

Lest, sett og hørt

Eksilet – tung tilværelse i trygg havn

Når flukten fra krig, tortur og terrorregimer er ført til veis ende, venter eksiltilværelsen for flyktningen. Selv om de ytre rammene er trygge, blir livet i eksil ofte en unødige tung kamp for å bevare verdigheten.

Eksil. Ordet rommer sorg, savn, vemod, hjemløshet, rotløshet. På Sofokles tid var eksil en straff, forvisning, og for mange av vår tids flyktninger kan eksilet oppleves som psykisk straff, mener Sverre Varvin, psykiater og psykoanalytiker ved Psykososialt senter for flyktninger, Universitetet i Oslo. Her, og i privatpraksis, møter han flyktninger som sliter med eksiltilværelsen.

– Å bli fordrevet fra stedet hvor man har sin tilknytning, berører et dypere psykologisk plan i mennesket, sier han.

Nye skuffelser

Det er vanskelig å leve seg inn i det å miste et hjem, og vanskelig å beskrive for dem som har opplevd det.

– Et stykke historie som vi bærer med oss, en hel verden av ord og minner blir revet over, mennesker tatt fra en. Det er smertefullt når man innser at man ikke får det tilbake, sier Varvin.

I Norge bor det mellom 10 000 og 12 000 torturofre med fluktbakgrunn. Deres skjebner er forskjellige, de har ulike forhold i hjemlandet og her, ulike fysiske og psykologiske muligheter. Det som forener dem, er at de er blitt revet opp fra sine hjemlige røtter.

Varvin er opptatt av å få oss til å se enkeltindividet snarere enn å se på flyktninger som en gruppe, og i boken *Flukt og eksil* lar han leseren møte flere eksilanter (1). For eksempel Hassan, som kom til Norge etter et halvt år på flukt. Han hadde mistet kontakten med kone og barn, flere familiemedlemmer var drept og selv var han alvorlig traumatisert. I Norge fant han trygghet, men ikke verdighet eller mulighet til å sørge over sine døde.

– Møtet med det nye landet innebærer en prosess med skuffelser som for mange er svært tøff. Rent psykologisk har man en forventning om å finne hjemlig trygghet når man som flyktning kommer til et nytt sted. Man har en sterk forventning om å få oppreising og kompensasjon for all urett som er gjort mot en, sier Varvin.

Hjelp med panser

Flyktningen er i en psykologisk sårbar situasjon. Det er særlig to faktorer som gjør

møtet med det nye landet ekstra vanskelig for traumatiserte mennesker.

– Under forfølgelsen og flukten har man klart å opprettholde et psykologisk forsvar, og holdt opplevelsene på avstand. Når man så er i trygge omgivelser og kan slappe av, kommer det traumatiske man har opplevd til overflaten. Man husker mye, og man drømmer. Noen blander fortid og nåtid sammen slik at opplevelser man blir utsatt for her, kan virke like nedverdiggende som en tortursituasjon.

Slik Varvin ser det, er hjelpen vi tilbyr problematisk: Vi gir beskyttelse, men dekker oss bak et psykologisk panser.

– Vi orker ikke å ta deres situasjon helt innover oss, og beskytter oss selv også. Flyktninger er levende eksempler på at det som aldri skal skje, skjer. Vi blir også krenket hvis de vi hjelper ikke viser tilstrekkelig takknemlighet. Den offentlige debatten ender ofte i diskusjoner om penger og vold – diskusjoner som eksilanten lider tungt under. De blir engstelige og redde, for eksempel for å gå ut, sier Varvin.

Som det eldre ekteparet Bubic fra Bosnia. De fikk midlertidig oppholdstillatelse et halvt år om gangen. Men norske myndigheter stemplet ikke utlendingspassene i rett tid. Da holdt de seg hjemme, for hva ville skje hvis de ble stoppet på gaten uten papirene i orden?

Fra offer til overlever

Eksil kan by på nye muligheter eller stagnasjon og bitterhet. Målet må være at færrest mulig havner i den siste kategorien, sier Varvin. – For at flyktningen i eksil skal ha håp om å heles etter traumer, tap og sorg, er aksept og respekt fra samfunnet omkring avgjørende. Vi trenger innsikt og forståelse, noe jeg håper boken kan bidra til.

– Et problem for mange er hvordan man skal komme seg ut av offerrollen, og på en eller annen måte bli en overlever. Nordmenn er med på å opprettholde deres status som flyktning gjennom måten vi ser og møter den enkelte på. Vi må være mer sensitive i forhold til hvor vanskelig det er å starte på nytt.



Sverre Varvin vil bøte på kunnskapsmangelen som gjør det første møtet med Norge så vanskelig for flyktninger. Foto I. Høie

– Hvordan kan vi hjelpe for at eksiltilværelsen blir lettere?

– Selve organiseringen i mottaket av flyktninger og asylsøkere er viktig. Perioden i asyl er sentral og kanskje aller vanskeligst. Man er i trygghet, men har ikke trygghet likevel, for man har ikke kontroll over eget liv og mangler mulighet til å planlegge fremtiden. Vi må gjøre tiden i asyl så meningsfull som mulig, svarer Varvin.

Han synes det er positivt at Stortinget i 2003 har vedtatt at man skal lage toårige introduksjonsprogrammer for språkopplæring, samfunnsliv, yrkestilpassning osv. for nyankomne flyktninger. – Det bidrar til at alle kan føle seg ivaretatt. Faren er at psykisk ustabile flyktninger ikke klarer å nyttegjøre seg det.

Alle asylsøkere og flyktninger skal gjennom en grundig helseundersøkelse når de kommer til Norge, inkludert en vurdering av psykisk tilstand. Problemet er, ifølge Varvin, at kunnskapsnivået om eksiltilværelsen ikke er særlig høyt blant norske leger. Dermed forblir psykiske plager etter tortur og traumatisering uoppdaget.

– Plagene er ofte forbundet med skam, og vanskelige å snakke om. Men hvis man som lege spør: Hvordan sover du? Hva vekker deg? Hva er du redd for? vil man straks få napp, mener Sverre Varvin.

Ingrid M. Høie

ingrid.hoie@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Varvin S. Flukt og eksil. Traume, identitet og mestring. Oslo: Universitetsforlaget, 2003.