

Thi Thuy Hoa Nguyen

Hvordan kan de ansatte på Opal Oppfølging og Kvalifisering bidra til å forbedre selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger som sliter med psykiske helseproblemer?

How can the staff at Opal Follow-up and Qualification help to improve the self-esteem of unaccompanied minor refugees struggling with mental health problems?

Mai 2021

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Fakultet for samfunns - og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid

Bacheloroppgave

2021



Thi Thuy Hoa Nguyen

Hvordan kan de ansatte på Opal Oppfølging og Kvalifisering bidra til å forbedre selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger som sliter med psykiske helseproblemer?

How can the staff at Opal Follow-up and Qualification help to improve the self-esteem of unaccompanied minor refugees struggling with mental health problems?

Bacheloroppgave
Mai 2021

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Fakultet for samfunns - og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Sammen drag

Oppgaven skal se på hvordan selvfølelsen til enslige mindreårige flyktninger som sliter psykisk, arter seg etter en rekke traumatiske hendelser gjennom flukten og asylprosessen. Konsekvenser av formen for selvfølelse de ha, skal også belyses. Deretter skal oppgaven fokusere på hvordan deres kontaktpersoner på Opal Oppfølging og Kvalifisering, som gir dem tett oppfølging i hverdagen, kan bidra til å fremme en mer gunstig selvfølelse hos dem.

Problemstilling oppgaven besvarer er:

«Hvordan kan de ansatte på Opal Oppfølging og Kvalifisering bidra til å forbedre selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger som sliter med psykiske helseproblemer?»

For å besvare oppgavens problemstilling er litteraturstudie benyttet som metoden. Litteratur, som eksempelvis bøker, vitenskapelige artikler og teorier, er valgt ut fra deres pålitelighet og relevans for problemstilling oppgaven sikter på å besvare.

Funnene viser at på grunn av tallrike utfordringer og inadekvat fungering i hverdagen kan de som sliter psykisk ha negativ selvfølelse. De har en tendens til å adoptere ugunstige handlingsstrategier som kan ytterligere forverre deres psykiske helse og livssituasjon. Motsatt kan en mer positiv og balansert selvfølelse gjøre dem i stand til å håndtere utfordringer på en mer effektiv måte. Gjennom oppfølgings - og kvalifiseringstiltak kan de ansatte på Opal bidra til å forbedre deres selvfølelse ved å tilby dem mulighet for opplevelser av å bli sett, hørt, forstått og anerkjent. Det er derfor avgjørende for kontaktpersoner med evne til å skape en nær og varig relasjon med flyktningungdommer, som er preget av anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg. Likevel oppstår det utfordringer som står i veien for dette arbeidet på grunn av en rekke stressfaktorer i hverdagen, botiltak og den selvforsterkende naturen av lav selvfølelse. Oppgaven viser at det burde vært mer sosial støtte og andre former for boløsninger som gjør at disse ungdommer får bedre mulighet til å bygge opp en mer positiv selvfølelse.

Abstract

The thesis will look at how the self-esteem of unaccompanied minor refugees who are struggling mentally, becomes after a number of dramatic events through the flight and asylum process. Consequences of the type of self-esteem they have will also be presented. Then the thesis will focus on how their contact persons at Opal Follow-up and Qualification, who give them close follow-up in everyday life, can help to promote their self-esteem.

The problem the thesis answers is:

"How can the staff at Opal Follow-up and Qualification help to improve the self-esteem of unaccompanied minor refugees struggling with mental health problems?"

To answer the problem of the thesis, literature study is employed as the method. Literature, such as books, scientific articles and theories, are selected based on their reliability and relevance to the problem the thesis aims to answer.

The findings show that due to numerous challenges and inadequate functioning in everyday life, those who struggle mentally may have significantly low self-esteem. They tend to adopt unfavorable coping strategies that can further aggravate their mental health and life situation. Conversely, a more positive and balanced self-esteem can enable them to deal with challenges in a more profitable way. Through follow-up and qualification measures, Opal employees can help improve their self-esteem by offering them the opportunity to experience being seen, heard, understood and recognized. It is therefore crucial to have the ability to create a close and lasting relationship with refugee youth, which is characterized by recognition, empowerment, participation and care. Nevertheless, there are challenges that prevent this work due to stressors in everyday life, housing measures and the self-reinforcing nature of low self-esteem. The thesis shows that there should have been more social support and other forms of housing solutions that give them better opportunities to build a more positive self-esteem.

Forord

Det har vært svært lærerikt for meg å få sette meg grundig inn i temaet selvfølelse og få innsikt i forskjellige former for selvfølelser og deres konsekvenser. Jeg har alltid lurt på hva som kan bidra til at vi som mennesker kan ha en mer tilfredsstillende og trivelig tilværelse. Gjennom dette studiet får jeg delvis besvarelse på min spørsmål og jeg er takknemlig for det.

Tusen takk til min veileder fra NTNU Kristina Jørgensen. Takk for at du har vært så engasjert i oppgaven. Din positive energi har vært så oppløftende og motiverende for meg. Jeg setter også stor pris på dine betydningsfulle tips, forslag og tilbakemeldinger.

Takk til emneansvarlige Anne Juberg og Nina Skjefstad for at dere har lagt inn mye innsats for å motivere oss og sørge for at vi kan få med oss alle viktige og nødvendige informasjonen i gjennomføring av våre bacheloroppgaver.

Jeg ønsker også å rette hjertelig takk til mine medstudenter Mahire og Rahel. Takk for at deres har vært mine verdifulle støttespillere. Jeg setter stor pris på alle samtalene vi har hatt for å dele meninger, så vel som å støtte og oppmuntre hverandre.

Til slutt ønsker jeg å takke mine foreldre, min mann, mine to sønner og minner venner. Takk for den omsorgen og den støtten jeg alltid har fått.

Table of Contents

1. Innledning.....	1
1.1. Bakgrunn for valg av tema og problemstilling.....	1
1.2. Relevans for sosialt arbeid.....	2
1.3. Definisjon av sentrale begreper og avgrensninger.....	3
1.3.1. Enslige mindreårige flyktninger.....	3
1.3.2. Psykiske helseproblemer.....	3
1.3.2. Positiv selvfølelse og negativ selvfølelse.....	4
1.3.3. Avgrensninger.....	4
1.4. Oppgaveoppbygning.....	5
3. Metode.....	5
3.1. Litteraturstudie som metode.....	6
3.2. Forskningsrelevans og kildekritikk.....	6
3.3. Søkeprosess.....	7
4. Teoretisk del.....	9
4.1. Livssituasjon til enslige mindreårige flyktninger.....	9
4.2. Psykiske helseproblemer.....	10
4.3. Utvikling av selvfølelse.....	10
4.4. Opal oppfølging og kvalifisering og kontaktpersoner.....	11
5. Drøfting.....	12
5.1. Negativ selvfølelse - opphavet til problemer.....	12
5.1.1. Handlingsmønstre av mennesker med lav selvfølelse.....	13
5.1.2. Konsekvenser av lav selvfølelse.....	14
5.2. Positiv selvfølelse- mot til å komme seg videre i livet.....	15
5.2.1 Handlingsmønter og konsekvenser.....	15
5.2.2. Sårbar høy selvfølelse (fragile high self-esteem), trygg høy selvfølelse og narsissisme.....	16
5.2.3. Kritikk av fokus på selvfølelse.....	17

5.3. Hvordan kan kontaktpersoner bidra til en mer positiv selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger som sliter med psykiske helseproblemer	18
5.3.1. En positiv relasjon mellom voksne og ungdommer som bærer preg av anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg.	18
5.3.2. Bevissthet av det asymmetriske maktforholdet og kritisk refleksjon.	21
5.4. utfordringer	22
5.5. Etske spørsmål	23
6. Avslutning	24
<i>Litteraturliste</i>	26

1. Innledning

I denne oppgaven ønsker jeg å skrive om selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger (heretter referert til som EM) som sliter med psykiske helseproblemer og hvordan de ansatte på Opal Oppfølging og Kvalifisering (heretter referert til som Opal) kan bidra til å fremme selvfølelse hos disse ungdommene.

1.1. Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Det var igjennom min praksisperiode på Opal at jeg for aller første gang fikk komme på besøk hos ungdommen som jeg skulle jobbe med. Ungdommen bodde i et tiltakhus med base sammen med 3 andre ungdommer. Jeg ventet i stua mens min veileder gikk opp til leiligheten hans og sa fra til ham at det var en student som gjerne ville hilse på ham. Det tok ganske lang tid før han dukket opp i gangen. Han ville ikke komme inn i stua, men sto i døråpningen, unngikk å ha øyekontakt med alle som oppholdt seg i stua og sa «hei» til meg. Med det samme han gikk ut av døra og ga signal om at han ville tilbake på rommet. Hans sårbarhet fikk meg til å lure på hva som hadde gjort at han følte seg så utrygg, hva han slet med og hva som var hans behov for hjelp og støtte. I det semesteret rett før praksis fikk vi lære om menneskerettigheter og lært at bare på grunn av at vi er mennesker, har vi rett til sosial beskyttelse, tilstrekkelig levestandard og høyeste oppnåelige standarder for fysisk og mental velvære (United Nations, u.d.) Med dette i bakhodet undret jeg på om et fokus på selvfølelse antakeligvis ville kunne komme disse ungdommene til gode. Grunnen er at selvfølelse handler om å betrakte seg selv som verdig i samspill med andre (Øistad, 2009, s. 36).

Arbeidet med EM i Trondheim er regulert av barnevernloven (Trondheim Kommune, 2021). Barnevernloven §4-1 understreker at tiltakene som benyttes, skal sikte på å fremme barnets beste (Barnevernloven, 1993). Disse ungdommene har tilgang til mange gode hjelpetilbud som tett oppfølging av kontaktpersoner, arbeidspraksis, hjemmebesøk, veiledning og mer (Trondheim Kommune, 2021). Likevel klarer en del ungdommer ikke å dra nytte av disse tilbudene. Mange er ikke i stand til å gå i behandling, dra på skolen eller være med på aktiviteter eller jobb. Derfor lurer jeg på hva som må til for at disse ungdommene kan benytte seg av disse tiltakene. Det er viktig med hjelpetiltak, men kanskje det er enda viktigere å arbeide med ungdommenes selvfølelse. Mann et al. (2004) hevder at selvfølelse, dvs. troen og evalueringene

folk har om seg selv, bestemmer hvem de er, hva de kan gjøre og hva de kan bli. De fremhever også at fokuset på selvfølelse betraktes som et kjerneelement i å fremme både fysisk og psykisk helse. Videre påpeker psykiater Pau Pérez-Sales at i møte med flykninger som er utsatte for traumatiske hendelser bør vi ha et menneskerettighetsperspektiv, det vil si å se personen som en overlevende, ikke som et offer og se personen mer enn symptomene og støtte hans kamp for å overleve (RVTS, u.å). Et fokus på de sterke sidene i møte med disse ungdommene og samtidig anerkjennelse av deres hverdagslige utfordringer kan i dette tilfellet være avgjørende. Siden det er kontaktpersonene som skal ha tett oppfølging med disse ungdommene på daglig basis, kan de spille en avgjørende rolle i å fremme en mer positiv selvfølelse hos dem. Derfor i denne oppgaven vil jeg jobbe med følgende problemstilling:

«Hvordan kan de ansatte på Opal Oppfølging og Kvalifisering bidra til å forbedre selvfølelse hos enslige mindreårige flykninger som sliter med psykiske helseproblemer?»

1.2. Relevans for sosialt arbeid

Sosialarbeidere er forpliktet til å rette sin yrkesutøvelse etter yrkesetiske retningslinjer (Stang & Sveaass, 2016, s. 23). Det yrkesetiske grunnlagsdokumentet fremhever at yrkesutøverne har som oppgaver å bidra til å forebygge sosiale problemer og forbedre livssituasjon for de som er vanskeligstilte (FO, 2019). Mann et al. (2004) tyder på at en negativ selvfølelse kan føre til en rekke mentale og sosiale problemer som depresjon, angst, spiseforstyrrelse, aggresjon, rusmisbruk og skolefravall. Det å være hjelpetrequende kan dramatisk virke inn på måten den enkelte synes om seg selv. Manglende tro på seg selv gjør at den enkelte ikke klarer å håndtere daglige problemer, som igjen reduserer muligheten til å oppnå maksimalt potensial (ibid.). I motsetning til en negativ selvfølelse kan en positiv selvfølelse gjøre at den enkelte har mot til å takle hverdagsutfordringer, gå inn i relasjoner, skape nettverk og ha et meningsfullt liv. En positiv selvfølelse kan dermed fungere som en buffer mot mentale og sosiale problemer (ibid.). Det er dette sosiale arbeidere skal jobbe for. Det kan derfor være fordelaktig med et fokus på å fremme selvfølelse hos de hjelpetrequende.

I tillegg, i møte med de hjelpetrequende, kan et fokus på problemer føre til tiltak som sikter på å korrigere utilstrekkeligheter (Helsedirektoratet, 2018, s. 17). Imidlertid er det mulig at et fokus på styrker og positive sider fører til innsikt, forståelse, empati og dermed økende sjanser for alternative handlingsmuligheter, aksept, god kommunikasjon og god relasjon (ibid., s. 18)

Derfor er det avgjørende å anvende et helhetlig perspektiv der både utfordringer, behov og ressurser hos den enkelte er tatt inn i betraktning.

Som sosialarbeidere kan vi med mer kunnskap om utdanning, utvikling og påvirkning av selvfølelse bidra til å hjelpe de som sliter til å ha en mer realistisk og positiv selvfølelse slik at de har mer tro på seg selv og mer mot til å komme videre i livet.

1.3. Definisjon av sentrale begreper og avgrensninger

1.3.1. Enslige mindreårige flyktninger

Enslige mindreårige flyktninger er personer under 18 år, uten foreldre eller andre med foreldreansvar, som har kommet til Norge og søkt asyl (Trondheim Kommune, 2021). De som har fått innvilget opphold, får bosetting i en norsk kommune (ibid.) EM karakteriseres ofte som en sammensatt gruppe. De kommer fra forskjellige land, religioner, tradisjoner, kulturer, etniske grupper med forskjellige språk, klassebakgrunn og skolegang (Svendsen et al., 2018, s. 8).

1.3.2. Psykiske helseproblemer

Psykisk eller mental helse innebærer vårt emosjonelle, psykologiske og sosiale velvære. Den påvirker hvordan vi tenker, føler og handler. Hvis vi opplever mentale helseproblemer, kan vår tenkning, humør og oppførsel påvirkes (U.S. Department of Health and Human Services, 2020). Som mennesker kan vi alle av og til oppleve psykiske helseplager som er belastende, uten at disse tilstandene trenger å være alvorlige nok til å bli betegnet som diagnoser. Psykiske lidelser er likevel mer belastende og innebærer tilstander som oppfyller bestemte diagnostiske kriterier (NHI, 2018). Psykiske lidelser kan være blant annet galenskap, depresjon, angst, posttraumatisk stressforstyrrelse og søvnvansker (ibid.) Årsakene til psykiske helseproblemer kan være arvelige eller skyldes vanskelige livsforhold som eksempelvis alvorlig sykdom, konfliktfylte parforhold, skilsmisse og økonomiske problemer (Norsk forening for kognitiv terapi, u.å.).

1.3.2. Positiv selvfølelse og negativ selvfølelse

Psykolog Øiestad (2009) hevder at positiv selvfølelse dreier seg om å ha selvinnsikt, dvs. å bli kjent med sin egen indre verden av følelser og reaksjoner, og handle ut fra denne innsikten (s.24). Den handler også om følelse av egenverd i samspill med andre (Øiestad, 2009, s. 36). I tillegg innebærer selvfølelse selvtillit, selvstøtte og kjærlighet for seg selv og andre. Selvtillit handler om å ha tiltro til sin egen kompetanse. Selvstøtte går ut på evne til å trøste og støtte seg selv (ibid., s. 23, 26, 31). Motsatt innebærer negativ selvfølelse en ugunstig evaluering av seg selv, som fører til skam, selvkritikk og høy grad av personlig lidelse og dermed en betydelig belastning for samfunnet (Mann et al., 2004, Baumeister et al., 2003).

1.3.3. Avgrensninger

Jeg har valgt å avgrense problemstillingen til EM som sliter med psykiske helseproblemer som blant annet angst, depresjon eller posttraumatisk stressforstyrrelse. Grunnen er at disse ungdommene kan betraktes som ei særskilt sårbar gruppe i samfunnet med tanke på blant annet deres inadekvate fungering som følge av psykiske helse, manglende system -og kulturforståelse og stressfaktorer i hverdagen (Pastoor , 2016, s. 215).

Problemstillingen er også avgrenset til selvfølelse hos disse ungdommene. Under bosetting står de overfor en rekke utfordringer knyttet til kravene til livet i et nytt samfunn og overgangen til voksenlivet (Jensen et al., 2019; Pastoor, 2016, s. 207). Likevel, på grunn av inadekvat fungering, kan de ha vansker med å håndtere disse utfordringer, noe som kan ha negativ påvirkning på hvordan de synes om seg selv i forhold til de andre rundt dem.

Videre har jeg også valgt å avgrense problemstillingen til ungdommenes kontaktpersoner på Opal siden det er de som gir dem tett oppfølging, hjelp og støtte i hverdagen (Opal oppfølging og kvalifisering, u.å.). I tillegg har disse ungdommene har ofte begrenset nettverk. Grunnen er at deres psykiske plager og andre risikofaktorer kan føre til akademiske, sosiale og atferdsmessige problemer, som hemmer deres deltakelse på skolen eller andre aktiviteter (Pastoor, 2016, s. 213-215). Det er derfor deres kontaktpersoner som kan spille en viktig rolle i deres liv i Norge.

1.4. Oppgaveoppbygning

Først skal jeg beskrive den metoden jeg benytter for å finne svaret på min problemstilling. Jeg skal presentere hvordan jeg systematisk søkte på pålitelig og relevant litteratur på en kritisk måte og hvordan jeg begrenser årstall, forfatter og språk for å finne frem de mest relevante litteraturene for min problemstilling.

Ut fra litteraturfunnene, i den teoretiske delen, skal jeg først og fremst beskrive livssituasjonen til de enslige mindreårige flyktingene under bosettingen og de utfordringene de står overfor i hverdagen. Videre skal jeg se nærmere for de psykiske helseproblemene de sliter med. Deretter skal jeg beskrive hvordan selvfølelse utvikler seg. Til slutt skal jeg skrive om oppfølgingsarbeid og hva slags ressurser og muligheter Opal Oppfølging og Kvalifisering kan tilby. Mer teoretisk kunnskap knyttet til selvfølelse skal også presenteres i drøftingsdelen for å bedre belyse min problemstilling.

I drøftingsdelen skal jeg gjøre rede for den negative formen for selvfølelse disse ungdommer kan ha på grunn av alle de risikofaktorene i deres liv. Handlingsmønstrene til mennesker med lav selvfølelse og de skadelige konsekvensene knyttet til disse handlingsmønstrene skal også nøye beskrives for å belyse hvorfor det er vitalt å bekjempe en negativ selvfølelse. Videre skal jeg se på handlingsmønstrene til mennesker med positiv selvfølelse og deres gevinster for å fremheve viktigheten av fokuset på en sunn selvfølelse. Deretter skal jeg drøfte hvordan de ansatte på Opal kan bidra til en mer positiv selvfølelse hos disse ungdommene og rette kritisk blikk mot utfordringer i dette arbeidet. Til slutt vil jeg stille noen etiske spørsmål om hvorvidt EM som sliter med psykiske helseproblemer få god nok støtte og hjelp slik at de får mulighet til å benytte en mer fordelaktig selvfølelse.

3. Metode

En metode er en fremgangsmåte som vi bruker for å fremskaffe kunnskap eller løse problemer (Dalland, 2017, s. 51). Det finnes to hovedkategorier: kvantitative metoder som gir målbare data og kvalitative metoder som har som mål å finne ut meninger og opplevelser (Dalland, 2017, s. 52).

I denne oppgaven vil jeg gjerne belyse hvorfor det er viktig å fokusere på å forbedre selvfølelse i møte med EM som sliter psykisk. Det er derfor avgjørende med kunnskap om selvfølelse,

deres livssituasjon og psykiske helse og arbeidet med disse ungdommene. Litteraturstudier egner seg godt og er tidsmessig realistisk i dette tilfellet for å finne frem relevante og pålitelige informasjoner for å belyse min problemstilling.

3.1. Litteraturstudie som metode

Litteraturstudie handler om å søke systematisk for eksisterende kunnskap for å belyse problemstillingen og det er viktig å være kritisk til de litterære kildene (Dalland, 2017, s. 222). Nå for tida finnes det utallige bøker, tidsskrifter og vitenskapelige artikler på en rekke databaser som blant annet Oria, Idunn og Google Scholar. Derfor kan en fordel med denne metoden være enkelt og fleksibel tilgang til omfattende litteratur. Man kan få tilgang til forskjellige forskninger som kan gi supplementære eller ulike vinklinger ved et forskningstema. Enkelt tilgang til omfattende litteratur stiller imidlertid krav om kildekritikk og evne til å begrense og bruke litteratur på en hensiktsmessig måte. Det er viktig å ta i bruk pålitelige og relevante kunnskap (Dalland, 2017, s. 60). Likevel kan det hende at det finnes lite forskning for noen temaer eller det kan finnes forskjellige tolkningsmåter av litteraturmaterialer. Dessuten kan det hende at man søker litteratur etter sin egen tenkning og synspunkter. Derfor er det viktig å være objektiv, eller med andre ord være saklig eller upartisk, og unngå å være subjektiv og preget av personlig oppfatning (Dalland, 2017, s. 59).

3.2. Forskningsrelevans og kildekritikk

Dalland (2017) hevder at kildekritikk betyr å vurdere om litteraturen som brukes er pålitelig og gyldig for problemstilling som skal undersøkes (s. 158). Det er også viktig med forskningsrelevans som handler om at litteraturen bidrar til å belyse problemstilling på en verdifull måte (Dalland, 2017, s. 159).

Min skriving tar hovedsakelig forankring i bøker, vitenskapelige artikler og forskningsrapporter. Disse litteraturene er fra fagfelleverderte tidsskrift eller prestisjetunge forlag. De er skrevet av fagfolk eller forskere. De kan derfor anses som pålitelige kunnskapskilder. Jeg bruker også artikler på prestisjetunge offentlige organisasjoner, for eksempel NHI, for å finne definisjoner for viktige begrep som eksempelvis «mental helse» eller «psykiske lidelser».

Min søkeprosess begynner med å finne bøker og vitenskapelige artikler om selvfølelse. Det finnes ikke mye litteratur om dette temaet på norsk, derfor bruker jeg aktivt litteratur som skrives på engelsk. Det finnes svært mye forskning om selvfølelse over tid og jeg velger derfor ikke å avgrense årstall for ikke å gå glipp av gode forskninger.

Når det gjelder EM og deres livssituasjon og psykiske helseproblemer, velger jeg i hovedsak kunnskapsoppsummeringer, rapport og vitenskapelige artikler av norske forsker. Etter min mening kan norske samfunnsforhold, asylpolitikk og innvandrerpolitikk ha en påvirkning på deres livssituasjon og psykisk helse. Det kan også være en del politiske endringer i det siste. Derfor avgrenser jeg årstall fra 2010 til 2021 når det gjelder norske forskninger. Likevel kan disse ungdommene ha ganske mye til felles på grunn av opplevelser før og under flukt. Derfor bruker jeg også en del artikler skrevet på engelsk når det kommer til mental helse og intervensjon.

For å finne faglitteratur om hjelpearbeidet knyttet til enslige mindreårige flyktninger søker jeg rapporter og vitenskapelige artikler krevet av norske forsker i de siste ti årene. Jeg vil ta utgangspunkt i nye forskninger fordi jeg er bevisst på at samfunnsforholdene og hjelpearbeidet kan være under konstant endring. Jeg bruker forresten Opal interne dokumenter når det gjelder oppfølgingsarbeidet mellom kontaktpersoner og ungdommer. I tillegg søker jeg også artikler om arbeidet gjennomført i andre land for å fremme velvære hos enslige mindreårige flyktninger. På den måten kan jeg få nye nyanser for å forbedre min drøfting.

Videre er det også viktig for meg å stille meg kritisk til hvordan jeg tolker og oversetter artiklene slik at jeg kan gjengi forfatterens budskap så riktig som det lar seg gjøre. Jeg er også meg bevisst på min forforståelse om at det er en positiv sammenheng mellom mer positiv selvfølelse og bedre mental helse og bedre livssituasjon hos EM som sliter psykisk. Derfor prøver jeg å være nøytral i arbeidet med litteraturen og holde meg åpen for nye synspunkter. Dessuten når det lar seg gjøre, prøver jeg å finne frem til primærkilder, dvs. det originale utgaven av en tekst, og unngår å bruke sekundærkilder, dvs. det oversatte utgaven av en tekst (Dalland, 2017, s. 162).

3.3. Søkeprosess

Jeg har tatt i bruk databasene Oria, Idunn, Google Scholar og Nasjonalbiblioteket i søkeprosessen etter relevant litteratur og forskning. Jeg har også brukt aktivt forskjellige

offentlige nettsider som blant annet IMDI, NHI og flyktning.no for å hente rapporter og kunnskap om EM og mentale helseproblemer.

Jeg har også benyttet inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier for å skape rammene for mitt søk etter litteratur:

Inklusjonskriterier og søkeord	Eksklusjonskriterier
Vitenskapelige artikler	Voksne flyktninger
Ønskede årstall	Artikler som ikke er vitenskapelig
Fagfellevurdert	
Enslige mindreårige flyktninger: mental helse, livssituasjon, utfordringer ved integreringsprosess, overgang til voksenliv, posttraumatisk stressforstyrrelse, angst, depresjon	Uønskede årstall
Arbeidet med EM: bosettingsarbeid, barnevernloven, helsefremmearbeid, psykososialt arbeid, problemer og utfordringer	
Selvfølelse: utvikling av selvfølelse, faktorer som påvirker selvfølelse, positiv og negativ selvfølelse og konsekvenser, forbedring av selvfølelse, resiliens, self – compassion.	
Terapier: relasjon, kognitiv terapi	

Jeg er opptatt av å kunne få tilgang til ulike funn for å skape en mest mulig helhetlig forståelse rundt temaer i oppgaven min. Etter at jeg har funnet pålitelige, relevante og godt forskede artikler (basert på innhold, metode, forfatter, fagfelleverdert tidsskrift og forlag), bruker jeg også aktivt litteraturlistene for å komme frem til mer litteratur.

Jeg opplever at litteraturstudiet gir meg mye gode innsikt og omfattende pålitelige kunnskap om temaene jeg ønsker å redegjøre for. Jeg har hatt en bedre forståelse for selvfølelse, sammenheng mellom indre verden og ytre handlinger, mellom lidelse og støtte. Likevel kan det bli mye bedre hvis jeg kan få tilgang til opplevelser av forskjellige kontaktpersoner og enslige mindreårige flyktninger selv over hva som kan forbedre selvfølelse og mental helse hos dem. Dybdeintervjuer som metode kan egne seg godt her.

Basert på disse litteraturfunnene skal jeg i den neste delen presentere kunnskap om EM, deres livssituasjon og psykiske helse, oppfølgingsarbeid og kunnskap om selvfølelse.

4. Teoretisk del

4.1. Livssituasjon til enslige mindreårige flyktninger

Enslige mindreårige flyktninger har vært på flukt og asylprosess alene uten omsorgspersoner til å passe seg på. En del har vært gjennom traumatiske opplevelse før, under og etter flukt, noe som kan gi opphav til en del psykiske og fysiske belastninger. Samtidig har de klart å klare seg gjennom hele flukten og ulike faser i asylprosessen, og har dermed lært seg ulike mestringsstrategier og blitt mer resiliente (Svendsen et al., 2018, s. 9).

Når de blir bosatt i en kommune, oppstår det likevel utfordringer når det gjelder juridiske prosedyrer, utdanning, jobb, aktiviteter, sosialisering, nettverk og så videre (Jensen et al., 2019). Dette skyldes forskjellige grunner, som blant annet manglende skolegang, svake språkkunnskaper og manglende kunnskap om det norske samfunnet (Svendsen et al., 2017, s. 70; Pastoor, 2016, s. 215). Mange er også belastet med bekymringer for familiene i hjemlandet, noe som kan virker inn på deres fungering i hverdagen (Svendsen et al., 2017, s. 68). I tillegg, for å kunne søke om permanent oppholdstillatelse eller statsborgerskap er det krav om at de

må ha egen inntekt de siste 12 månedene eller være i utdanning. Det kan være unntak fra kravene hvis ungdommer kan dokumentere at de får uføretrygd fra NAV, er syke eller ha en skade. Likevel fremheves det at det skal svært mye til for å få et slikt unntak (UDI, u.å.).

I tillegg er de nødt til å forberede seg til voksenlivet. Manglende nettverk og sosial støtte gjør at de kan være i en spesielt sårbar situasjon (Garvik et al., 2016, s. 80). Alt dette tyder på at det er behov for tiltak som tar hensyn til både risiko – og beskyttelsesfaktorer, og som kan fremme deres ressurser og muligheter (Svendsen et al., 2018, s. 29).

4.2. Psykiske helseproblemer

Ifølge Dittmann og Jensen (2010) opplever mange flyktninger forfølgelse, tortur, seksuelle krenkelse, krig, vold og tap av foreldre eller andre nære familiemedlemmer på flukten. Barn og ungdommer er mer utsatte for vold, overgrep og andre kriminelle handlinger fordi de er på flukt uten omsorgspersoner (ibid.). Av disse grunnene er det stor fare for at disse ungdommene får alvorlige psykiske lidelser.

De mest utbredte problemene er blant annet posttraumatiske stressforstyrrelse (PTSD), depresjon og angst (Dittmann & Jensen, 2010). En person som har levd gjennom eller sett en traumatisk hendelse kan få PTSD og føle seg stresset og redd etter at faren er over (Håkonsen, 2014, s. 257). Depresjon er en tilstand preget av sterk og vedvarende tristhet og nedtrykthet (ibid., s. 254). Imidlertid innebærer angst en irrasjonell frykt over bestemte objekter eller situasjoner, eller vedvarende uro og bekymring (Helse Norge, 2018). En studie av langvarig mental helse hos enslige mindreårige flyktninger har funnet ut at mange fortsatt opplever disse psykiske problemene 5 år etter ankomst (Jensen et al., 2019).

Psykiske lidelser har en påvirkning på fungering i hverdagen og kan føre til redusert livskvalitet (NHI, 2018). En del kan oppleve manglende kontroll over handlinger, tanker, følelse og ha behov for hjelp og behandling (Håkonsen, 2014, s. 275).

4.3. Utvikling av selvfølelse

Selvfølelse utvikler seg gjennom hele livet i relasjoner til andre. Våre erfaringer med forskjellige mennesker og aktiviteter er av avgjørende betydning for vår opplevelse av oss selv i forhold til andre rundt oss (Øiestad, 2009, s. 18; The University av Texas at Austin, u.å.). I de

første leveårene har foreldre og de som er viktige for barnet, en vesentlig rolle i utdanning av barnets selvfølelse (Håkonsen, 2014, s. 71). Barn med god selvfølelse opplever å bli sett, hørt og forstått. De får mulighet til å motta kjærlighet, får anerkjent ved prestasjoner og akseptert ved feil eller nederlag (The University av Texas at Austin, u.å.). Imidlertid opplever barn med lav selvfølelse å bli hardt kritisert eller bli utsatt for fysisk, seksuell eller følelsesmessig misbruk. De kan også bli utsatt for omsorgssvikt eller forventes å være perfekt hele tiden (ibid.)

I skolealderen og ungdomstiden er det blant annet foreldrestil (dvs. grad av eksempelvis varme, nærhet og responsivitet), vennskapskvalitet og akademisk prestasjon som har stor innflytelse på selvfølelsen (Raboteg-Saric & Sakic, 2014; Baumeister et al., 2013). I tillegg kan de som er ekstroverte, pliktoppfyllende og følelsesmessig stabile, mer sannsynligvis oppleve bedre selvfølelse (Orth & Robins, 2014). Stor suksess og nederlag i livet har også en påvirkning på selvfølelse (Baumeister et al., 2003). Graden av selvfølelse er ganske stabil og kan øke fra ungdomsår til middelaldrende voksen alder. Likevel er det i alderdommen en tendens av senkende selvfølelse på grunn av reduksjon i helse, kognitiv evne og sosioøkonomisk status (Orth & Robins, 2014).

4.4. Opal oppfølging og kvalifisering og kontaktpersoner

Opal Oppfølging og Kvalifisering er en kommunal tjeneste som har ansvar for oppfølging av enslige mindreårige flyktninger i alderen fra 17 til 23 (Trondheim Kommune, 2021). Opal har tre avdelinger: oppfølgingsteam, husvertteam og kvalifiseringsteam (Opal oppfølging og kvalifisering, u.å.). De faglige prinsippene går ut på at arbeidet med ungdommer fokuserer på deres ressurser, normalisering og integrering gjennom god omsorg med tilpasset støtte og opplæring (Barn og Familietjenesten Omsorgsenheten, u.å.). Det er også viktig å legge til rette for utvikling av tilhørighet, trygghet og følelse av mestring (Opal oppfølging og kvalifisering, u.å.). Arbeidet med ungdommer tar utgangspunkt i miljøterapi and traumebevisst omsorg (ibid.). Miljøterapi handler om å legge forholdene til rette for at barn og ungdommer kan jobbe med sin tilfrisknings- og utviklingsprosess (Larsen, 2015, s. 22). Traumebevisst omsorg vektlegger trygghet, relasjon og følelsesregulering og mestring (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 69).

Hver ungdom får tilpasset oppfølging av en voksen kontaktperson ut fra deres behov og forutsetninger. Hensikten er å hjelpe ungdommer med å sette i gang deres utviklingsprosess og bli best mulig forberedt for voksenliv (Trondheim Kommune, 2021). Oppfølgingsarbeidet

fokuserer på 6 livsområder: bolig og økonomi; fysisk og psykisk helse; jobb, skole og dagtilbud; familie, oppvekst og nettverk; fritid, interesser og livssyn; sosiale ferdigheter (Opal oppfølging og kvalifisering, u.å.). For å kunne tilby helhetlig hjelp og støtte til ungdommene på all livsområder samarbeider kontaktpersoner mye samarbeid med ulike samarbeidspartnere, som blant annet saksbehandlere og psykologteam på Barn og Familietjenesten, husvert, skole, fastlege, Distriktpsikiatrisk senter (DPS), frivillige sentre som Røde Kors eller Uteseksjon og saksbehandlere på NAV og Helse og Velferd kontor (ibid.).

I den neste delen skal jeg drøfte hvordan dårlig mental helse og tallrike stressfaktorer i hverdagen kan påvirke selvfølelse hos disse ungdommene. Jeg skal også beskrive hvordan negativ selvfølelse kan stå i veien eller til og med forverre den allerede krevende livssituasjonen til disse ungdommene; og hvordan en bedre og sunn selvfølelse kan fremme deres velvære og gjøre dem i stand til å ta grep for et bedre liv. Jeg skal også skrive om hvordan de ansatte på Opal kan bidra med å fremme en mer positiv selvfølelse hos disse ungdommene, samtidig utfordringer i dette arbeidet skal belyses. Til slutt skal jeg stille spørsmålsteget ved hvorvidt disse ungdommene får god nok hjelp og støtte.

5. Drøfting

5.1. Negativ selvfølelse - opphavet til problemer

Fennel (2007) hevder at det er de grunnleggende tankene man har om seg selv som er avgjørende for formen for selvfølelse en har. Hvis den enkeltes liv generelt karakteriseres av negative opplevelse, kan hans selvfølelse påvirkes på en tilsvarende negativ måte.

Opplevelser av blant annet omsorgssvikt, mishandling, fravær av gode ting og det å være utenfor på skolen kan resultere i følelse av utilstrekkelighet, underlegenhet eller svakhet (Fennel, 2007, s. 36-44). Flyktningungdommer som sliter psykisk har vært gjennom en rekke krenkende og traumatiske hendelser før, under og etter flukt. Siden de var alene og kan ikke oppsøke hjelp og beskyttelse fra deres betydningsfulle omsorgspersoner, kunne disse opplevelsene vært overveldende. Dette kunne virket negativt inn på hvordan de tenkte om seg selv. Det er derfor høy sannsynlighet for at de ikke har mulighet til å utvikle en positiv selvfølelse.

For å forstå hvordan lav selvfølelse kan hindre livsutfoldelse er det antakeligvis nødvendig med innsikt i hvordan mennesker med lav selvfølelse takler dagligdagse utfordring og konsekvenser av disse strategiene.

5.1.1. Handlingsmønstre av mennesker med lav selvfølelse

På grunn av negativt selvilde og tvil på egen verdi er mennesker med lav selvfølelse ofte tilbøyelige å velge selvbeskyttelsesstrategier (Wood et al., 1994). I et forsøk på å unngå å avsløre deres ugunstige egenskaper prøver de å holde seg unna utfordringer som kan medføre både belønninger og risiko for feilgrep. De har også en tendens å unngå å rette oppmerksomhet mot seg selv. Dermed handler disse strategiene om å unngå, minimere og reparere negative selvoppfatninger (ibid.). Fennel (2007) hevder at unnvikelsesstrategier kan ha en avslappende virkning på kort sikt men på sikt kan opprettholde lav selvfølelse (s. 61).

I tillegg, i en studie om forholdet mellom selvhandikap og selvfølelse, finner Prapavessis og Grove bevis som støtter at mennesker med lav selvfølelse sannsynligvis tar i bruk selvhandikapstrategier hyppigere enn de med høy selvfølelse (Prapavessis & Grove, 1998). Grunnen er at de ofte er i tvil om de makter å håndtere utfordringer de står overfor. Selvhandikap defineres av Berglas og Jones som en strategi som sikter på å eksternalisere (unnskyld) nederlag og internalisere (ta æren for) suksess (Coudeville, Gernigon, & Ginis, 2011). Selvhandikappende atferd innebærer blant annet skapt eller overdrevne fysisk problemer som sykdom eller skade, sosial angst, dårlig humør eller et offer for traumatiske livshendelser (Prapavessis & Grove, 1998). Over tid resulterer selvhandikap i dårlig tilpasning, som igjen kan føre til enda mer selvhandikap (Zuckerman, Kieffer, & Knee, 1998).

Til tross for psykiske lidelser og antakeligvis ugunstige handlingsmønstre knyttet til lav selvfølelse, har flyktningungdommer ofte mål om et bedre liv, som kan innebære en god utdanning, en godt betalt jobb eller fine hus (El-Awad et al., 2017). I tillegg kan en del av dem ha også tilleggsbelastning knyttet til økonomisk bistand til familien i hjemlandet (Wallin & Ahlstrøm, 2006; Svendsen et al., 2017, s. 70). Samtidig er de nødt til å håndtere en rekke daglige problemer som blant annet diskriminering, juridiske prosedyrer, leveforhold, mange på penger og vanskeligheter med å få venner (Jensen et al., 2019). De er også i overgangsfasen til voksenliv og dermed må ta viktige beslutninger knyttet til deres fremtidige yrker eller utdanning (Pastoor, 2016, s. 207). Den høye diskrepansen mellom det "ideelle selvet" og "det virkelige selvet" og manglende følelse av sosial støtte kan resultere i den lavest nivået av

selvfølelse (Mann et al., 2004). En studie av enslige mindreårige flyktninger i Sverige fant at tre år etter ankomst slett flere med lav selvfølelse og de syntes at det å være en belastning for samfunnet var skammelig (Wallin & Ahlstrøm, 2005).

Denne onde sirkelen kan føre til en rekke negative virkninger på den enkelt liv. I den neste delen skal vi se nærmere på konsekvenser av lav selvfølelse.

5.1.2. Konsekvenser av lav selvfølelse

Mann et al. (2004) hevder at lav selvfølelse kan være en potensiell risikofaktor som medfører mentale og sosiale problemer. Den kan være opphav til en rekke psykiske lidelser som depresjon, spiseforstyrrelser og angst. I tillegg er lav selvfølelse assosiert med sosiale problemer slik som aggressive atferd, vold, ungdomskriminalitet og frafall fra skolen. Videre kan lav selvfølelse ha tett sammenheng med fysisk helse og risikoatferd som eksempelvis bruk av rusmidler, alkohol and tobakk. Dermed kan lav selvfølelse ha negative påvirkninger på mange aspekter ved livet, som blant annet skole, arbeid, personlige relasjoner og fritidsaktiviteter og det å ta vare på seg selv (Fennel, 2007, s. 17-18).

I en studie om langvarig mental helse hos enslige mindreårige flyktninger i Norge, finner Jensen et al (2019) ut at fem år etter ankomst sliter en del fortsatt med alvorlig psykiske problemer. For eksempel har 15% depressive symptomer, 24% har angstsymptomer og 42% rapporterer posttraumatiske stresssymptomer. Når det kommer til skole, har innvandrere i Norge større problem med å gjennomføre videregående skole enn både norskfødte med innvandrerforeldre og minoritetsungdommer (Østby, 2014, s. 43). I en studie om tilnæringer for å øke selvfølelsen til ungdommer med høy risiko for frafall, påpeker Well et al. (2002) at manglende tro til mestringsevne på skolen, følelse av underlegenhet og lav selvfølelse kan være medvirkende faktorer som fører til skolefrfall. Når det gjelder økonomi, sammenlignet med hele befolkningen i alderen 18–29 år, er det flere enslige mindreårige flyktninger som mottar sosialhjelp (Kirkeberg & Lunde, 2019).

Det er klart at dårlig selvfølelse kan utløse dårlig mestringsatferd, psykiske lidelser eller risikoatferd. Likevel kan den dårlige selvfølelsen forsterkes eller være en konsekvens av slike lidelser og atferdsproblemer (Mann et al., 2004). I tillegg hevder Boden et al (2008) at det ikke er bare lav selvfølelse men også de kontekstuelle faktorene, slik som tidligere psykiske

helsevansker, personlige egenskap, sosioøkonomisk ulemper og barnemishandling, som kan spille en viktig rolle i mistilpasning.

Likevel påstår Mann et al. (2004) at forbedring av selvfølelse kan motvirke forverring av internalisert problematferd. For å se hvorfor positiv selvfølelse er så fordelaktig, skal vi se nærmere på handlingsstrategier som de med positiv selvfølelse tar i bruk og deres gevinster.

5.2. Positiv selvfølelse- mot til å komme seg videre i livet

5.2.1 Handlingsmønter og konsekvenser

Mennesker med høy selvfølelse har ofte en tendens til å satse på selvforbedring og økt følelse av egenverd (Zeigler - Hill, 2010; Wood et al., 1994; Wiersema et al., 2012). Selvforbedring kan betraktes som en mekanisme for selvvedlikehold (self-maintenance) som sikter på å likeholde den enkeltes oppfattede funksjonsnivå eller forbedre den til det ønskelige nivået (Alicke & Sedikides, 2009). De med høy selvfølelse vil gjerne tiltrekke oppmerksomhet til deres ferdigheter og talenter. De er også villige til å ta sjansen på å forsterke deres selvfølelse (Wood et al., 1994).

Selvforbedring kan sannsynligvis ha en stressbufferfunksjon og medføre psykologiske helsefordeler (Alicke & Sedikides, 2009). Selvforbedring kan henge sammen med psykologiske ressurser (eksempelvis optimisme, aktiv mestring, planlegging), sosiale ressurser (positive relasjoner, familiestøtte) og psykologisk tilpasning (personlig vekst, subjektiv velvære). På den andre siden er selvforbedring negativt relatert til psykologiske belastninger, slik som angst, depresjon og fiendtlighet (ibid.).

I tillegg har de med positiv selvfølelse ofte positiv tenkning om seg selv, som også fungerer som en beskyttelsesfaktor i møte med stressfaktorer, slik som negative tilbakemeldinger, avvisning og diskriminering (Mann et al., 2004; Brown, 2010; Weeks & Sullivan, 2019). Positiv selvfølelse kan imøtekomme det grunnleggende menneskelige behovet: "Behovet for å ha det bra med oss selv i stedet for å skamme oss" (Brown, 2010). Positiv selvfølelse er derfor positivt relatert til mental velvære, tilpasning, lykke, suksess og tilfredshet (Mann et al., 2004).

Som omtalt tidligere har de fleste flyktningungdommer sterke ønsker om å ha et bedre liv. De vil gjerne gå på skole, få en jobb og kunne gi økonomisk støtte til familien i hjemlandet. Dette

betyr at de står ofte overfor mye stress og press til tross for deres sårbare mentale helse. Hjelpetiltak som fokuserer på forbedre selvfølelse hos dem og særlig hos de med psykiske helseproblemer, kan bidra til bedre selvoppfatning, økt følelse av egenverd, bedre tilpasning og mer hensiktsmessige handlingsstrategier. På den måten kan de bli i stand til å oppnå sine mål og ha bedre mental helse.

Likevel er det sannsynlig at ikke alle typer høy selvfølelse er ubetinget positivt. I den neste delen skal jeg belyse forskjellige typer høy selvfølelse som vi bør ha kjennskap om for å kunne finne de mest treffsikre tilnærmingene i selvfølelsesfremmingsarbeidet med disse sårbare ungdommene.

5.2.2. Sårbar høy selvfølelse (fragile high self-esteem), trygg høy selvfølelse og narsissisme

Kernis (2003) hevder at forbedringsstrategiene til mennesker med høy selvfølelse også kan tyde på sårbarhet og at det finnes to forskjellige former for høy selvfølelse: en sårbar form og en trygg form. De med sårbar høy selvfølelse har behov for konstant validering. Når utfordringer oppstår, kan deres følelse av egenverd trues. Motsatt har de med trygg høy selvfølelse en stabil følelse av egenverd og en realistisk og positiv holdning til seg selv som er godt forankret og motstandsdyktig mot trusler (ibid.). Dette er viktig å ta i betraktning i arbeidet som fokuserer på selvfølelse. Grunnen er at sårbar høy selvfølelse kan føre til destruktive atferd, slik som blant annet høyt nivå av alkoholforbruk, defensiveness, uhensiktsmessig mellommenneskelig atferd og ugunstig respons til ulike typer selvfølelsetrusler (Zeigler-Hill & Madson, 2013).

I tillegg finnes det også en type høy selvfølelse som innebærer en oppblåst og ugrunnet følelse av innbilsk overlegenhet over andre (Baumeister et al., 2003). Dette er et sentralt trekk ved narsissisme. De som er narsissistiske har sterk behov for respekt og beundring av andre (Brummelman et al., 2017). Dette kan ha en påvirkning på mellommenneskelige forhold og fører til aggresjon når mennesker med narsissistisk høy selvfølelse står over trusler mot deres ego (Baumeister et al., 2003; Baumeister et al., 1996). Brummelman et al. (2017) hevder at altfor positive og oppblåste ros kan fremme narsissistiske trekk hos mennesker med høy selvfølelse. Derfor er det viktig å komme med ros som fokuserer på sosialt ønskelig atferd og selvforbedring (Baumeister et al., 2003).

Det er klart at den trygge formen for selvfølelse er mest ønskelig. Derfor i arbeid med de sårbare ungdommene er det viktig å fremme en følelse av egenverd og et realistisk bilde av seg selv med både styrker og svakheter. Det er også viktig å ikke komme med oppblåst ros som kan føre til sårbar høyselvfølelse eller narsissisme.

Videre er fokus på selvfølelse også gjenstand for kritikk på grunn av dens mindre fordelaktige egenskaper. I den kommende delen skal vi se nøye på disse kritikkene for å ha tilgang til ulike synsvinkler og bedre forståelse for selvfølelse.

5.2.3. Kritikk av fokus på selvfølelse

Til tross for fordelaktige gevinster av økt selvfølelse, påstår Crocker og Park (2004) at jakten på selvfølelse kan ha emosjonelle og motiverende fordeler når det lykkes, men store kostnader når folk mislykkes. Når det lykkes, kan den enkelte dra nytte av positive emosjoner som eksempelvis stolthet og høyt nivå av motivasjon. Motsatt kan et mislykket forsøk føre til nedsatt selvfølelse og en rekke negative emosjoner som blant annet tristhet, sinne og skam (ibid.).

Videre hevder Neff (2011) at selvfølelse ofte involverer positiv selvevaluering og behov for å være spesiell, slik at det kan være mer hensiktsmessig å fokusere på medfølelse (self-compassion). Ifølge forfatteren er medfølelse mer positivt relatert til emosjonell resiliens og stabilitet enn selvfølelse, men innebærer mindre selvevaluering, ego defensiveness og selvforbedring enn selvfølelse. Medfølelse innebærer selvstøtte, en følelse av felles menneskehet (dvs. «å anerkjenne sine lidelser som en del av den felles menneskelige opplevelsen») og oppmerksomt nærvær (Neff, 2003)

De sårbare flyktningsungdommene har vært gjennom traumatiske hendelser på flukten. De sliter fortsatt med psykiske plager, men likevel er de nødt til å håndtere en rekke utfordringer i det nye samfunnet. Derfor er det ekstraviktig med medfølelse. Øistad (2009) hevder at en sunn selvfølelse også innebærer egenkjærlighet, en vennlig holdning til seg selv og selvstøtte (s. 23, 26).

Dermed kan en positiv selvfølelse henge sammen med gunstige selvforbedringsstrategier som kan fungere som stressbuffer og medføre psykiske helsegevinster. Likevel kan et fokus på selvfølelse ha risiko for å føre til enda mer sårbarhet og nedsatt selvfølelse når forsøk på økt

selvfølelse mislykkes. Det er også viktig å unngå altfor positive og oppblåst ros i møte med sårbare ungdommer for ikke å fremme den sårbare formen for høy selvfølelse og narsissisme.

I den neste delen skal jeg ut fra de teoretiske kunnskapene og studiene legge frem mulige måter de ansatte på Opal kan jobbe mot en mer positiv selvfølelse hos ungdommer som sliter psykisk.

5.3. Hvordan kan kontaktpersoner bidra til en mer positiv selvfølelse hos enslige mindreårige flyktninger som sliter med psykiske helseproblemer

Psykolog Øiestad (2011) hevder at “ barn som blir sett hjemme, kan gå ut i verden og se andre” (s. 298). Et barn som blir møtt med empati, oppmerksomhet og ros av betydningsfulle voksne har stor mulighet for en positiv selvfølelse (Marino et al., 2019). Siden ungdommer er i overgangsfasen til voksenlivet, er det viktig at de voksne er i stand til å bli støttespillere og samtalepartnere i deres selvstendighetsprosjekt (Øiestad, 2011, s. 195). Ungdommer som sliter psykisk er særlig sårbare fordi de ofte har en lav selvfølelse. En positiv relasjon med sine kontaktpersoner som er preget av anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg, kan fremme deres handlingskraft og selvfølelsesutvikling. Grunnen er at en følelse av å mestre tilværelsen og å være noe gir grunnlag for utvikling av selvfølelse og tro på egen styrke og kompetanse (Fossen, 2004, s. 143).

5.3.1. En positiv relasjon mellom voksne og ungdommer som bærer preg av anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg.

I sosialt arbeid er anerkjennelse, myndiggjøring og medvirkning tre kjernebegrep. Disse begrepene er av stor betydning for hvordan sosialt arbeid skal utøves i relasjon til brukere (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s. 97). De har forankring i et menneskesyn og et verdigrunnlag henger som innebærer menneskeverd, sosial rettferdighet og sosial endring, solidaritet, inklusjon og deltakelse (ibid.).

Anerkjennelse

Anerkjennelse er ensbetydende med respekt (Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 98). Den tyske sosialfilosofien Axel Honneth hevder at “mennesker er avhengig av å erfare anerkjennelse for å kunne være mennesker” (Honneth, 2008, s. 14). Samtidig påstår Honneth at anerkjennelse kan bidra til økt selvtillit og mer positiv selvforståelse (Honneth, som referert i Skjefstad, 2012,

s. 56; Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 100). Som nevnt tidligere er selvtillit og positiv selvforståelse uerstattelige momenter av sunn selvfølelse.

De som er hjelpetrengende kan ha manglende opplevelse av anerkjennelse (Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 99). Flyktningungdommer som sliter psykisk, befinner seg som nevnt i en svært sårbar situasjon. Derfor kan det være ekstra viktig for dem å bli møtt med respekt og anerkjennelse. Førde (2014) påpeker at i arbeid med flyktningbarn er måten vi møter dem på av stor betydning for deres opplevelse av egenverd (s. 88). Disse ungdommene har maktet å klare seg gjennom hele flukten og ulike faser i asylprosessen, og dermed har fått med seg ulike mestringsstrategier, styrke, ressurs og resiliens (Svendsen et al., 2018, s. 9; Førde, 2014, s. 160). Samtidig har de ofte aktive og problemløsende mestringsstrategier og oppsøke hjelp når problemer oppstår i hverdagen (Oppedal et al., 2011, s. 31). Eide og Hjern (2013) fremhever at ungdommer bør anses som aktør i deres liv siden de ofte er motivert til å satse på deres livsprosjektet. Det er derfor viktig for de voksne å anerkjenne deres styrke og ressurser slik at de kan ha mer positivitet i sitt livshistorie.

Likevel er det viktig å være varsom med oppblåst ros som kan oppmuntre narsissistiske trekk. Som nevnt ovenfor kan narsissisme føre til uønskede konsekvenser. På den andre siden kan gode tilbakemeldinger som ungdommer kan vokse på har stor betydning for deres selvfølelse og mestringsfølelse (Øiestad, 2011, s. 267).

Myndiggjøring

For å forbedre selvfølelse hos sårbare flyktningungdommer er det også behov for støtte og myndiggjøring for å mestre deres hverdagslige utfordringer. Grunnen er at opplevelsen av å kunne mestre kan bidra til en god selvfølelse (Øiestad, 2011, s. 28). Myndiggjøring handler om at den enkelte får hjelp til å ta i bruk sine egne ressurser for å ha innflytelse og kontroll over eget liv (Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 104).

Eide og Hjern (2013) hevder at det er avgjørende å identifisere og skape beskyttelsesfaktorer i både barnet og miljøet for å vekke kompetanse hos ungdommer. Wood et al. (1994) finner også ut at mennesker med lav selvfølelse kan overvinne selvbeskyttende tendenser og søke selvforbedring når det er trygt å gjøre det. Enslige mindreårige står overfor en rekke utfordringer som de er nødt til å håndtere i hverdagen. Det er derfor vesentlig at kontaktpersoner i arbeidet med ungdommer og i arbeidet med samarbeidspartnere, som blant

annet skoler og arbeidsgiver, legger forholdene til rette for å fremme deltakelse, opplevelse av mestring, selvstendighet og ansvarlighet hos dem.

Likevel, som beskrevet ovenfor, kan mennesker med lav selvfølelse ofte ha unnvikelsesstrategier på grunn av negative antakelser. I tillegg har ofte ungdommer som sliter psykisk inadekvat fungering. For å bygge opp selvfølelse hos ungdommer er det stort behov for innlevelse, lytting, forståelse, empati, aksept og evne til å tåle avmakt når ting ikke går som forventet fra de voksnes side (Øistad, 2011, s.258 - 265).

Medvirkning

Videre kan selvfølelse hos unge fremmes når deres behov og følelser blir sett, møtt og de voksnes handlinger tar utgangspunkt i deres behov (Øistad, 2011, s.300). Det er derfor viktig å fremme medvirkning fra ungdommenes side. Medvirkning handler om at arbeidet tar utgangspunktet i brukernes perspektiv og dermed fremmer deres innflytelse i deres egen sak (Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 106, 107). Videre tyder medvirkning også på at brukernes erfaringer og kompetanser anerkjennes og de er likeverdige partnere i samarbeidet med yrkesutøvelser (Jensen, 2012, s. 51). Siden mennesker med lav selvfølelse ofte har negative meninger som seg selv, kan det å bli sett, hørt og forstått være av stor betydning for dem og deres selvfølelse.

Likevel har disse sårbare ungdommene ofte manglende systemforståelse og manglende kunnskap om det nye samfunnet og kulturen (Pastoor , 2016, s. 215). De kan ha begrenset mulighet til å medvirke positivt i noen områder som blant annet hjelpetilbud, yrkesvalg eller studievalg.

Omsorg

Videre har mange EM vært gjennom flere traumatiske hendelser på flukten og er fortsatt utsatte for ulike stressfaktorer under bosetting. Det er en rekke grunnleggende behov som de er nødt til å få oppfylt før de blir i stand til å foreta sunne valg. Disse behovene er blant annet trygghet, fred, respekt, omsorg og støtte fra en troverdig voksenperson (Førde, 2014, s. 30). En varige og nær relasjon mellom omsorgspersoner og flyktningungdommer er av avgjørende betydning for at de kan delta aktivt i livet sitt, ta sunne valg og nå sitt fulle potensiale (Eide & Hjern,

2013; Førde, 2014, s. 114). I tillegg kan det å få oppmerksomhet, opplæring og omsorg anses som beskyttelsesfaktorer for god selvfølelse hos ungdommer (Øistad, 2011, s. 300).

I en rapport om psykisk helse, mestring og sosial integrasjon blant enslige mindreårige flyktninger i Norge, påpeker Oppedal et al (2011) at flyktninger ofte vektlegger praktisk hjelp med problemer de står ovenfor i større grad enn psykoterapi (s. 44). De oppsøker aktivt hjelp når det kommer til økonomi, utdanning, jobb, bosituasjon og helseutfordringer, men det samme gjelder ikke psykisk helseproblemer (Oppedal et al., 2011, s. 25, s.44). Av den grunn kan de ansattes dra nytte av kunnskap om forskjellige psykoterapier i fremming av deres selvfølelse. Kognitiv atferdsterapi kan blant andre former for terapi egne seg godt for forbedring av lav selvfølelse (Fennel, 2007, s. 26). Den terapiene kan tilby teknikker som gir ungdommer innsikt i deres tankemønstre som igjen påvirker deres følelser og handlinger. Følgelig kan de ha mer balansert oppfatning av selv seg og dermed bedre selvfølelse (ibid.).

Det er åpenbart at omsorgspersoner som kan danne en betydningsfull relasjon til flyktningungdommer, spiller en avgjørende rolle i flyktningungdommenes positive selvfølelse og positive utvikling. Anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg er av stor betydning for hvordan omsorgspersoner kan nå ut til disse ungdommene. Oppfølgingsarbeidet på Opal tar utgangspunkt i miljøterapi og traumebevisst omsorg som vektlegger relasjon, trygghet og opplevelse av mestring. Kontaktpersoner har derfor muligheter til å fremme en mer positiv selvfølelse hos ungdommer.

Likevel kan det i dette arbeidet oppstå fare for bevisst eller ubevisst krenkelser mot ungdommer på grunn av denne skjeve maktforholdet mellom yrkesutøvere og ungdommer. Krenkelser kan ha alvorlige konsekvenser for selvfølelsen. Grunnen er at krenkelser kan påvirke hvordan vi forstår oss selv og svekke både selvtilliten, selvrespekten og selvaktelse (Ellingsen og Skjefstad, 2015, s. 104). Det er derfor vesentlig å være seg bevisst på de asymmetriske maktforholdene. Dette stiller også krav om kritisk refleksjon over hvorvidt vi bidrar til å hemme eller fremme positiv selvfølelse hos ungdommene.

5.3.2. Bevissthet av det asymmetriske maktforholdet og kritisk refleksjon.

I møte med brukere har yrkesutøvere ikke bare makt på personnivå i form av faglige kunnskaper og ferdigheter, men også makt på systemnivå i form av profesjonell status (Skau, 2017, s. 38). I sterk motsetning til dette, er ungdommer særskilt sårbare på grunn av dårlig

mental helse, økonomisk avhengighet, manglende utdanning og systemforståelse. Det å være både barn og flyktning gjør at disse ungdommene står i en svært sårbar situasjon (Aadnanes og Pastoor, 2013). I tillegg har de et dobbelt minoritetsforhold - både innvandrere og en del av en vanskelig og hjelpetrengende sosial gruppe, som gjør dem mer utsatt for diskriminering og psykiske belastninger (Weeks & Sullivan, 2019; Bianchi et al., 2021). Med andre ord kan disse ungdommer og særlig de med psykiske helsebelastninger lett havne i en avmaktssposisjon. Denne bevisstheten tydeliggjør at vi som hjelpere bør sørge for at makten som vi besitter skal brukes på en positiv og etisk forsvarlig måte for å forsterke ungdommens makt og innflytelse over sitt eget liv (Damsgaard, 2010, s. 61). På den måte kan de få mulighet til å forbedre deres selvoppfatning og selvfølelse.

Bevisstheten på det skjeve maktforholdet stiller også krav om kritisk refleksjon. Askeland (2011) hevder at i sosialt arbeid er det den profesjonelle som er det viktigste redskapet og man bør derfor rette en refleksivt blick på sin egen yrkesutøvelse for å undersøke om praksisen er myndiggjørende og ikke krenkende (s. 52). Vi er nødt til å reflektere over om vår samlede kompetanse som utgjør makten vi besitter, bidrar til å mobilisere brukeres ressurser og få til positive endringer (Damsgaard, 2010, s. 60). I møte med disse sårbare ungdommene er det enda viktigere å reflektere over vår reaksjoner, følelser og handlinger. Grunnen er at deres handlingsmønstre og væremåte kan vekke negative følelser som sinne, frustrasjon, avmakt heller enn omsorgstrang og sympati (Kinge, 1999, s. 11). Vår handlingsmåter har stor betydning for deres oppfatning av seg selv og deres selvfølelse. Vi bør derfor forplikte oss til å reflektere hva som har positive virkninger på deres selvfølelse, hva som kan hemme det og hva kan gjøre annerledes eller på en bedre måte.

5.4. utfordringer

Den første utfordringen i dette arbeidet handler om de mange stressfaktorene som disse ungdommene står overfor i hverdagen, som er knyttet til blant annet juridiske prosedyrer, økonomi, nettverk, utdanning og jobb. Likevel har disse ungdommene som oftest ingen, lite eller avbrutt skolegang, kort botid i Norge, manglende kunnskap om norsk samfunn og kultur, manglende sosiale nettverk og inadekvat fungering som følge av dårlig psykiske helse (Pastoor, 2016, s. 215; Svendsen et al., 2017, s. 60). Disse risikofaktorene kan gjøre at de har vansker med å håndtere utfordringene og stressfaktorene som oppstår i deres liv. Emler (2001) hevder at gjentatte, tydelige og offentlige nederlag og avvisninger kan skade selvfølelse. Hvordan kan

man ha en positiv holdning til seg selv når man ikke makter å oppnå sine viktige livsforventninger og ofte opplever følelse av utilstrekkelighet? Derfor kan det være krevende for kontaktpersoner å bidra til forbedre følelse hos disse sårbare ungdommene. Det kan lett resultere i avmaktsfølelse hos voksne når ungdommer ikke er motivert til å gjøre ting som vi vil eller når de gjør uforutsette ting (Øiestad, 2011, s. 253).

Den andre utfordringen knytter seg til botiltak som disse ungdommene får. De bor i egen hybel eller i fellesbolig med to eller tre ungdommer. Selv om de ofte tar initiativ til å oppsøke hjelp når det oppstår noe problematisk i hverdagen, opplever mange at det ikke nytter å snakke om problemene sine, som blant annet savn, helseutfordringer, ensomhet og familiens forventning om økonomisk hjelp (Oppedal et al., 2011). Samtidig opplever kontaktpersoner i Opal at de kan ha vansker med å utføre arbeidet sitt spesielt når man møter avvisning fra ungdommer (Svendsen & Berg, 2017, s. 26). Det kan derfor være utfordrende å fokusere på å bygge bedre selvfølelse hos dem som sliter psykisk om det ikke er mulighet for større frekvens i kontakten. Svendsen og Berg (2017) påpeker også at Opal er av stor nytte for de som klarer seg godt og ha behov for litt støtte og veiledning i hverdagen (s.27). Det finnes ungdommer som trenger mer voksenkontakt og mer oppfølging (Berge, 2017, s. 25).

Den siste utfordringen dreier seg om at det er vanskelig å bygge selvfølelse. Josephs et al. (2003) finner ut at mennesker med lav selvfølelse har en tendens til å akseptere negative tilbakemeldinger fra seg selv og andre. Selv om de kan akseptere positiv tilbakemeldinger fra en ekstern kilde, har de vansker med å akseptere positive tilbakemeldinger fra seg selv. Disse tilbøyelighetene kan forklare det hardnakkede egenskapet av lav selvfølelse. Av den grunn er det sannsynligvis svært krevende å arbeide mot en bedre selvfølelse hos ungdommer med psykiske belastninger.

Ut fra disse interne og eksterne utfordringene skal jeg i den neste delen drøfte om disse ungdommene får nok hjelp og om de får den støtten de trenger for å ha en mer positiv selvfølelse.

5.5. Ethiske spørsmål

Enslige mindreårige flyktninger har ofte store behov for beskyttelse, omsorg og bistand for å lykkes i det nye samfunnet (Aadnanes & Pastoor, 2013). Som nevnt ovenfor kan en fokus på økt selvfølelse ha stor betydning for deres helse og livskvalitet. Likevel oppstår det mye stress

og press knyttet til blant annet jobb, økonomi, integrering og skole i deres hverdagen som kan hemme dette arbeidet. Det er fortsatt en betraktelig del ungdommer som sliter fortsatt med psykiske helseproblemer 5 år etter ankomst i Norge. Dette har sammenheng med lavt nivå av sosial støtte og høyt nivå av stress (Jensen et al, 2019). Det kan derfor stilles spørsmålsteget ved om disse ungdommene får adekvat støtte og den bistand de trenger eller om de blir forlatt til seg selv for å takle de sannsynligvis selvforsterkende problemene sine. Jensen et al. (2019) påpeker at disse ungdommene trenger bistand til ikke bare å håndtere før-migrasjon traumatisering men også til å takle dagligdagse stressfaktorer og utfordringer som oppstår under bosetting. En positiv selvfølelse og sosial støtte bidrar til å gjøre dem mindre sårbare for stressfaktorer (Mann et al., 2004).

Som nevnt kan et varig og nært forhold mellom omsorgspersoner og flyktningsungdommer betraktelig bidra til deres velvære og utvikling av deres selvfølelse. Jensen et al. (2019) finner ut at de yngre barna som får botiltak i fosterhjem har større muligheter til å bygge tillitsfulle relasjoner med de voksne. Dermed ser de ut til å være mer motstandsdyktige enn de eldre som får andre typer botiltak. De yngre barna som får mer omsorgsstøtte er også mer tilpassningsdyktig og sliter mindre med depresjon (Eide & Hjern, 2013). Dette kan kanskje tyde på at de som sliter psykisk kan dra nytte av andre botiltak enn boløsningene de har nå.

6. Avslutning

Enslige mindreårige flyktninger som får oppfølgingstilbud av Opal Oppfølging og Kvalifisering er ungdommer som har vært på flukt og asylprosess uten omsorgsperson til å passe på seg. Utfordringer som oppstår, kan overskride forutsetningene og håndteringsevne til en del ungdommer. Dette har store konsekvenser for deres mentale helse og oppfatning om seg selv. Psykiske helseproblemer, som blant annet PTSD, depresjon og angst, fører til nedsatt fungering i hverdagen. I tillegg kan gjentatte opplevelser av utilstrekkelighet lett resultere i en negativ tenkning om seg selv, noe som fører til lav selvfølelse. På grunn av ugunstige antakelser om seg selv har de med lav selvfølelse ofte en tendens til å adoptere handlingsmønstre som har preg av unnvikelse, selvbeskyttelse og selvhandikap. Disse handlingstrategiene hindrer dem i å ta i bruk deres ressurser og videre utvide dem. De har også negative virkninger på alle livsområdene og deres velvære.

Oppfølgingsarbeidet som har som mål å bygge opp en mer gunstig selvfølelse hos disse ungdommene kan derfor i dette tilfellet av stor nytte for dem. En mer positiv selvfølelse med

bevissthet for styrke, ressurser så vel som svakhet kan føre med seg mer fordelaktige handlingsmønstre, som blant annet selvforbedringsstrategier. Ungdommer kan ta initiativ til å oppsøke hjelp og ta grep for å håndtere dagligdagse utfordringer og oppnå sine viktige mål i livet. De kan ha mot til å være aktør i sitt eget liv og dermed ha mulighet til å videre utvikle deres selvfølelse og velvære.

En langvarig og nær relasjon mellom kontaktpersoner og ungdommer har stor betydning for ungdommenes selvfølelse. En relasjon som karakteriseres av anerkjennelse, myndiggjøring, medvirkning og omsorg, kan gjøre at ungdommer får mulighet til å utvikle en mer gunstig oppfatning av seg selv. Likevel kan det på grunn av det skjeve maktforholdet dem imellom oppstå fare for bevisste eller ubevisste krenkelser som er skadelig for ungdommenes allerede sårbare selvfølelse. Det er derfor vesentlig med en bevissthet for det asymmetriske maktforholdet og kritisk refleksjon over blant annet holdninger, følelser, responser og handlinger.

I tillegg er det en del utfordringer som står i veien for dette selvfølelsesfremmingsarbeidet. En rekke stressfaktorer i hverdagen, fravær av hyppig betydningsfull voksenkontakt og den selvforsterkende naturen av lavselvfølelse gjør det utfordrende for kontaktpersoner å bidra til å bygge opp en mer fordelaktig selvfølelse. Dermed kan det rettes kritisk blikk mot at disse ungdommene får god nok hjelp for å ha bedre mulighet for opplevelser av mestring og tilstrekkelighet. Dessuten kan det hende at boløsningene de ungdommene som sliter psykisk får, ikke tilrettelegger for betydningsfull voksenkontakt som er nødvendig for oppbygging av en positiv selvfølelse.

Det har vært lærerikt og givende for meg å få innsikt i ulike former for selvfølelse som ligger til grunn for ulike handlingsmønstre. Det er av stor betydning ikke bare for min selvinnsett men også for min mentaliseringsevne, empatieevne og fremgangsmåter i møte med andre, særlig de som er sårbare og hjelpetrengende. Disse kunnskapene fremhever også viktigheten av holdninger og verdier som vektlegges i sosialt arbeid som blant annet respekt, omsorg, solidaritet, anerkjennelse og myndiggjøring.

Litteraturliste

- Aadnanes, M., & Pastoor, L. D. (2013). Blir enslige mindreårige flyktninger diskriminert? – En drøfting av deres rettigheter til omsorg etter bosetting. *Norges Barnevern*, 90(1), 42-51. Hentet fra https://www.idunn.no/tnb/2013/01/blir_enslige_mindreaarige_flyktninger_diskriminert_-_en_droe
- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1-48. <https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- Amble, L., & Dahl-Johansen, C. (2016). *Miljøterapi som behandling ved komplekse traumer hos barn og unge* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlag.
- Askeland, G. A. (2011). Hvorfor reflektera kritisk? I G. A. Askeland, *Kritisk refleksjon i sosialt arbeid* (s. 42-56). Oslo: Universitetsforlaget.
- Barn og Familietjenesten Omsorgsenheten. (u.å.). Organisasjonsbeskrivelse for EM-arbeidet i Barn og familietjenesten Omsorgsenheten. Trondheim.
- Barnevernloven. (1993). Lov om barneverntjenester (LOV-1992-07-17-100). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100>
- Baumeister, R., Smart, L., & Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
- Baumeister, R. F., Campell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003, May 1). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bianchi, D., Cavicchiolo, E., Lucidi, F., Manganeli, S., Girelli, L., Chirico, A., & Alivernini, F. (2021). School Dropout Intention and Self-esteem in Immigrant and Native Students Living in Poverty: The Protective Role of Peer Acceptance at School. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09410-4>
- Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Dev Psychopathol*, 20(1), 319-39. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000151>

- Brown, J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and emotion*, 24(8), 1389-1404.
<https://doi.org/10.1080/02699930903504405>
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., & Orbio de Castro, B. (2017). When Parents' Praise Inflates, Children's Self-Esteem Deflates. *Child Development*, 88(6), 1799-1809. <https://doi.org/10.1111/cdev.12936>
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.008>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Damsgaard, H. L. (2010). *Den profesjonelle sosialarbeider*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Dittmann, I., & Jensen, T. K. (2010, 9 5). Enslige mindreårige flyktningers psykiske helse – en litteraturstudie. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 47(9), 812-817. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2010/09/enslige-mindrearige-flyktningers-psykiske-helse-en-litteraturstudie>
- Eide, K., & Hjern, A. (2013). Unaccompanied refugee children - Vulnerability and agency. *Acta Paediatrica*, 102(7), 666-668. <https://doi.org/10.1111/apa.12258>
- El-Awad, U., Fathi, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2017). Promoting Mental Health in Unaccompanied Refugee Minors: Recommendations for Primary Support Programs. *Brain Sciences*, 7(11), 146. <https://doi.org/10.3390/brainsci7110146>
- Ellingsen, I. T., & Skjefstad, N. S. (2015). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukervedvirkning. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid - en grunnbok* (s. 97-111). Oslo: Universitetsforlaget.
- Emler, N. (2001). *Self esteem: the costs and causes of low self worth*. York: York Publishing Services.
- Fennel, M. (2007). *Å bekjempe lav selvfølelse* (P. Røen, Overs.). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- FO. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet fra <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

- Fossen, A. (2004). *Snakk med barn om følelser - En fellesskapsbok for voksne og barn*. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Førde, S. (2014). *Tapt barndom, eller...? Barns navigering fra krenkelser og traumer mot psykisk styrke*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Garvik, M., Paulsen, V., & Berg, B. (2016). Barnevernets rolle i bosetting og oppfølging av enslige mindreårige flyktninger (ISBN 978-82-7570-460-1). Trondheim: NTNU Samfunnsforskning.
- Helsedirektoratet. (2018). *Styrkebasert tilnærming i lokal folkehelsearbeid - Innbyggerinnvolvering, myndiggjøring og deltakelse* (IS-2721). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helse Norge (2018, 30. april). Angstlidelser. Hentet fra <https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser/>
- Honneth, A. (2008). *Kamp om anerkjennelse : om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk*. Oslo: Pax.
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2017). *Arbeid med enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger - en håndbok for kommunene*. Hentet fra <https://www.imdi.no/globalassets/dokumenter/andre-filer/arbeid-med-enslige-mindrearige-asylsokere-og-flyktninger---en-handbok-for-kommunene-2017.pdf>
- Jensen, A. G. (2012). Brukermedvirkning - hva er så det? I A. G. Jensen, & I. M. Tronvoll, *Brukermedvirkning - Likeverd og anerkjennelse* (s. 42-51). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jensen, T. K., Skar, A.-M. S., Andersson, E. S., & Birkeland, M. S. (2019). Long-term mental health in unaccompanied refugee minors: pre- and post-flight predictors. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 1671–1682. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01340-6>
- Josephs, R. S., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003). Self-Esteem Maintenance Processes: Why Low Self-Esteem may be Resistant to Change. *Society for Personality and Social Psychology*, 29(7), 920-933. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007010>
- Kernis, M. H. (2003). TARGET ARTICLE: Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kinge, E. (1999). *Empati hos voksne i møte med barn med spesielle behov*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

- Kirkeberg, M. I., & Lunde, H. (2019, 21. januar). *Tre av fire enslige mindreårige flyktninger i arbeid eller utdanning*. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/tre-av-fire-enslige-mindrearige-flyktninger-i-arbeid-eller-utdanning>
- Larsen, E. (2015). *Miljøterapi med barn og unge - Organisasjonen som terapeut* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlag.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research Theory & Practice, 19* (4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Marino, C., Santinello, M., Lenzi, M., Santoro, P., Bergamin, M., Gaboardi, M., Perkins, D. D. (2020). Can Mentoring Promote Self-esteem and School Connectedness? An Evaluation of the Mentor-UP Project. *Psychosocial Intervention, 29*(1), 1-8. <https://doi.org/10.5093/pi2019a13>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and personality psychology compass, 5*(1), 1-12. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- NHI. (2018, 24. april). *Psykiske helseproblemer*. Hentet fra <https://nhi.no/symptomer/psyke-og-sinn/psykiske-helseproblemer/>
- Norsk forening for kognitiv terapi. (u.å.). *Årsaker til psykiske lidelser*. Hentet fra <https://www.kognitiv.no/psykiske-lidelser/arsaker/>
- Opal oppfølging og kvalifisering. (u.å.). *Velkommen til Opal Koordinering og Oppfølging – Opplæringshefte*. Trondheim: Opal oppfølging og kvalifisering.
- Opal oppfølging og kvalifisering. (u.å.). *Tidslinje i Opal oppfølging og kvalifisering*. Trondheim: Opal oppfølging og kvalifisering.
- Oppedal, B., Jensen, L., Seglem, K. B., & Haukeland, Y. (2011). *Etter bosettingen: Psykiske helse, mestring og sosial integrasjon bland ungdom som kom til Norge som Enslige mindreårige Asylsøkere* (Rapport 2011:8). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pastoor, L. D. (2016). Enslige unge flyktnings psykososiale utfordringer: behovet for en flyktningkompetent skole. I C. Øverlien, M.-I. Hauge, & J.-H. Schultz, *Barn, vold og traumer - Møter med unge i utsatte livssituasjoner* (s. 200-219). Oslo: Universitetsforlaget.

- Prapavessis, H., & Grove, J. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184. <https://doi.org/10.1080/10413209808406386>
- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- RVTS. (u.å.). *Et menneskerettighetsperspektiv i behandling og rehabilitering av torturoverlevende*. Hentet fra <https://flyktning.net/ressurs/et-menneskerettighetsperspektiv-i-behandling-og-rehabilitering-av-torturoverlevende>
- Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser – Personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (5.utg.). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Skjefstad, N. (2012). Brukermedvirkning sett i et anerkjennelsesteoretisk perspektiv. I A. G. Jensen, & I. M. Tronvoll, *Brukermedvirkning - Likeverd og anerkjennelse* (s. 54-67). Oslo: Universitetsforlaget.
- Stang, E. G., & Sveaass, N. (2016). *Hva skal vi med menneskerettigheter? Beytdning av menneskerettigheter i helse- og sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Nrsk Forlag.
- Svendsen , S., & Berg, B. (2017). *Enslige mindreårige - På vei mot voksenlivet* (ISBN 978-82-7570-513-4). Trondheim: NTNU Samfunnsforskning, Mangfold og inkludering.
- Svendsen, S., Berg, B., Paulsen, V., Garvik, M., & Valenta, M. (2017). *Kunnskapsoppsummering om enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger* (ISBN 978-82-7570-533-2). Trondheim: NTNU Samfunnsforskning, Mangfold og inkludering.
- The University of Texas at Austin. (u.å.). *Self-esteem*. Hentet fra <https://cmhc.utexas.edu/selfesteem.html>
- Trondheim Kommune. (2021, 22. mars). *Bo- og omsorgstilbud for enslige mindreårige flyktninger i Trondheim*. Hentet fra <https://www.trondheim.kommune.no/tema/sosiale-tjenester/flyktninger-og-asylsokere/enslige-mindrearige-flyktninger/>
- UDI. (u.å.). *Krav til å forsørge deg selv for å få permanent oppholdstillatelse*. Hentet fra <https://www.udi.no/ord-og-begreper/krav-til-a-forsorge-seg-selv-for-a-fa-permanent-oppholdstillatelse/?in=3>
- United Nations. (u.å.). *Human rights*. Hentet fra <https://www.un.org/en/global-issues/human-rights>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2020, 28. mai). *What Is Mental Health?* Hentet fra <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

- Wallin, A.-M. M., & Ahlstrøm, G. I. (2005). Unaccompanied Young Adult Refugees in Sweden, Experiences of their Life Situation and Well-being: A Qualitative Follow-up Study. *Ethnicity & Health, 10*(2), 129-144.
<http://doi.org/10.1080/13557850500071145>
- Week, M. R., & Sullivan, A. L. (2019). Discrimination Matters: Relations of Perceived Discrimination to Student Mental Health. *School mental health, 11*, 425-437.
<https://doi.org/10.1007/s12310-019-09309-1>
- Wells, D., Miller, M., Tobacyk, J., & Clanton, R. (2002). Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out. *Adolescence, 37*(146), 431-4.
- Wiersema, D. V., Van Harreveld, F., & van der Pligt, J. (2012). Shut your eyes and think of something else: Self-esteem and avoidance when dealing with counter-attitudinal information. *Social Cognition, 30*(3), 323-334.
<https://doi.org/10.1521/soco.2012.30.3.323>
- Wood, J. V., Gordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: self-protection and self-enhancement. *Journal of personality and social psychology, 67*(4), 713-731.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.713>
- Zeigler-Hill, V., Stubbs, W. J., & Madson, M. (2013). Fragile Self-Esteem and Alcohol-Related Negative Consequences Among College Student Drinkers. *Journal of social and clinical psykology, 32*(5), 546-567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.5.546>
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects on Coping, Academic Performance, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 1619-1628*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1619>
- Øiestad, G. (2009). *Selvfølelse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Øiestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Østby, L. (2014). *Befolkningen med innvandrerbakgrunn i 13 kommuner (Rapporter 2014/23)*. Oslo: Statistisk Sentralbyrå.

