och för att få mera språkkunskap.

### 6.3 Asylprocessens inverkan på skolgången

I kapitel 4.3.1 beskriver vi vilken enorm påfrestning asylprocessen är för individen. Asylprocessen är en av de största psykiska påfrestningarna under mottagarlandfasen. Vanligen beror bristen på motivation på känslan av osäkerhet och den temporära situationen de lever i. Respondenterna säger att det negativa beslutet som de alla har fått påverkar delvis deras motivation till inläring. Däremot upplever alla att det är meningsfullt att gå i skolan och känns motiverande trots asylprocessen.

Den första respondenten var väldigt motiverad att lära sig svenska för fortsatta studier, trots att ovissheten inför asylbeslutet tar mycket energi. Han säger att han vill utbilda sig till närvårdare om han får stanna i Finland. Han säger:

*”Frågor som uppstår är får jag stanna kvar eller måste jag flytta. Jag vill lära mig mera svenska för att kunna studera till närvårdare i framtiden”*

Samma respondent berättar också att han läser en lärobok på svenska och för att förstå allt så måste han först översätta den till arabiska. Detta tar mycket tid, men detta hade bidragit till en förbättrad språkkunskap.

Följande respondent arbetar dagligen efter skolan och befinner sig både i asylprocessen och som arbetssökande. Han svarar följande på frågan om han anser att asylprocessen påverkar hans motivation att studera svenska:

*”Det påverkar inte mig så mycket, det är meningsfullt, trots allt, att gå i skolan. Jag får mycket stöd och hjälp av vänner och personal i väntan på beslutet”*

Respondenten uttryckte också sin oro inför framtiden. Om han skall få stanna här eller om han måste åka tillbaka. Respondenten förklarade för oss att han inte kostar samhället något, han arbetar och står själv för sitt uppehälle.

En annan respondent berättade att det negativa beslutet påverkar honom mycket men han accepterar beslutet och förstår att livet måste fortsätta. Han menar att ovissheten om han får stanna i Finland eller blir utvisad tar mycket energi. Han säger följande:

*"Det negativa beslutet har såklart påverkat mig men jag vill fortsätta att studera svenska och tänker på framtiden, livet måste fortsätta. Skolgången känns motiverande trots asylprocessen"*

En av respondenterna anser att asylprocessen har påverkat negativt på hans inlärning. Han säger följande:

*"Ovissheten om framtiden påverkar skolgången men jag vill ha en meningsfull sysselsättning och något att göra på dagarna"*

## 7 Slutdiskussion

Vi har på begäran av Norrvalla folkhögskolan och flyktingförläggningen i Vörå/Oravais undersökt hur asylsökande har påverkats av skoltiden på Norrvalla. Syftet med projektet "Integrera på svenska" har varit att öka asylsökandes språkkunskap, samhällskunskap och integreras i det tvåspråkiga Finland. Tanken med projektet har också varit att bidra till en meningsfull sysselsättning för asylsökande under asylprocessen. På Norrvalla har hälsobetoningen varit viktig eftersom rättigheten till en god hälsa inte är en självklarhet för asylsökande.

Resultatet av undersökningen visar på att det är mycket tungt att leva i ovisshet och att asylprocessen delvis påverkar motivationen att studera. De asylsökande som vi intervjuat anser att deras hälsa och välbefinnande har påverkats positivt av skoltiden. Skoltiden har också delvist hjälpt studerande att bli mera integrerad i samhället. De asylsökande ansåg att skoltiden är en meningsfull sysselsättning i väntan på asyl, de känner sig som en del av ett sammanhang i skolan samt att dygnsrytmen har blivit bättre. I utredningen framkom att alla respondenterna vill lära sig svenska och integreras i det finska samhället.

Syftet med vårt lärdomsprov var att undersöka hur asylsökandes integration och hälsa och välbefinnande har påverkats av skoltiden på Norrvalla folkhögskola. Våra centrala frågeställningar: Har skoltiden påverkat asylsökandes integration i samhället? Har skoltiden påverkat asylsökandes hälsa och välbefinnande? Har skoltiden påverkat asylsökandes känsla av delaktighet och sammanhang i vardagen?

Tyngdpunkten har vi lagt på hälsa och välbefinnande eftersom Folkhälsan utbildning i Norrvalla önskade en undersökning om hur skoltiden har påverkat asylsökandes hälsa och välbefinnande. Vi valde att utgå från Antonovskys KASAM, dvs. individens känsla av sammanhang. I vår teoridel använde vi oss av teoretikerna Antonovsky och Eriksson eftersom deras teorier om hälsa och välbefinnande kompletterar varandra bra, (se ovan 4.1). Båda teoretikerna anser att finna mening i livet, sociala stödet och ha egenmakt är faktorer som påverkar individens hälsa och välbefinnande. Vi valde också att fråga om asylsökandes livsstil eftersom goda levnadsvanor är en viktig aspekt för hälsan.

Vi gjorde vår kvalitativa undersökning med hjälp av tolk. Eftersom vi använde tolk så har vi reflekterat över hur tolken har översatt våra frågor till respondenterna samt vilket ordval tolken har använt sig av i intervjuerna. Inför intervjuerna försökte vi att konkretisera frågorna så mycket som möjligt. Vi valde att göra intervjuerna på ett för respondenterna välbekant ställe, på flyktingbyrån i Oravais.

Vi var två stycken som utförde intervjuerna, en av oss ställde i huvudsak alla frågor medan den andra antecknade och ställde följdfrågor vid behov. Vi använde oss också av bandspelare för att kunna lyssna igenom intervjuerna i efterhand. Innan vi använde bandspelare så frågade vi av respondenterna om det var okej för dem att intervjuerna spelades in. Tre av respondenterna samtyckte genast till att vi använde bandspelare medan den fjärde ville ha en mera utförlig motivering till varför vi ville bända in samtalen.

Den första frågeställningen handlade om hur skoltiden har påverkat asylsökandes integration. Våra respondenter ansåg att skoltiden hade delvist hjälpt dem att bli mera integrerad. Deras ökande språkkunskaper i svenska hade hjälpt dem till att bli mera självständiga i samhället. Alla våra respondenter tyckte också att det bästa med att studera på Norrvalla är språket. Det framkom bland annat att våra respondenter vill lära sig svenska, arbeta och betala skatt i Finland. Det stämmer helt överens med kulturella integrationen som vi har skrivit om i teoridelen. Där framkom att det är viktigt att asylsökande känner sig integrerade och delaktiga i samhället.

Respondenterna önskar mera aktiviteter utanför skoltiden, detta skulle främja integrationen och språkinläringen. Flera av respondenterna anser att kontakten till finländska befolkningen är viktig för integrationen men anser själva att dels språket och dels att de bor på förläggningen påverkar delaktigheten i samhället negativt. En del av respondenter ansåg att det är svårt att integrera sig i Finland eftersom de är asylsökande och inte vet om de får stanna i landet. Trots det är de tacksamma för att få vara i Finland och att få leva i trygghet.

Den andra frågeställningen handlade om skoltiden har påverkat asylsökandes hälsa och välbefinnande. Vi frågade om skoltiden hade påverkat asylsökandes dygnsrytm, motionsvanor och sociala nätverk. Alla asylsökande ansåg att deras

dygnsrytm hade påverkats av skoltiden. Dygnsrytmen hade påverkats eftersom de var tvungna att stiga upp på morgonen för att hinna till skolan. Under skoldagen var de aktiva vilket bidrog till att de blev trötta på kvällen och hade lättare att få tag i sömnen.

Skoltiden hade inte haft inverkan på asylsökandes motionsvanor. Däremot ansåg alla respondenter att deras sociala nätverk hade påverkats positivt av skoltiden. Asylsökande ansåg att de hade en positiv atmosfär i studiegruppen och de fick stöd av varandra och lärarna i skolan. Studiegruppen bringade en känsla av att vara en del av något. En av respondenterna berättade att han ibland glömde att han var en asylsökande då han var i skolan. Alla våra respondenter ansåg att studierna på Norrvalla var en meningsfull sysselsättning.

Som det framkom i teoridelen så är meningsfull sysselsättning oerhört viktig under väntetiden eftersom det har en central betydelse för asylsökandes psykiska och fysiska hälsa och välbefinnande. Inaktivitet bryter ner individen, detta gäller särskilt asylsökande vars vardag präglas av osäkerhet och brist på struktur. Asylsökande som fyller sin väntetid med meningsfull sysselsättning är bättre förberedda för en framtid i det nya landet, de är också bättre rustade för att återvända till hemlandet ifall de får avslagsbeslut.

Det som hade den största inverkan på våra respondenters hälsa och välbefinnande samt på motivationen till studierna var asylprocessen. Alla asylsökande anser att asylprocessen är tung och att den påverkar deras liv mycket. Alla de intervjuade hade fått avslag på sin första asylansökan och alla har ansökt om asyl på nytt. De negativa asylbesluten som våra respondenter hade fått påverkade deras hälsa och välbefinnande. Osäkerheten inför framtiden bidrog till försämrad sömn, brist på motivation och en av respondenterna berättade om att han börjat isolera sig från övriga sedan han fick negativt asylbeslut.

Vi anser att våra frågor besvarade frågeställningarna och att resultaten av intervjuerna till stor del överensstämmer med teorin. Eftersom vi använde oss av tolk hade vi förenklat frågorna från början men under intervjuerna ställde vi en del följdfrågor för att få svar på våra frågeställningar. Utifrån följdfrågorna fick vi fram en del utöver vår undersökning. I teoridelen skriver vi om olika orsaker till att människor flyr. Vi har inte en frågeställning om varför de flytt men eftersom flera av dem gärna ville prata om sitt liv så anser vi det relevant att ta upp det.

Respondenterna flydde på grund av oroligheterna i hemlandet. En av dem berättade att han sökt på nätet om olika länder. Hans krav var bra utbildning, för barnens skull, och att myndigheterna fungerar bra i mottagarlandet. Han sade att Finland var det land som hade högst standard på dessa områden så därför valde han Finland. Alla våra respondenter anser att Finland är ett tryggt land att leva i och önskar att de får stanna här.



**Källor:**

Al-baldawi, R. 2014. Migration och anpassning. Lund: Studentlitteratur.

Allwood, C M. & Franzén, E C., 2000. *Tvärkulturella möten*. Finland: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.

Amnesty (2017). [Online]

<https://www.amnesty.se/vad-gor-vi/flyktingar-och-migranter/> [hämtat: 27.3.2017].

Angel, B. & Hjer, A., 2004. *Att möta flyktingar*. Lund: Studentlitteratur.

Ascher, H. & Hjern, A. 2013. Från apati till aktivitet. Lund: Studentlitteratur.

Beckman, L. 2011. Den rimliga integrationen. Stockholm: Dialogs Förlag

Brekke, J., P. (2004). While we are waiting. Uncertainty and empowerment among asylum seekers in Sweden. Report 2004:10. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.

E Castaneda, A. 2012. *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy

Ekblad, S. (2006). Förutsättningar för individens faktiska, verkliga kontroll. Socialmedicinsk tidsskrift, ss. 189-192.

Elmeroth, E & Häge, J. 2016. *Flyktens barn medkänsla, migration och mänskliga rättigheter*. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, K. 1996. *Hälsans idé*. Göteborg: Nordstedts Förlag.

Equalrights. (2017). [Online]

<http://equalrights.se/vad-ar-integration/> [hämtat: 20.3.2017].

Heckmann, Friedrich. (2005). Integration and Integration Policies. Bamberg: European Forum for Migration Studies.

Holme, M., & Solvang, B. 1997, Forskningsmetodik, om kvalitativa och kvantitativa metoder. Lund: Studentlitteratur.

Infopankki (2017). [Online]

<http://www.infopankki.fi/sv/flytta-till-finland/icke-eu-medborgare/till-finland-som-asylsokande> [hämtat: 4.1.2017].

Inrikesministeriet (2017). [Online]

<http://intermin.fi/sv/migration/asylsokande-och-flyktingar/fragor-och-svar> [hämtad:27.3.2017].

Inrikesministeriet (2017). [Online]

<http://intermin.fi/sv/migration/asylsokande-och-flyktingar> [hämtad:28.3.2017].

Jonsdottir, I. & Börjeson, M. 2005. Stress. Stockholm: Lieber AB

Kvale, S. & Brinkmann, S. 2014. Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur AB.

Lag om främjande av integration 30.12.2010/1386 [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [1.3.2017]

Medin, J. & Alexanderson, K. 2014. Hälsa och hälsofrämjande. Lund: Studentlitteratur.

Migri (2017). [Online]

<http://www.migri.fi/asyli-finland/ansokan-om-asyli-asylsamtal> [hämtad:25.1.2017].

Psykologguiden (2017). [Online]

<http://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/angest/ptsd> [hämtad:20.4.2017]

SOU. 2009:19. Aktiv väntan – asylsökande. Stockholm: Allmänna förlaget

Snellman, O., Seikkula, J., Wahlström, J. & Kurri, K., 2014. *Aikuisten turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveyden ja psyykkisten ongelmien erityispiirteet*. Sosiaalilääketieteellinen aikuislehti, s. 203-222.

Statens program för integrationsfrämjande åtgärder (2017). [Online]

[https://tem.fi/documents/1410877/3181440/Statsradets\\_principbeslut\\_om\\_statens\\_program\\_for\\_integrationsframjande\\_+2016-2019.pdf/d1e5b9d9-3ce6-48dc-8bc4-c107b5702c7a](https://tem.fi/documents/1410877/3181440/Statsradets_principbeslut_om_statens_program_for_integrationsframjande_+2016-2019.pdf/d1e5b9d9-3ce6-48dc-8bc4-c107b5702c7a) [hämtad: 22.4.2017]

Statsrådets principbeslut om statens program för integrationsfrämjande (2017). [Online]

[https://tem.fi/documents/1410877/3181440/Statsradets\\_principbeslut\\_om\\_statens\\_program\\_for\\_integrationsframjande\\_+2016-2019.pdf/d1e5b9d9-3ce6-48dc-8bc4-c107b5702c7a](https://tem.fi/documents/1410877/3181440/Statsradets_principbeslut_om_statens_program_for_integrationsframjande_+2016-2019.pdf/d1e5b9d9-3ce6-48dc-8bc4-c107b5702c7a) [hämtad: 21.4.2017]

Tinghög, P. 2016. *Ny anlända och asylsökande i Sverige*. u.o., Rödakorset, Rapport nr 1.

Trost, J. 2005. *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

UNHCR (2017). [Online]

<https://sverigeforunhcr.se/om-oss/vem-ar-flykting> [hämtad: 25.2.2017]

UNHCR (2017). [Online]

<https://sverigeforunhcr.se/blogg/653-miljoner-pa-flykt-i-varlden-fler-an-nagonsin-tidigare> [hämtad: 27.3.2017]

Wiklund Gustin, L. & Bergblom, I. 2012. *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Poland: Studentlitteratur.

Winroth, J. & Rydqvist, L-G. 2008. *Hälsa och Hälsopromotion*. Litauen: Idrottens Hus.

WHO (2017). [Online]

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

9.3.2017].

[hämtat:

## **Intervjufrågor till kvalitativ undersökning**

### **Bakgrundsfrågor:**

1. Hur gammal är du?
2. När kom du till Finland?
3. Varifrån kom du?
4. Hur länge har du studerat på Norvalla?

### **Frågor som besvarar frågeställning om integration**

5. Hur har skoltiden hjälpt dig att bli mera självständig i samhället?
6. Hur har skoltiden hjälpt dig att bli mera delaktig i samhället?  
  
-deltar du i verksamheter utanför förläggning (exempel: idrott, musik religiösa tillställningar mm.)
7. Har du fått information om finländska kulturen i skolan?
8. Känner du dig motiverad att lära dig det svenska språket?

## Frågor som besvarar frågor om hälsa och välbefinnande

9. Har skoltiden påverkat din dygnsrytm?

- Sover du bättre/sämre?
- Har du enklare att få tag i sömnen efter en skoldag?
- Motionerar du mera eller mindre? Berätta när du motionerar, motionerar du oftare ensam eller tillsammans med någon?

10. Vad innebär det för dig att vänta på asyl?

- Hur har asylprocessen påverkat skolgången?
- Hur har din situation påverkat din motivation att gå i skolan?
- Anser du att skoltiden är en meningsfull sysselsättning under asylprocessen?

11. Hur har skoltiden hjälpt dig med att skapa sociala kontakter?

- Har du fått vänner i skolan?
- Har du fått flera vänner på fritiden?
- Har du fått vänner bland finländare?

Slutfråga: Berätta vad som du tycker är det bästa med att studera på Norvalla?