



Hur hantera livet? Copingstrategier baserade på ensamkommande flyktingungdomars unika behov

FoU rapport nr 26/2016
Riitta Eriksson

FoU Nordost är en forsknings- och utvecklingsenhet för de nordostliga Stockholmskommunerna Danderyd, Lidingö, Norrtälje, Täby, Vallentuna, Vaxholm och Österåker.

FoU Nordost ska genom praktisknära forsknings- och utvecklingsinsatser utgöra en resurs för utveckling och utvärdering inom socialtjänsten som omfattar individ- och familjeomsorg, funktionsnedsättning och socialpsykiatri, samt för utveckling av vård, omsorg, rehabilitering och stöd och service till äldre personer. Stockholms Läns Landsting är medfinansiär av den verksamhet som rör inriktningen mot äldre.

www.founordost.se

Hur hantera livet?

Copingstrategier baserade på ensamkommande flyktingungdomars unika behov

© FoU Nordost och författaren 2016

Omslagsfoto: FoU Nordost och Riitta Eriksson (bilden med vägen)

FoU-rapport 26/2016

ISBN 978-91-983772-1-7

Förord

Varje år kommer barn och ungdomar utan medföljande förälder eller annan vårdnadshavare till Sverige för att ansöka om asyl. Under 2015 sökte mångdubbelt fler ensamkommande asyl i Sverige än tidigare år. För ungdomarna sker mötet med det svenska samhället i första hand med den personal som möter dem på boenden.

FoU Nordost har tidigare tillsammans med FoU Nordväst och FoU Södertörn genomfört studier inom projektet Ensamkommande flyktingbarn i Stockholms län om kommunernas, det vill säga om socialtjänstens mottagande av ensamkommande ungdomar. Denna rapport bygger vidare på dessa studier, men handlar om hur barnen hanterar sin vardag på gruppboende.

Rapporten omfattar ensamkommande flyktingungdomar och unga vuxna med uppehållstillstånd som bodde eller har bott på något gruppboende för ensamkommande ungdomar. Syftet har varit att försöka fånga ungdomarnas egna strategier för att hantera livet i det nya landet. Hur de hittar sina styrkor och förmågor när livet är tufft och hur de tar stöd av andra. Med detta som utgångspunkt är förhoppningen att rapporten kan bidra till att ytterligare utveckla arbetssätt och mottagande för alla som möter dessa ungdomar, men särskilt för de som möter flyktingungdomarna i deras boende.

Vi vill härmed tacka de ungdomar som ingått i studien och som delat med sig av sina tankar, erfarenheter och lärdomar. Vi vill också tacka andra som varit delaktiga i möjliggörandet av denna studie; Pernilla Rempe Sjöstedt på Rädda Barnen och Isabel Andersson på Aleris Stöd och boende för Unga samt Lotta Åhman på ett boende för ensamkommande.

Danderyd, november 2016

Åsa Hedberg Rundgren, med.dr.
verksamhetschef, FoU Nordost

Innehåll

Sammanfattning.....	6
Inledning.....	7
Syfte och frågeställningar.....	8
Tidigare forskning om ensamkommande barn.....	9
Traumamedvetet perspektiv.....	10
Andra teoretiska perspektiv.....	12
Metod.....	15
Resultat.....	16
Mötet med mottagarlandet.....	17
Copingstrategier.....	17
Trygghet och säkerhet.....	22
Relationer.....	24
Analys.....	27
Copingstrategier.....	27
Trygghet och säkerhet.....	29
Relationer och nätverk.....	29
Praktiska råd.....	31
Referenser.....	33

Sammanfattning

Ensamkommande flyktingungdomar är individer som upplevt motgångar, stress och/eller trauman. I rapporten diskuteras hur flyktingungdomar skildrar sina strategier att reglera känslor och hur deras behov av stöd tillgodoses. Data insamlades genom intervjuer med tio ungdomar som har erfarenhet av gruppboende.

Syftet var att undersöka hur ungdomarna beskriver strategier för känslomässigt välbefinnande relaterat till boende, vilka faktorer som erbjuder säkerhet och trygghet samt på vilket sätt relationer är viktiga för välbefinnandet.

Enligt ungdomarna möter de vuxna dem i en interaktiv process i känslan bakom beteendet, så kallad samreglering, i avsikt att ungdomar ska uppnå känslomässig balans. Resultaten visar att, om ungdomars unika behov tillgodoses genom att trygghet och tillitsfulla relationer skapas och både interna och externa strategier utvecklas enligt ett traumamedvetet förhållningssätt, främjas ungdomarnas affektreglering och utveckling.

Nyckelord: ensamkommande flyktingungdomars behov, traumamedveten omsorg, copingstrategier, affektreglering

Inledning

Många ensamkommande flyktingungdomar och unga vuxna har varit med om motgångar och traumatiska upplevelser i sitt eget land, under flykten eller i mottagarlandet (Brunnberg, Borg & Fridström 2011; Miller, Worthington, Muzurovic, Tipping & Goldman 2002). Trots sin utsatthet kan ungdomarna ofta utveckla framgångsrika strategier för att handskas med situationen.

I denna rapport redovisas först tidigare forskning om ensamkommande ungdomar. Sedan ges en kort bakgrund om förhållningssättet "Traumamedveten omsorg" (TMO) (Bath 2016), som utvecklats för traumatiserade barn men som inte studerats för ensamkommande barn. Därefter redogörs för andra teoretiska perspektiv samt metod, resultat, analys och praktiska råd. Rapporten inriktas på praktiska tillämpningar som förhoppningsvis kan ge vägledning för de vuxna som kommer i kontakt med ensamkommande flyktingungdomar men som inte direkt arbetar med formell terapi. De teoretiska perspektiv som används är perspektivet "Traumainformed Care" (Bath 2016) samt ett biopsykosocialt (Engel 1980), utvecklingsekologiskt (Bronfenbrenner 1979), salutogent (Antonovsky 1991) och transnationellt perspektiv (Watters 2008).

Enligt studier av socialtjänstens mottagande av ensamkommande barn i Stockholms län (Backlund, Eriksson, von Greiff och Åkerlund 2014) förmedlade socialarbetarna att tillgången till insatser utifrån barnens behov inte var adekvata. Det uttrycktes oro över att barnen och ungdomarna inte fick det stöd som de behöver och att detta kunde leda till ökade problem i framtiden. Socialsekreterarna uttryckte också oro över att dessa barn inte behandlades utifrån samma riktlinjer och normer som andra placerade barn.

Ett dominerande mönster enligt studierna var att socialarbetarna i sin praktik tenderade att undvika att beröra smärtsamma samtal om barnens livshistoria. Detta motiverades med att barnen vill fokusera på nuet och att de inte vill berätta om sina erfarenheter eller att socialarbetarna själva var osäkra på hur de ska förhålla sig till barnens bakgrund. Socialsekreterarnas uppfattning var att insatser från boenden och

psykiatrin inte i tillräcklig utsträckning kan möta upp barnens och ungdomarnas behov (ibid). Socialsekreterarna efterfrågade fördjupad kunskap och specialkunskap, framför allt om behandling och trauma för att kunna arbeta med ensamkommande barn (Eriksson & von Greiff 2014).

De boenden som förekommer för ensamkommande flyktingungdomar är hem för vård och boende (HVB) och stödboenden, jourhem/familjehem, nätverkshem, träningslägenhet och gruppboende med personalstöd samt utslussningsboende. Denna studie omfattar hem för vård och boende. Personalen på dessa boenden utgör en viktig kugge i det svenska mottagningssystemet eftersom de möter ungdomarna i vardagen. Det är i denna vardagliga miljö som ungdomarna lär sig hantera sitt liv i en ny situation. Personalen på de boenden som ingår i studien har genomgått en kortare introduktionsutbildning i Traumamedveten Omsorg (TMO).

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka ensamkommande flyktingungdomars strategier för välbefinnande relaterat till boende.

- Hur skildrar ensamkommande flyktingungdomar sina strategier för att må bra och hur kan detta stödjas av boendet?
- Vilka faktorer, förhållanden och händelser erbjuder säkerhet och trygghet?
- Vilken sorts relationer och nätverk är viktiga för flyktingungdomars välbefinnande och på vilket sätt?

Studien baseras på enskilda intervjuer med flyktingungdomar och unga vuxna med uppehållstillstånd. I fortsättningen benämns de som ungdomar.

Tidigare forskning om ensamkommande barn

Ensamkommande flyktingbarns välbefinnande påverkas av upplevelser i hemlandet, upplevelser av flykten och att vara flykting, separation från vårdnadshavare, att befinna sig i en känslig utvecklingsfas samt exilrelaterade påfrestningar i mottagarlandet (Derluyn & Broekaert 2007; Hodes, Jagdev, Chandra & Cunnif 2008; Miller, Worthington, Muzurovic, Tipping & Goldman 2002). Ensamkommande barn betraktas som en högriskgrupp för psykisk ohälsa (Brunnberg, Borg & Fridström 2011; Hodes et al 2008). Studier visar att många ensamkommande barn varit med om traumatiska upplevelser och dessa anses även ha en kumulativ effekt (Derluyn & Broekaert 2007). Många trauman påverkar det psykiska välbefinnandet långt efter de aktuella händelserna (Thomas & Lau 2002). Att möta en ny kultur är i sig stressande och kan dessutom orsaka kulturell desorientering, identitetsproblem och minskat psykiskt välbefinnande (Berry & Sam 1997; Tartakovsky 2009).

Enligt en belgisk studie om ensamkommande flyktingungdomar i olika boendeformer rapporterades att 30-50 procent av ungdomarna visade allvarliga symptom som ångest, depression och posttraumatiska stressyndrom (PTSD) (Derluyn & Broekaert 2007). Enligt en norsk studie (Jakobsen, Demott & Heir 2014) av 160 ensamkommande asylsökande ungdomar hade 82 procent erfarenhet av traumatiska händelser och cirka 31 procent var diagnostiserade med PTSD efter fyra månader i Norge. Havelius & Yue Lius (2010) studie om ensamkommande flyktingpojkars psykiska hälsa i Sverige visade att nära hälften av dessa mådde psykiskt dåligt samtidigt som det fanns en hög tendens till prosociala beteenden som att vara vänlig, hjälpsam och generös. En möjlig förklaring kan vara den snabba resan till vuxenlivet. Det kan också bero på att flyktingbarn är tvungna att utveckla en självständighet eller brådmogenhet som dock ofta står i kontrast till deras beroendeställning i mottagarlandet (Derluyn 2005). En ytterligare förklaring kan vara att ensamkommande barn är en positivt selekterad grupp (Celikaksoy & Wadensjö 2015) i den meningen att de kan klara sig själva i ett

främmande land. Antalet barn som söker asyl i Sverige fluktuerar men ökade från 400 år 2005 till cirka 35 000 år 2015 (Migrationsverket 2015).

En del ensamkommande ungdomar vittnar om komplexa trauman, även kallad relationstrauman med upprepade händelser, andra gör det inte. Det som gör en händelse traumatisk är den subjektiva bedömningen av hur hotad och hjälplös man känner sig (van der Kolk et al 1996). Därför finns det anledning att hålla isär en traumatisk händelse och en subjektiv upplevelse av trauma. En traumatisk händelse behöver inte leda till behov av terapi. Eftersom många ensamkommande barn har ett tunt socialt nätverk bör man vara uppmärksam när de visar på psykisk ohälsa. Om adekvat hjälp och stöd saknas ökar risken för utveckling av psykisk ohälsa (Eriksson 2013). Läkande relationer med ungdomar behöver inte alltid involvera formell psykoterapi utan handlar i första hand om behov av omsorg, struktur i vardagen och organiserad skolgång. Det är inte heller lämpligt att alltid erbjuda psykoterapi, den fungerar inte för alla (Kirmayer 2012). Många ungdomar återhämtar sig från stress och traumaexponering med stöd av tillitsfulla vuxna, familj, vänner och andra relationer utan att söka professionell hjälp (Briere och Scott 2006).

Traumamedvetet perspektiv

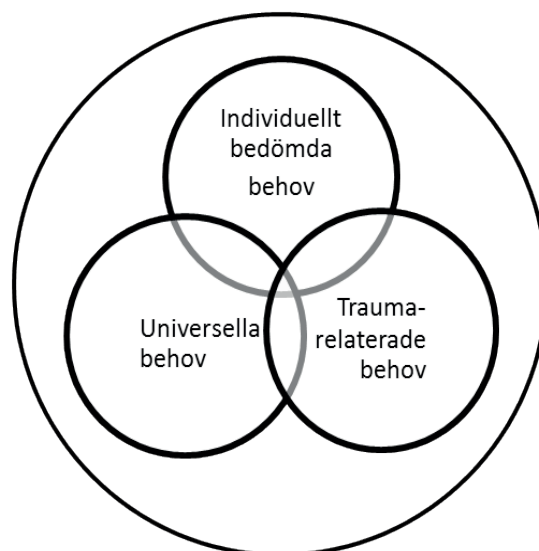
Bath (2016) har i sin modell om "Traumainformed Care" identifierat tre delar i traumamedvetet förhållningssätt: Trygghet/säkerhet, relationer/nätverk och coping inklusive affektreglering. Den första pelaren i hans modell av "The Three Pillars of Transforming Care" handlar om trygghet och säkerhet. Trygghet är vårt mest grundläggande utvecklingsbehov, men hos ungdomar som varit med om allvarliga motgångar och stress har grunden för att känna sig trygg äventyrats. Eriksons (1959) psykosociala utvecklingsteori handlar om tillit kontra misstro där tillit bygger på att känna trygghet och där personlighetsutveckling pågår hela livet. Maslows (1943) behovshierarki är en annan förklaringsmodell inom psykologin för hur människor prioriterar sina behov. Maslows teori nämner behov på olika nivåer där den primära idén innebär att behoven på en lägre nivå måste vara tillfredsställda innan högre mål blir viktiga. De fem behoven (1 är längst ner, 5 i toppen) är enligt Maslow: 1.fysiologiska behov (mat, kläder, tak över huvudet), 2.behov av trygghet, 3.behov av kärlek och gemenskap, 4.behov av uppskattning, 5.behov av självförverkligande.

På de boenden där ungdomar tillbringar en stor del av sin tid är det viktigt att det skapas en säker miljö där ungdomarna upplever trygghet och en känsla av sammanhang (Antonovsky 2005). Detta omfattar fysisk säkerhet, social trygghet i relationer med kamrater och vuxna, känslomässig trygghet i form av de vuxnas acceptans, empati och medkänsla samt kulturell trygghet i termer av erkännande och respekt av kulturella prioriteringar, behov, språk och beteenden (Bath 2016). En trygg omgivning utgör den fysiska miljön och de professionella samt interaktion mellan vuxna och ungdomar som minimerar hot och otrygghet för de unga personerna. En trygg fysisk miljö förutsätter ett lugnt sammanhang där ungdomar gradvis flyttar sig från försvarsposition mot lugnande engagemang med vuxna (ibid). Steele och Malchiodi

(2012) anser att trygghet inte handlar om orsak och logik utan om hur ungdomar upplever oss som hjälpande omsorgspersoner. Det sätt vi presenterar oss själva på, våra vanor, kroppsspråk och uttal innebär att ungdomen i vårt sällskap antingen känner trygghet eller otrygghet. Det är ungdomen som bestämmer vem som är en trygg person (ibid).

Den andra pelaren i Baths (2016) modell är fokuserad på att skapa anknytning, det vill säga utveckling av djupa, känslomässiga, interpersonella relationer mellan ungdomar och omsorgspersoner, relationer som präglas av tillit och förtroende för varandra. Sådana relationer kan utvecklas genom deltagande i fritidsaktiviteter, religiösa organisationer och ungdomsgrupper. Att bygga relationer främjar resiliens genom att möta växande behov av tillhörighet, delaktighet och generositet. En viktig förutsättning för god hälsa är att kunna känna sig trygg med andra människor (van der Kolk 2014). Tillitsfulla relationer har avgörande betydelse för att ungdomar ska återhämta sig från kronisk stress och trauman (Bath 2016).

Den tredje pelaren i Traumamedveten omsorg är coping med affektreglering. Förmågan att hantera emotioner adaptivt eller att självreglera är en av de mest fundamentala och skyddande faktorerna för god utveckling (Bath 2016). Regleringsteorin har utvecklats av Schore (2003) medan Siegel (1999) noterar att hur vi upplever världen, relaterar till andra människor och finner mening i livet är beroende av hur vi reglerar våra känslor. Affektreglering fokuserar på att hantera svåra tankar, känslor och impulser för att uppnå känslomässig balans. Coping handlar om förmåga att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer genom medvetna eller omedvetna, känslufokuserade eller problemfokuserade strategier (Bath 2016). Forskning visar att ett viktigt mål i arbetet med ungdomar som varit med om motgångar, kriser och trauman är att undervisa och stödja dem i att lära sig nya vägar för att effektivt uttrycka känslor och impulser (ibid).



Figur 1. Behovsbaserat, reparerande ramverk enligt Bath och Boswell (2016)

Bath's "Trauma Informed Care" kan ses i relation till behovsbaserat ramverk som utvecklats av Brendtro, Brokenleg och Van Bockern (2001) och som vidareutvecklats av Bath och Boswell (2016). Enligt detta ramverk kan ungdomar som upplevt trauman ha tre grundläggande behov: Universella behov (tillhörighet, delaktighet, självständighet och generositet), traumarelaterade behov (trygghet och säkerhet, tillitsfulla relationer och anpassad coping med affektreglering) samt individuellt bedömda behov (utveckling, mental hälsa och beteendebehov) (Se Figur 1). Modellen innebär ett samspel mellan olika källor till kunskap om barnens behov. Denna studie handlar i första hand om traumarelaterade behov.

Perry (2006) hävdar att traumatiserade barn har ett hypersensitivt nervsystem där de befinner sig i ständig larmberedskap, även under omständigheter där hot inte existerar. Han beskriver dessa barn som extremt vaksamma för faror i sin omgivning. De "scannar" hela tiden sin omgivning eftersom de betraktar den som potentiellt farlig. Tyvärr överförs denna överlevnadsstrategi till andra miljöer där den inte är relevant och där detta kan leda till misstänksamhet, undvikande eller direkt fientlighet (Bath 2016). Bath menar att uppgiften för vuxna i barnets omgivning blir att återskapa och omstrukturera dessa associationer så att barnet kan utveckla positiva emotioner som lycka, glädje, känsla av säkerhet och trygghet med vuxna. Traumatiserade barn behöver vuxna som är villiga att samreglera när känslor tar överhanden. Samreglering innebär en interaktiv process mellan vuxna och barn där de vuxna är medvetna om hur de hanterar sina egna känslor, att de har tålamod och håller sig lugna. För de vuxna gäller det att möta barnet i känslan bakom händelsen i stället för att straffa eller korrigera ett problematiskt beteende (Bath 2016).

Andra teoretiska perspektiv

Utvecklingsekologin har influenser från både psykologiska, biologiska och sociologiska teoribildningar. Utvecklingsekologi beskrivs som en lära om det ömsesidiga samspelet mellan barnet i dess fortskridande utveckling och de föränderliga miljöer barnet lever i (Bronfenbrenner 1979) och visar på betydelsen av relationerna mellan barnet och andra viktiga personer (significant others). Det utvecklingsekologiska systemet (Bronfenbrenner 1979) är indelat i fyra i varandra inneslutna system som interagerar med varandra och där mikrosystemet utgör den närmiljö som barnet har direktkontakt med, som boende, familj och skola. En välfungerande uppsättning av mikrosystem kan vara avgörande för ungdomens möjlighet till en positiv utveckling och en mindre fungerande mikrosystem kan däremot få negativa konsekvenser. Då behöver det befintliga nätverket förstärkas för att erbjuda ungdomen goda förebilder och utvecklingsmöjligheter. Mesosystemet handlar om de relationer som pågår mellan de olika mikrosystemen, som relationer mellan boende och skola och kan också beskrivas som ett system av dessa. Risker i mesosystemet handlar om bristen på dessa kontakter eller konflikter mellan de personer som har betydelse för ungdomen (Garbarino & Abramowitz 1992). Inom detta system sker olika förflyttningar för individen mellan de olika vardagsmiljöerna som mikrosystemen utgör. Dessa förflyttningar, ekologiska övergångar (transitions) handlar till exempel om att börja

skola eller flytta från ett gruppboende till utslussningsboende. Exosystemet omfattar miljöer som kan påverka ungdomens utveckling indirekt, såsom socialtjänstens och Migrationsverkets organisation. Alla dessa nivåer samspelar med förhållanden på makrosystemet som värderingar, samhällsförhållanden, regler och normer på nationell nivå (Brunnberg, Borg & Fridström 2011). Ensamkommande flyktingungdomar har bytt miljö inom samtliga dessa system.

Enligt det salutogena perspektivet utgår man från de positiva faktorerna där en viktig komponent är att kunna känna hoppfullhet. I stället för att koncentrera sig på stressfaktorer kan man inrikta sig på att tillvarata individens resurser (Antonovsky 1991). Det som är avgörande för ensamkommande flyktingungdomars förmåga att klara sig är att de kan uppleva en känsla av sammanhang (KASAM) i tillvaron och för detta krävs begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Flyktingungdomar med en känsla av sammanhang har en förmåga att hantera sin situation vilket kan förebygga stress och ohälsa.

Det transnationella perspektivet gör det möjligt att se, begreppslicgöra och förstå aspekter av ensamkommande flyktingungdomars flykt, migration och livet i det nya landet. Det transnationella synsättet tillför ett sammanhållet teoretiskt perspektiv på flykt och migration där flyktingskap ses som en process som ofta innebär gränsöverskridande kontakter mellan olika länder (Olsson 2001). Flyktingtillvaron ställer stora krav på sociala nätverk och leder ofta till utvidgade transnationella familjer där familjemedlemmarna ofta bor i olika länder. Multipla identifikationer som många flyktingungdomar utvecklar kan vara frigörande och berikande men kan för en del innebära en känsla av exkludering, att inte fullt ut höra hemma någonstans. Multipla identiteter omfattar samhörighetskänsla med ett gemensamt, verkligt eller föreställt hemland (Alinia 2007). Multipla identiteter som flyktingungdomar utvecklar genom identifikation med personer med olika kulturell och språklig bakgrund innebär att de inte begränsas till hemlandet eller det nya landet utan omfattar människor med samma ursprung bosatta runtom i världen.

Resiliens-forskningen sätter fokus på processer som leder till en positiv utveckling vid utsatthet för riskfyllda situationer och miljöer. Werners och Smiths longitudinella studie av barn vars föräldrar migrerat till ön Kauai (Werner och Smith 2003) sammanfattade tre huvudområden av skyddsfaktorer för de barn som var utsatta för riskförhållanden: 1) Normal begåvning och personlighet som väcker positiva reaktioner i omgivningen 2) Starka emotionella band till föräldrar eller andra viktiga personer och 3) ett externt stödsystem som premierar deras kompetens och skapar en känsla av gemenskap (ibid).

Resiliens som begrepp kan inte "kokas ner" till förmåga att fungera väl i sin kontext trots utsatthet och motgångar utan begreppet inbegriper någon form av dynamisk utvecklingsprocess och positiv anpassningsförmåga (Sleijpen, Boeije, Kleber & Mooren 2016). Kring innebörden av definitionen resiliens finns en samstämmighet även om det finns olika sätt att benämna detta fenomen.

Marieka Sleijpen och hennes medarbetare har i studier av litteraturen identifierat sex återkommande teman som unga flyktingar definierat som viktiga källor för resiliens (ibid). Dessa är socialt stöd, kulturell anpassning, utbildning, religion, undvikande och hopp. Det sociala stödet erhålls i första hand genom familjen, men då dess närvaro saknas uppnås den genom vänner med samma bakgrund eller genom personal. Begreppet undvikande lyftes fram som en effektiv copingstrategi för flyktingungdomarna, vilket i deras analys även inbegriper distraktion, såsom att studera intensivt, ägna sig åt idrott och att lyssna på musik.

Raghallaigh och Gilligan (2010) identifierade sex copingstrategier som ensamkommande ungdomar använder. Dessa forskare lägger särskild vikt vid religionens betydelse i relation till var och en av dessa sex strategier som är: att behålla kontinuitet i ett föränderligt sammanhang, justering genom inläring och förändring, att inta en positiv hållning, undertrycka känslor och söka efter distraktion, agera självständigt samt misstro. Religiös copingstrategi ansågs som nödvändig för att hantera utmaningar i livet. Religiös tro och religiöst praktiserande fungerade som en källa till kontinuitet i livet där tron på högre makt representerade något familjärt i en okänd kontext och där relation med högre makt/Gud gav en känsla av mening och ökad kontroll (Raghallaigh 2011).

Brunnberg och Hart (2016) tar upp fem arenor i det resiliensskapande arbetet: grundläggande förhållanden, tillhörighet, lärande, coping och jagets kärna, verktyg som stärker barnens motståndskraft. Basala behov som tas upp är mat, bostad och hälsa. Tillhörighet handlar om att hjälpa barnet att skapa och behålla positiva relationer. Lärande omfattar att på ett effektivt sätt arbeta med barnens skolgång och hjälpa dem med livskunskap, uppmärksamma sina intressen, talang och identitet. Coping handlar om de strategier barnet utvecklar i syfte att möta förväntningar från omgivningen. Jagets kärna fokuserar på ett intrapersonellt arbete där tillit, mognad och delaktighet blir centrala (ibid).

Metod

Data inhämtades vid intervjuer med tio ensamkommande flyktingungdomar i åldern 17-20 år som har erfarenhet av att ha bott på hem för vård och boende. Etiskt tillstånd inhämtades från Etikprövningsnämnden i Stockholm innan studien startade. Rekrytering och urval av respondenter gjordes av boendepersonal som innan intervjuerna förberedde ungdomarna via ett informationsbrev om studiens syfte. Om ungdomarna var under 18 år informerades även gode män.

Intervjupersonerna informerades av forskaren både muntligt och skriftligt om studiens syfte och tillvägagångssätt, därefter inhämtades ett skriftligt samtycke. Samtliga intervjuer genomfördes på svenska med hjälp av semistrukturerad intervjuguide sammanställd utifrån teman inspirerad av ett traumamedvetet förhållningssätt under våren 2016. Intervjuerna tog 50-60 minuter. Fyra intervjuer gjordes på två gruppboenden, fyra intervjuer på gymnasieskolor, en intervju på allmänt bibliotek och ytterligare en i ungdomens hem. Intervjuerna betraktas som samtalsintervjuer med syfte att undersöka ungdomarnas uppfattning om vad som förklarar deras välbefinnande. Fokus riktades på vad intervjupersonerna själva lyfte fram som viktiga faktorer för att klara sig i ett för dem främmande land. Metoden kan i detta avseende sägas vila på fenomenologisk grund där den egna uppfattningen av livssituationen står i centrum (Schutz 1970).

Intervjuerna dokumenterades genom ljudupptagning på elektroniska media och transkriberades. Analysarbetet inleddes med noggrann genomlysning och genomläsning av intervjuerna som betraktades som empiriska skildringar, sanna berättelser om ungdomarnas upplevelser som påverkas av personliga erfarenheter samt kulturellt och socialt sammanhang. Därefter meningskoncentrerades och tematiserades innehållet (Kvale 2007). Sedan jämfördes de olika temana för att se vilka teman som var återkommande. Citaten är redigerade på så sätt att talspråk har korrigerats och upprepningar har strukits. I redovisningen och hanteringen av intervjumaterialet har hänsyn tagits till att inga enskilda individer ska kunna identifieras; fingerade namn anges vid citat eller inga namn alls.

Resultat

För att ge utrymme för ungdomarnas berättelser redovisas först mötet med mottagarlandet, sedan coping med affektreglering, därefter de två andra delarna; trygghet/säkerhet och relationer/nätverk.

Gemensamt för ungdomarna i studien är att de kommit till Sverige utan föräldrar eller vårdnadshavare i åldern 14-16 år. Vid intervjutillfället har de bott två - fem år i Sverige. De har sitt ursprung i Afghanistan, Syrien och Somalia. Efter två - tre år i Sverige har fyra ungdomar återförenats med sin familj eller delar av sin familj. Dessa bor med familjen när intervjuerna genomförs, tre bor på gruppboende eller utslussningsboende med tio till tolv andra ungdomar. Tre har flyttat till egen bostad eller studentlägenhet.

Kännetecknande för ungdomarna är att de vuxit upp i länder som präglas av interna och externa konflikter och oroligheter som terror och krig. Deras livsvillkor har inneburit familjesplittring och förluster av förälder eller syskon. *När pappa åkte för att handla stoppade de honom och skjuter honom. Det var inte bara min pappa, det var 30 personer till. Jag fick ett brev: 'nu är det din tur'* förklarar en ungdom.

Av intervjuerna framgår att de flesta (8 av 10) varit externflyktingar i något annat än i sitt hemland före ankomsten. Majoriteten av ungdomarna som har sitt ursprung i Afghanistan tillhör folkgruppen hazarer, som länge haft en svår situation i landet. Några har vid tre-fyra-års ålder flyttat med sin familj från Afghanistan till Iran, ett par har bott i Pakistan. De som varit i Iran jämför sig med jämnåriga iranier i Iran och beskriver att deras vardag som papperslösa präglades av diskriminering, bristande möjlighet till skolgång och ekonomiska svårigheter. Förutom ungdomar med ursprung i Afghanistan finns ungdomar som tillhört en minoritet och levt på flykt i något land i Nordafrika. En av ungdomarna berättar: *Vi hade inga papper där [i Sudan]. Vi kan inte åka någonstans, vi kan inte göra någonting. Polisen tog oss hela tiden, de letade efter pengar.* Vid intervjutillfället studerar samtliga ungdomar på gymnasiet. Hälften uppger att de planerar att läsa vidare på högskola. Andra hälften har valt yrkesinriktade utbildningar i gymnasieskolan och planerar att antingen börja arbeta efter skolan eller starta eget.

Mötet med mottagarlandet

Stress är vanligt förekommande hos ungdomarna. Flera ger uttryck för att de även vid ankomsten kände sig stressade. Det som skapar stress är mötet med det nya landet, språket, kulturen och klimatet. Att inte förstå svenska, att inte kunna kommunicera och inte ha vänner, beskrivs som stressande. Milad förklarar att det är svårt att flytta från en storstad till en liten ort där man inte känner någon och inte kan göra sig förstådd, något som medför socialt utanförskap. *Från början är det jättesvårt. Allting är nytt. Man känner ingen och väder är inte lika. När jag kom till Sverige var det snö överallt och kallt. Kulturen är inte lika. Framför allt var det språket, jag kunde inte skriva svenska eller engelska, alfabetet var svårt. De flesta dagar mådde jag dåligt och kände mig ensam. Att komma från en stor stad där jag hade många kompisar och komma hit och känna ingen och kan inte prata, det är hemskt, typ fängelse.*

Rashid berättar att han har kamrater som varit stressade vid ankomsten till Sverige. Om sig själv säger han: *I Iran och Afghanistan hade jag mycket stress. Det kom stress när jag skulle resa.*

Ungdomarna uttrycker att de känner lättnad av att ha klarat av resan och ha kommit till destination. Aziz framhåller: *Jag är stolt över mig själv och min familj för att de hjälpte mig att komma hit till Sverige.*

Det som uttrycks i intervjuerna är att de första åren präglas av ilska och upprördhet. Abdul berättar att under den första tiden kände han sig både arg och upprörd. *När jag kom till [boendet] var jag mycket arg. Jag vet inte varför. Jag började skrika, tjata och göra fel saker. /.../ I skolan är det stressigt och med saker som händer i livet.*

Amir ger uttryck för att en kamrats upprepade beteende kan skapa ilska hos honom. Han brukar säga till sin kamrat: *Vad vill du visa? Du skriker, du vislar, du visar fingrarna, det är inte schysst mot de andra, gå och prata i stället. Nästa dag blev det samma sak och jag blir så arg på honom.*

Det uttrycks i intervjuerna att det tar tid att vänja sig vid nya, annorlunda vanor och regler i Sverige: byråkratin med all dokumentation, blanketter som ska fyllas samt tidsbegreppet, den subjektiva uppfattningen av tiden som kan variera mellan olika kulturer: sen ankomst accepteras till exempel i vissa kulturer. Ramiz lyfter fram: *Det är svårt när man kommer till ett nytt land med många nya regler. I Sverige har man mycket regler. Det funkar annorlunda. Man måste skicka papper överallt. Tid är väldigt viktigt. Ibland när jag ringer till mina kompisar, säger de: vi kommer klockan två. Jag säger: svensk tid klockan två eller ditt lands tid klockan två.*

Copingstrategier

I det följande utgår jag från ensamkommande flyktingungdomars berättelser och

de teman som framkom i analysen av intervjuerna och använder Bath's tre pelare som modell för kategorisering. Coping med affektreglering rapporteras först, sedan trygghet och säkerhet, till sist betydelsen av relationer och nätverk.

Interna strategier

I detta avsnitt behandlas interna strategier som ungdomarna själva identifierat och skapat, det vill säga "att behålla lugnet", "att reflektera", "att känna acceptans" och "att inte diskutera".

Att behålla lugnet

Ungdomarna beskriver på olika sätt hur de hanterar svåra, smärtsamma känslor, tankar, stress och beteenden. Trots motgångar hittar de så småningom strategier att hantera sitt liv. Av intervjuerna framgår att några ungdomar verkar av olika anledningar ha en naturlig förmåga att handskas med svåra affekter, andra får kämpa för att komma vidare. Ismail konstaterar: *Vad ska man göra? Ingenting, släppa dem [svåra tankar oh känslor]. Ta en lång promenad. Jag tycker inte om att bli arg. Man måste kontrollera sig. Det kan jag. Jag går och sätter mig i mitt rum och lyssnar på musik.*

Aziz förklarar att han varken vill bli arg eller upprörd utan är mer ifrågasättande. *Jag blir inte arg eller irriterad, varför ska jag bli arg?* Aziz berättar att när han känner sig stressad har han en liten boll som han för fram och tillbaka i handen.

Milad framhåller att han försöker hitta lugnet inom sig. *Om jag skulle bli arg lugnar jag ner mig. Varför ska jag bli arg, när han [en kamrat] gör så eller säger så? Jag bryr mig inte så mycket om vad andra säger och gör. Jag försöker lugna ner mig.*

Mahmood beskriver att förut överreagerade han. Han kunde brusa upp och bli arg i situationer där det inte fanns anledning att reagera med ilska - *Jag var som ett litet barn.* Efter några år i Sverige har stressen börjat släppa men han kan inte sätta ord på hur det gått till. *Den senaste tiden - alltså stressen sjunker ner väldigt mycket, jag vet inte varför. Om du skulle intervjuat mig för två år sedan skulle stress täckas i hela kroppen, men inte nu.*

Några ungdomar lyfter fram religionens betydelse, att den alltid varit viktig, att den skapar närvaro i en osäker tillvaro och har en lugnande inverkan. En av ungdomarna berättar att han inte vill missa några bönestunder. *Varje dag, fem gånger, det är viktigt. Det hjälper mig. Om jag är ledsen eller har någonting på hjärtat.*

En annan ungdom säger om bönestunder: *Jag gör det inte, det är inte så viktigt för mig. Jag kan inte göra det i skolan.*

Att reflektera

I intervjuerna resonerar ungdomarna kring reflektion. Reflektion handlar om att ha en frågande hållning genom att tänka, reflektera över sitt eget handlande och beteende, att fundera vad och hur man gjorde, vilka konsekvenserna blev, att ta ett steg bakåt för att få perspektiv på något som inträffat. Att analysera, granska händelsen och situationen, att fundera, tänka efter, återspegla kan hjälpa oss att fokusera på

vad som är viktigt i livet, hur vi utvecklar vår medvetenhet om oss själva och hur vi stärker känslan av mening i tillvaron. Det förutsätter samtidigt att vi får utrymme för reflektion, stillhet, eftertanke och tid. Mahmood berättar: *Jag funderar mest. Vad ska jag kunna göra för att förbättra det här för nästa gång? Det hjälper att fundera.*

Sidar beskriver att han på senare tid blivit mer eftertänksam, han vill undvika att skapa problem. *Om man blir arg måste man backa. Om det blir bråk backar jag, för jag vill inte ha problem. Sedan pratar jag med dem jag måste prata. Man måste tänka som en vuxen människa, gå fram och prata med dem, inte bråka.*

Ramiz tydliggör att han riktar sina tankar bort från oro och ilska. *Ibland har jag blivit arg men jag måste tänka själv. När jag blir arg tänker jag varför blir jag arg. Ibland, mina kompisar gör något fel. Vi spelar fotboll, han passar mig och han skjuter och blir arg. Jag tänker, jag har inga problem.*

Att känna acceptans

Vad som blir meningsfullt i en livssituation för en individ är högst personligt men man kan läsa av intervjuerna att acceptans av den egna situationen blir centralt för att må bra. Även omgivningens tolerans, respekt och acceptans är av betydelse för att ungdomarna ska känna välbefinnande. För att få respekt förutsätts man själv visa respekt och visa respekt handlar om hur man bemöter och värdesätter den människa man möter. Respekt handlar om det värde omgivningen sätter på en persons åsikter, handlingar och känslor. Brist på acceptans orsakar bristande trygghet och brist på mod. Amir förklarar: *Man måste acceptera situationen, man kan inte göra så mycket.*

Ramiz lyfter fram betydelsen av att bli bemött med ömsesidig respekt av kamrater. *Jag har många kompisar, de respekterar mig. Jag respekterar dem och de respekterar mig.*

Att inte diskutera

Bland de intervjuade finns ungdomar som inte verbalt förmår att ta upp det som är problematiskt. Milad ger intryck av att han varken vill förklara sina känslor eller berätta om smärtsamma upplevelser för andra. *Jag vill inte att någon annan ska veta om mina känslor eller vad som hänt, jag gillar inte att andra ska veta.*

Abdul uttrycker att trots att han utåt har det bra vill han inte diskutera vad som ligger bakom de känslor han upplever vilket gör att han har svårt att gå vidare. Vad han gör för att hantera svåra känslor och beteenden svarar han: *Det är en viktig fråga. Jag vill ha slut på de känslor jag har på kvällen så att jag kan sova. Jag är arg på mig. Jag tänker att jag har det bra, jag har allt. Jag har bra kläder, jag har lägenhet, jag går i skolan så, varför? Det är konstigt. Jag orkar inte prata om sådana saker. Jag kan inte förstå hur man ska gå vidare i livet, jag kan inte släppa de här tankarna.*

Abdul berättar att han haft samtal med skolkurator vid tre tillfällen men det har inte hjälpt. I kontakt med skolläkare har han inte ens nämnt hur han mår psykiskt.

Externa strategier

Här redogörs för de externa strategier som ungdomarna använder och som omsorgspersonerna i deras närhet bidragit till, där båda parter är involverade, ofta i interaktion med varandra. Dessa strategier är "aktivt lyssnande", "verbal strategi", "lärande-strategi" och "ta hjälp av andra".

Aktivt lyssnande

I ungdomarnas berättelser framstår det som att personalen bemöter dem med lyhördhet, respekt och medkännande. Att som ungdom bli bemött där man befinner sig och få återkoppling på känslor och tankar kan vara både utvecklande och befriande. Ungdomarna framhåller att de blir tagna på allvar av personalen och får stöd med det de uppfattar som problematiskt. Ismail förklarar: *De [boendepersonal] sitter bredvid mig och ser om det är bra eller dåligt. De ser att jag är ledsen. De frågar varför jag är ledsen.*

Mahmood som flyttat till studentlägenhet skildrar att trots att hans föräldrar och syskon bor långt borta gav personalens bemötande samma känsla som han hade när han bodde med sin egen familj. *Personalen var bra, särskilt chefen. De lyssnade, var väldigt snälla. De behandlade oss väl. På... [boendet] kände jag mig som min egen familj med alla barn.*

Att kamrater som man knutit an till får negativa besked på sina asylansökningar väcker känslor hos några ungdomar. Karim uttrycker besvikelse när han inte kan hjälpa sina kamrater men är övertygad om att personalen ställer upp. *När jag inte kunde hjälpa andra, när några av mina kompisar blev utvisade, när jag var ledsen eller kände något konstigt så stod de [personalen] bakom mig.*

Amir uttrycker att han inte ens behöver berätta hur han mår utan personalen är där för att stödja honom. *De kom fram och började prata och satt länge och pratade. De kände direkt att det var någonting med mig och så kunde de komma fram. Jag blev chockad ibland - hur kunde de veta att jag var arg eller glad eller ledsen. "Det är vårt jobb", sade de.*

Verbal strategi

De tillfrågade ger en bild av att personalen hjälpt dem att sätta ord på tankar, känslor och handlingar och lärt dem att fokusera på det som för tillfället är viktigt i livet. Ungdomarna lyfter fram att när de känner ilska, sorg eller rädsla brukar de tala om det som hänt, antingen med de professionella; personalen och lärare eller med andra vuxna samt med kamrater på boendet, i skolan eller på fritiden. En del vill försäkra sig om att den person de tar kontakt med kan, vill och orkar lyssna på dem. Ett par citat lyder: *Jag brukar diskutera det problem jag har med folk och sen får jag resultat. Jag pratar med de andra. När jag vet att den här personen kan hjälpa mig, han är bra, då går jag fram och pratar.*

Sidar berättar att efter två år i Sverige känner han sig fortfarande arg och otålig men

med tiden har livsplanering blivit allt viktigare. Tidigare fick han ofta höra av de professionella i sin närhet både på boendet och i skolan: "lugna ner dig". Han förklarar: *Förr om vi skulle sitta och prata och du skulle säga någonting fel skulle jag bli arg på dig men nu är jag helt lugn. Jag tänker på det mer, jag blir inte arg och jag skriker inte. Förut tänkte jag att jag inte kommer att gå till skolan, jag ska bara sitta hemma, men nu vet jag vad jag ska göra. Jag har en plan.*

Lärande-strategi

Ungdomarna ger uttryck för att även om de varit med om motgångar och kriser har de lärt sig nya sätt att ta sig fram, att förutsättningar för nya inlärningsstrategier skapats. Hur personalen bemöter och lär ungdomarna ges ett stort utrymme i intervjuerna. Faraj säger: *Personalen, det är därför de är där, för att vi måste lära oss hur vi ska vara i livet, så att det går bra för oss i framtiden.*

Milad framställer att personalen gett konkreta råd när något obehagligt inträffat så att han vet vad han ska göra och inte göra. *Positivt var att jag fick hjälp där [på boendet], jag lärde mig saker. Om det händer något att så ska jag göra och så ska jag inte göra. Jag fick mycket råd och hjälp. Att vänja mig här i Sverige.*

Amir beskriver att han fått möjlighet att lära sig hur samhället fungerar, vilka normer och värderingar som tillämpas, vad som är ok och inte ok, hur man tänker i olika sammanhang. Att se hur samhället i Sverige fungerar, hur man ska tänka.

Abdul ger uttryck för att en stödperson varit viktig för hans välbefinnande och att han fått uppleva igenkännande och bekräftelse i det han gjorde i sitt eget land. *Efter åtta månader började hon [kontaktpersonen] jobba där. Hon pratade mycket med mig och efter en stund mådde jag bra. Jag var i hennes hus och det fanns hästar där. Hon sade: om ni vill rida så kom. Jag ville rida för jag hade häst i Afghanistan, jag red där också.*

Ta hjälp av andra

Att skapa en känsla av grupptillhörighet, samhörighet och identifikation med andra sker enligt ungdomarna både med vuxna och andra ungdomar. Det förefaller vara vanligt förekommande att ungdomarna tar hjälp av varandra genom att dela med sig av erfarenheter och kunskaper och använda varandra som resurs för att handskas med tillvaron. Karim ger exempel: *När killarna har något problem kommer de till mig och då säger jag: "kom och sitt, vi kan lösa det" och så försöker vi hitta någon lösning.*

Ramiz förklarar att han hjälper sina vänner med svenska språket och får i gengäld något annat tillbaka. *Det finns många killar som inte kan språket och de kommer till mig på gymnasiet för att få lite information. Jag hjälper andra och de hjälper mig på något annat sätt.*

Sidar beskriver sin rädsla att andra ska skämta med honom om han i upprörd stämning går till sina kamrater för att be om hjälp. Därför tar han i stället kontakt med några viktiga personer i sin närhet som han tror kan hjälpa honom. *När jag blir arg kan*

jag inte gå till mina kompisar för kompisar kommer att skoja med dig. De tänker inte på varför du är arg eller ledsen. Så jag ringer min kontaktperson, någon viktig person eller tjejkompis. Jag pratar med henne och förklarar och hon säger vad jag ska göra tills det blir lugnt.

Mahmood lyfter fram att oberoende av vilken sorts relation vi har med andra människor ska vi ta hand om andra. *Om man bara ska tänka på sig själv eller närmaste släktingar eller de du har relation med, är det inget normalt. För mänsklighet, det räcker inte, en människa borde tänka på alla andra, även de som du inte har relation med. Jag försöker tänka på alla andra, även de som jag inte har kontakt med och som jag inte känner.*

Trygghet och säkerhet

Trygghet kan innebära olika saker för olika individer under olika livsperioder. Vad som upplevs som en trygg och säker boendemiljö beror på den egna upplevelsen och erfarenheten samt den trygghet ungdomarna upplever i relationen till människorna i sin omgivning. Ungdomarna ger uttryck för att det stöd och den hjälp de fått på sina boenden kan beskrivas i form av säkerhet och trygghet.

Fysisk säkerhet

Säkerhet handlar om basala behov som mat, eget rum och praktisk hjälp, att befinna sig i en miljö som erbjuder trygghet, lugn och ro och samvaro med andra ungdomar. Ungdomarna ger uttryck för att de fått stöd av personalen både praktiskt och kunskapsmässigt. Amir berättar: *Att jag hade ett eget rum, att jag hade mat och jag hade trygghet därinne. De [personalen] hjälpte till med allt. T.ex. med matlagning som vi inte kunde. Om du inte kunde göra en läxa kom de och frågade: vad vill du ha för hjälp? Med matte eller svenska, med pengar, med läxor.*

Faraj förklarar att han var tillfreds på boendet. *Vi bodde tillsammans, vi hade jättebra tid, vi trivdes jättebra där.*

Struktur, att ha en uppgift, en sysselsättning skapar stabilitet. Organiserad skolgång lyfts fram som något som skapar trygghet och distraherar smärtsamma känslor och tankar. En av ungdomarna förklarar: *Det är bra för mig att jag går i skolan. När jag kommer hem tänker jag på min mamma och min bror. Det är svårt för mig när de bor i Afghanistan och jag bor här. Hur ska vi träffa varandra?*

Få men tydliga regler anses skapa trygghet. För att regelsättning ska fungera förutsätter det en tillitsfull relation med personalen. Faraj framhåller: *När man bor någonstans måste det finnas regler. Om man vill göra någonting måste man fråga först. Jag försökte lära mig vilka regler de har i huset och respektera dem. Vi måste följa reglerna, hur man skyddar sig i huset när man är ensam, hur vi ska överleva.*

Emotionell trygghet

Trygghet emotionellt handlar om att innerst inne få vara sig själv med sina förtjänster och brister. Milad förklarar: *Jag känner att jag är mig själv. Jag vill inte vara som andra. Jag är glad, aktiv och ger glädje till andra.*

Kontakten med personalen kvarstår även efter att ungdomarna flyttat vidare. När Ramiz som flyttat till utslussningslägenhet ställs inför frågor han inte kan besvara tar han kontakt med personalen på det hem för vård och boende där han först bodde. Ramiz beskriver det gensvar han får: *De saknar mig alla. När jag går tillbaka, blir de glada att se mig. När jag har prov och jag känner att det är svårt ringer jag till personalen och då säger de att jag ska komma dit, så ska de hjälpa mig.*

Social och relationell trygghet

Trygghet socialt och relationellt innebär för ungdomarna gemenskap och samvaro med andra ungdomar och tillitsfulla, nära relationer med personalen. Ismail säger: *Detta är vårt hem. Det har alla här. Alla killar är trevliga och det känns bra.*

Aziz har en liknande uppfattning. Han förklarar: *Jag känner mig hemma här. Här i Sverige är det säkert. I sitt eget land och som externflykting i ett närliggande land berättar Aziz att han kände sig rädd.*

Faraj framställer sig själv som en person som har lätt att både få och behålla vänner. *Halva skolan är mina vänner.*

Umgänge och aktiviteter med jämnåriga, gemensamma aktiviteter som bollspel, dans, musik med andra ungdomar anses medföra positiv kontakt vilket kan leda till fördjupade relationer. Abdul uttrycker: *Bra med killarna, vi dansade och spelade musik. Spelar fotboll med kompisar. Jag tycker om spel som man spelar, man rör på sig.*

Ungdomarna lägger stor vikt vid att de kan klara sig själva. Ramiz, 17 år, ger uttryck för att det är viktigt att bli oberoende, självständig och självförsörjande så att han kan ta hand om sin familj i hemlandet: *Jag har bott i två och ett halvt år i Sverige och har klarat mig själv. I början var det svårt. Jag har ingen mamma eller pappa här, jag måste klara mig själv. Det finns ingen som kan hjälpa mig. Jag måste sluta skolan och börja jobba och skicka pengar till min mamma och min bror.*

Kulturell trygghet

Kulturell trygghet handlar om att känna sig accepterad, att ens kulturella och språkliga resurser tas tillvara, att man får känna stolthet över sin kultur och sitt eller sina språk. Att det bland de professionella finns personer som har kunskap i ungdomarnas språk uppskattas när man inte kan göra sig förstådd i sin omgivning. *Det var många där, speciellt en person. Han var från Iran, han var väldigt bra och han kunde prata persiska. Han var alltid där och hjälpte oss. När vi hade problem kunde man berätta för honom. Han var nästan som en pappa. Han hjälpte alla. På den tiden kunde vi inte prata så bra svenska.*

De tillfrågade betonar vikten av att bli accepterad som den man är med sin tillhörighet, bakgrund och identitet. För att känna trygghet i en främmande kulturell och

språklig kontext är det viktigt att man tillåts bejaka sina multipla identiteter, att man inte bara har en utan flera identiteter. Identitet handlar om hur individen själv uppfattar sig och hur signifikanta andra uppfattar en. I intervjun resonerar Milad kring identitet.

M: *Jag känner mig som afghansk medborgare. Jag kommer att söka [svenskt medborgarskap]. På papper kommer jag att bli svensk medborgare.*

R: *Men inte inuti dig?*

M: *Nej. Jag tror inte att andra, om svenskar ser mig kommer de inte att säga att jag är svensk, de kommer att säga: "han är invandrare". Det är okej, tycker jag.*

Som svar på frågan om hur Amiz uppfattar sig själv säger han: *Ibland säger jag att "jag är en afghanistankille och jag bor i Sverige. Mitt modersmål är dari".*

En av ungdomarna som sökt svenskt medborgarskap förmedlar att han inte vill åka tillbaka till det krigshärjade land han kommer ifrån. Han uttrycker att för att känna sig som svensk måste vissa kriterier uppfyllas. Det handlar till exempel om att vara delaktig i samhället där ett arbete är ett viktigt inslag, samtidigt som det är viktigt att hålla kontakt med sin egen kulturbakgrund och vara stolt över den. *Jag kommer att bli som svensk medborgare. Jag har bott här i två år. Jag har inte jobb, jag kan inte göra någonting. Jag kommer att öppna företag i Sverige i framtiden.*

Några ungdomar beskriver att i början av vistelsen på gruppboendet kände de sig inte alltid trygga. Det kunde bero på att ungdomarna talade olika språk och hade olika kulturell bakgrund. Karim berättar att trots mångfald och kulturella skillnader kunde personalen, ibland med hjälp av tolk, lösa problemen så att det blev "normalt", men det tog tid. *Ibland är det svårt, alla känner sig inte ok. Alla känner sig inte trygga. Du vet, alla är inte lika. Här bor man med olika personer och vi hade några från Irak och Somalia också, det är därför det blir lite svårt. Några kunde inte prata svenska och de trodde att vi snackade skit om dem. Annars jättebra. De [personalen] fixar tolk och de frågar oss vad som händer och vi berättade, att vi satt och snackade med kompisar om olika saker och de förstår ingenting, de [ungdomar med annat språk] kan inte prata svenska och vi kan inte prata deras språk. När personalen berättade för dem blev det helt normalt.*

Ungdomarna lyfter fram att när de lärt sig svenska blir det lättare med umgänget. Då kan de känna sig trygga i och med ett gemensamt kommunikationsspråk, svenska, både sinsemellan och med personalen.

Relationer

I intervjuerna ges förutom det sociala umgänget med andra ungdomar kontakten och sunda relationer med personalen på boendet ett stort utrymme. Enligt Karim ger följande personer mest stöd: *Chefen [på boendet], kompisar och personalen. Chefen här, hon är närmast mig, om hon inte kan göra någonting så hittar hon någon. Hon är jättesnäll. Alla i personalen är jättesnälla men hon är speciell.*

Amir beskriver att hans kontaktpersons tålamod och uthållighet haft stor betydelse så att han trots motgångar fortsatt sin skolgång. *Det är mest min kontaktperson. Det är han som fixat att jag har blivit duktig. Om jag gjorde något dåligt började han prata med mig, vi började gå ut och snacka. Han säger: även om du inte går till lektionen, försök att gå till skolan ändå. Om jag behöver hjälp så kommer han.*

Faraj uppger att en lärare haft stor betydelse för hans framgång. Denna lärare har övertygat honom om att han måste kämpa. *Det var en lärare, hon hjälpte mig jättemycket. Hon sa: "du kan svenska men du måste kämpa mer och mer för du kommer att bo här och ha en bra framtid". Jag lyssnade på henne. Jag är ganska nöjd.*

Familjens fysiska frånvaro, men mentala närvaro gör sig påmind hela tiden. Relationen och kontakten med den egna familjen anses enligt utsagorna skapa trygghet, oberoende av var i världen de bor. Förutom föräldrar finns omsorgs- och myndighetspersoner som ger stöd. *Mina föräldrar hjälper mig och jag har en kontaktperson. Min gode man, han hjälpte mig i början, och boendet. Om jag skulle någonstans och behövde pengar gav de det till mig och soc, de hjälpte mig med legitimation, pass, pengar till kläder.*

De respondenter som återförenats med sin familj eller delar av sin familj framhåller att detta har inneburit både känslomässigt stöd, känslomässig trygghet och tillhörighet - de trivs att bo med familjen och känner sig lugnare än tidigare. Faraj fick kontakt med sin familj efter ett och ett halvt år efter ankomsten. Han uttrycker: *En gång hade jag problem, när jag inte hade någon kontakt med familjen. I skolan var jag borta från lektionerna. Det var jobbigt och jag saknade dem hela tiden. När man inte har familj här känner man sig ensam. Det är svårt att bo ensam utan familj.*

Milad som återförenats med delar av sin familj förklarar att hans mamma och syskon ger stöd men kunskapsmässigt kan de inte hjälpa honom. När familjen kom överfördes ansvaret som juridisk vårdnadshavare till föräldern. *För det mesta klarar jag mig själv. Jag känner inte så många vuxna som kan hjälpa mig, min mamma och mina bröder. Jag får inte hjälp. Jag försöker klara mig själv. Socialtjänsten säger att det är min mamma som är vårdnadshavare och att hon måste ta ansvar.*

En av ungdomarna beklagar att efter att de fyllt 18 år slutar både gode man och kontaktperson sina uppdrag och boende är inte längre socialtjänstens ansvar. Han säger: *När man bor på boende så får man allt, men när man flyttar härifrån då får man ingenting. Vad ska vi göra? Om det blir något problem, hur ska det lösas? Jag förstår inte!.../ När du fyller 18 så kommer kommunen och socialtjänsten inte att hjälpa dig, du måste klara dig själv. Det är en stor skillnad innan 18 år och efter 18.*

Mening med och hopp om framtid

Förhoppningar och framtidstro uppfattas ge förutsättningar att kunna sätta den egna livssituationen i ett sammanhang. Vid intervju tillfället läser samtliga ungdomar på gymnasiet. Hälften av dem uppger att de planerar att inrikta sig på akademiska

utbildningar. Två citat illustrerar:

Dataingenjör. Jag vill fortsätta på universitetet.

Jag väljer teknisk inriktning. Högskola. Det är lätt att plugga.

Andra hälften av ungdomarna har valt yrkesinriktade linjer i gymnasieskolan och har i sin livsplan att antingen börja arbeta direkt efter skolan eller starta eget. Respondenterna sätter stort värde på att de fått möjlighet att studera. Faraj framhåller: *Jag måste först ta studenten. Efter det hoppas jag att kunna öppna någon restaurang eller butik men jag måste ha bra utbildning först.*

För en del ungdomar ingår det i livsplanen att kunna hjälpa andra ungdomar som kommit som ensamkommande till Sverige. En av dem som går på barn- och fritidslinjen anser att när andra hjälpt honom vill han återgälda detta. *Först tänker jag mig att jobba med dem som är små, på förskolan och sen efter det tänkte jag jobba med ungdomar som har kommit till Sverige som jag och så ska jag hjälpa dem som de andra hjälpt mig.*

Av intervjuerna framgår att ungdomarnas uppfattningar om möjligheten att välja sin livsstil kan skilja sig från individ till individ. De flesta fokuserar på positiva aspekter och värdesätter att de genom sina ambitioner kan nå sina mål. Det som lyfts fram och avspeglas i intervjusvaren är förutom goda relationer en önskan om att uppnå en hög materiell standard. En av dem berättar att han: *Drömmer om ett bra liv. Att ha ett bra jobb och köpa en lägenhet, kanske, eller ett hus. Köpa en bil och ta körkort. Ja, det [relationer] är också viktigt. Mina vänner och min familj. Om fem år... Då kanske jag har ett jobb, jobbar som elektriker.*

Mahmood framhåller att det som är avgörande för hans livsplan och vad som sker i framtiden är hans eget val och hur mycket han kämpar. *Det beror på en själv vad man ska välja och hur mycket man ska kämpa. Det är de två och det är klart att man kämpar.*

Analys

I analysen av studien om ensamkommande flyktingungdomar har jag valt att utgå från Baths (2016) tre pelare i traumamedvetet förhållningssätt: trygghet/säkerhet, relationer/nätverk och coping med affektreglering för att undersöka om en trygg, läkande miljö har skapats för ungdomarna. Ramen för Traumamedveten omsorg har utvecklats för att ge verktyg för dem som lever och arbetar med ungdomar som upplevt motgångar, stress och trauman. Resultaten kan också ses från ett biopsykosocialt perspektiv (Engel 1980) och utvecklingsekologiskt perspektiv (Bronfenbrenner 2009) som visar att biologiska, psykologiska och sociala faktorer samverkar och påverkar ungdomarna. Resultaten kan även ses från ett transnationellt perspektiv med betoning på att kontakter och gemenskap med familj och anhöriga upprätthålls i en globaliserad värld (Watters 2008).

Resultaten tyder på att i de grupperna ungdomarna bodde eller bott har vikt lagts vid trygghetsskapande, tillitsfulla relationer och hjälp vid känsloreglering vilket anpassats till varje ungdoms unika behov. Av studiens resultat kan man dra slutsatsen att ungdomarna lärt sig adaptiva copingstrategier för att reglera affekter. Självreglering har utvecklats via samreglering i en interaktiv process genom att personalen mött ungdomarna i känslan bakom händelsen. I resilienstermer kan man säga att framgångsrik coping stärkt ungdomarnas aktörskap och oberoende med mening med och hopp om framtid.

Copingstrategier

De bilder som förmedlas i studien pekar på att de copingstrategier som ungdomarna utvecklat internt eller fått hjälp att utveckla externt bidrar till att ge förutsättningar till välbefinnande och skapar struktur i och riktning för tillvaron. Dessa copingstrategier ska inte betraktas som statiska utan de modifieras allteftersom ungdomarna utvecklas och handskas med det egna livsprojektet.

De interna strategier informanterna utvecklat är att behålla lugnet genom att hit-

ta alternativa sätt att uttrycka känslor, tankar och emotioner i syfte att rikta tankar till annat än oro och ilska. Att reflektera, analysera, vara öppen för nya erfarenheter och förhållningssätt och samtidigt vara medveten om de erfarenheter och kunskaper man bär på, att känna acceptans av den egna situationen och respekt i mötet med människorna i omgivningen har varit framgångsrikt. Att få ingå i ett sammanhang med andra i sin omgivning, något som betonas av Antonovsky (2005), har varit viktigt.

I denna studie framgår det att några ungdomar har svårt att tala om det de varit med om. Flera forskare (Kohli 2006; Lagnebro 1994; Papadopoulos 2002) beskriver den tystnad som omger flyktingungdomars bakgrund och tidigare liv. Krig tystar barn, där tystnaden blir ett sätt att kommunicera (Kohli 2006). Detta gällde också för de finska krigsbarn som flyttades under åren 1939-1945 till Sverige (Lagnebro 1994). Strategin att inte diskutera tidigare händelser och obehagliga upplevelser med människorna i sin omgivning kan som Raghallaigh och Gilligan (2010) hävdar bero på att man i vissa kulturer inte talar om smärtsamma upplevelser och tankar med andra. En del av denna tystnad kan bero på olika kulturella normer som föreskriver att man inte vill tala om sin bakgrund, man är rädd att avslöja sig själv eller bli påmind om tidigare händelser, nuvarande situation eller oro för framtiden. Det kan även handla om att förtrycka känslor och söka efter distraktion som fungerar som ett sätt att försvara sig mot svåra tankar och känslor (ibid). I denna studie är några ungdomar bekväma med ord, andra kan använda andra uttryckssätt; sensoriska modaliteter som syn, hörsel, lukt, smak etcetera. Om ungdomarna inte vill tala om obehagliga, traumarelaterade upplevelser kan man stödja deras egen modalitet att uttrycka sig. Ett sätt kan vara att rita livslinjer för olika händelser, göra nätverkskartor med text, kort och bilder (Thom Olin 2014).

I studien framstår aktivt lyssnande och verbala strategier - att regelbundet benämna känslor och tankar samt lärandestrategi som ofta använda externa strategier. Aktivt lyssnande har hjälpt ungdomarna att lära sig identifiera och benämna emotioner, förmågor som traumatiserade barn ofta saknar (van der Kolk 2014). En viktig faktor i kontakt med ungdomar som varit med om motgångar och svåra upplevelser är att hjälpa dem att hitta ord för känslomässiga tillstånd som ger en subjektiv känsla av behärskning (van der Kolk et al 1996; Bath 2016), något som bekräftas i studien. Att utnyttja språket genom att medvetet namnge de känslor vi upplever, har en lugnande effekt på hjärnans "alarsystem" och kan minska känslors intensitet (Lieberman et al 2007). Att inte bara själv benämna emotioner utan höra andra benämna dem skapar förutsättningar för läkning. Ett uttryck en ungdom i studien ofta fick höra var "lugna ner dig". Detta medförde att han blev lugnare, mer eftertänksam och reflekterande och han slutade att reagera med ilska och upprördhet.

Ansvarstagande för andra ungdomar och familjemedlemmar som ett sätt att skapa välmående tas upp både i denna och i Goodmans (2004) studie om sudanesiska flyktingpojkar. Att ta ansvar för familjen har ofta tolkats som mindre bra i svensk kontext. I denna studie ses ansvarstagandet för familjen som positivt och stödjande vilket ger mening i tillvaron och innebär trygghet och emotionellt välbefinnande.

Trygghet och säkerhet

Det stöd som ungdomarna får på sina boenden kan beskrivas i form av fysisk säkerhet och emotionell trygghet i termer av acceptans, empati och medkänsla samt social/relationell trygghet i relationer med kamrater och vuxna. Kulturell trygghet har innebörden att deras kulturella tillhörighet bejakas, att ungdomarna får känna sig inkluderade genom att de behandlas som alla andra ungdomar samtidigt som de får sina speciella behov tillgodosedda. Ungdomarna får känna stolthet över sitt ursprung, sitt/sina språk, sin kulturella bakgrund inklusive religion. I en tidigare studie (Eriksson & von Greiff 2015) betraktades religion som "en nödlinje. 112 någonstans i den andliga världen" (s.5).

Att känna sig trygg och säker med andra människor är den viktigaste aspekten av mental hälsa (van der Kolk 2014). Ungdomarna tenderar att knyta an till vuxna som hjälper dem att känna sig trygga (Bath 2016). Detta bekräftas i studien. Om ungdomarna däremot saknar förmåga att skilja mellan farliga och säkra miljöer kommer de att reagera på ett olämpligt sätt på många upplevda hot. Därför bör fokus riktas på att personerna runt de ungdomar som utsatts för stress och trauman står som garant för ungdomarnas trygghet och säkerhet (ibid).

Studiens resultat understryker vikten av att personalen sätter tydliga men få gränser. När gränssättningen inte fungerar handlar det om att de professionella saknar emotionella relationer med ungdomarna (Watters 2012). Resultaten i denna studie kan tolkas så att det mellan personalen och ungdomarna skapats tillitsfulla, emotionella relationer eftersom reglerna fungerar och fullföljs.

Relationer och nätverk

Studiens resultat talar för att uppbyggnad av anknytning och tillitsfulla relationer främjar resiliens genom att behov av sammanhang, tillhörighet och delaktighet uppmärksammas. Dessa resultat går tväremot de som framkom i studier i Stockholms län där ungdomarna uppgav att de inte kände sig hemma och att deras första tid i Sverige präglades av otrygghet och uppbrott från anhöriga (Backlund et al 2012; Eriksson & von Greiff 2014). Denna studies resultat indikerar att begreppet "hem" bygger på ömsesidighet mellan ungdomar och vuxna där vanor från det förflutna återskapas i ny miljö där känslan av hem är ett resultat av trygghet, stabilitet och kontinuitet där pålitliga relationer utvecklas och återskapas. Känslan av hem innehåller både fysiska, emotionella, materiella, psykologiska och existentiella dimensioner medan hemlöshet handlar om osäkerhet och otrygghet (Papadopoulos 2002). Studiens resultat visar att ungdomarna upplever trygghet, säkerhet och tillitsfulla relationer, en "hemlik" miljö där boendet blivit deras hem och personalen deras familj.

Hos ungdomarna finns stolthet, självständighet och glädje att kämpa vidare vilket leder till att de får kraft att hantera sin livssituation på ett positivt sätt. Detta bekräftas i tidigare studier (Raghalligh & Gilligan 2010; Eriksson & von Greiff 2015) där ungdo-

marna sökte tröst och vägledning även i religion som hjälpte dem att handskas med svårigheter och hantera utmaningar i livet. Dessa studier visade att ensamkommande ungdomar förefaller att hantera sin livssituation genom att fokusera på positiva aspekter och därmed skapa en bra framtid för både sig själva och sin familj. Så också i denna studie, att behålla relationer med föräldrar och syskon skapar emotionell säkerhet och välbefinnande. Om familjen är i hemlandet eller på flykt betonas vikten av att vårda de transnationella kontakterna.

Praktiska råd

En rimlig slutsats av studiens resultat är att det finns anledning att tydliggöra, underlätta och uppmuntra ensamkommande flyktingungdomars olika sätt att reglera och samreglera affekter. Självreglering förutsätter att ungdomar lär sig att handskas med omedelbara emotioner och utvecklar självkontroll. Vägen till självreglering går via samreglering där man håller isär problematiskt, målrelaterat beteende och känslomässiga översvämningar och där de vuxna i interaktion hjälper ungdomarna att uppnå känslomässig balans.

Med studiens resultat som grund formuleras några utgångspunkter som traumamedvetna omsorgspersoner och alla de som på något sätt kommer i kontakt med flyktingungdomar kan tänkas ha nytta av för att stärka dessa unga människors känslomässiga utveckling. Uppmärksamhet kan därför riktas på att förstå vilka universella, traumarelaterade och individuellt bedömda behov ungdomar med erfarenhet av allvarliga händelser har, vilken hjälp de behöver och vilka strategier de utvecklar.

I kontakten med ensamkommande ungdomar kan man uppmuntra dem att utveckla både interna och externa strategier. Personalen och de vuxna som kommer i kontakt med dessa flyktingungdomar kan bidra till att skapa förutsättningar för ungdomar genom att

- erbjuda fysisk säkerhet med "hemlik" miljö, emotionell, social/relationell och kulturell trygghet
- uppmuntra ungdomar att skapa tillitsfulla relationer både med föräldrar/anhöriga oavsett var de bor och med landsmän samt skapa positiva interkulturella och transnationella kontakter
- uppmuntra ungdomar att utveckla interna strategier: att behålla lugnet, reflektera, känna acceptans

- uppmuntra ungdomar att använda sina egna uttryckssätt om de inte vill tala om problem
- uppmuntra ungdomar att ta del av externa strategier; aktivt lyssnande, verbala strategier, att benämna känslor och impulser samt att ta hjälp av andra
- samreglera; vara medveten om egna känslor och behålla lugnet för att lära ungdomar att självreglera affekter - i syfte att uppnå känslomässig balans
- lära ungdomar att sätta ord på känslor, lära dem att identifiera, uttrycka och benämna känslor för att förstå samband mellan känslomässiga reaktioner och smärtsamma känslor och upplevelser
- fokusera på ungdomars känslor och ge känslomässigt stöd
- erbjuda ungdomar hjälp att hantera och förstå stressreaktioner för att minska upplevd stress
- stärka känslan av ungdomars egenkontroll för att hitta mening och hopp om framtid
- ta hänsyn till ungdomars resurser och få dem att känna stolthet över sin bakgrund, sina språk och bejaka sin kulturella tillhörighet inklusive religion – i syfte att bekräfta deras identitet
- erbjuda traumamedvetna miljöer baserade på varje ungdoms unika behov

Referenser

Alinia, M. (2007) Den kurdiska diasporan – en transnationell rörelse för hem och gemenskap. I: Olsson, E., Lundqvist, C., Rabo, A. Sawyer, L., Wahlbeck, Ö. & Åkesson, L. (red). Transnationella rum. Finland: Boréa Bokförlag.

Antonovsky, A. (2005) Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och kultur.

Backlund, Å., Eriksson, R., von Greiff, K. & Åkerlund, E.M. (2012) Ensam och flyktig-barn – barnet och socialtjänsten om den första tiden i Sverige. Forskningsrapport 2012:1. FoU-Nordväst, FoU Nordost och FoU-Södertörn i Stockholms län.

Backlund, Å., Eriksson, R., von Greiff, K. & Åkerlund, E.M. (2014) Socialtjänstens arbete med ensamkommande barn och ungdomar – erfarenheter från Stockholms län. Forskningsrapport 2014:3. FoU-Nordväst, FoU Nordost och FoU-Södertörn i Stockholms län.

Bath, H. (2016) The Three Pillars of Transforming care: Healing in the 'other 23 hours'. The article updates and expands on articles in Reclaiming Children and Youth 2008 and 2015. 1-13.

Bath, H. & Boswell, D. (2016) Lecture "The Three Pillars of Transforming Care Universal Growth Needs and the Context for Healing". Lund, September 2016.

Berry, J. W., & Sam, D. L. (1997) Acculturation and adaptation. In: J. W. Berry, M. H. Segall, & C. Kagitcibasi (Eds.), Handbook of cross-cultural psychology, Vol 3: Social behavior and applications. 291–326. Needham Heights, MA: Viacom.

Brendtro, Brokenleg & Van Bockern (2002) Reclaiming Youth at Risk. Our Hope for the Future. Bloomington: Solution Tree Press.

Briere, J. & Scott, C. (2006) Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluations and treatment. California: Sage.

- Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press, Cambridge, Mass.
- Brunnberg, E., Borg, R-M. & Fridström, C. (2011) *Ensamkommande barn – en forskningsöversikt*. Lund: Studentlitteratur.
- Brunnberg, E & Hart, A. (2016) En magisk box för resiliensskapande insatser. Strategiskt, kreativt och engagerat stöd i samverkan med barn i kris, på flykt eller i andra svåra livssituationer. *Socialmedicinsk tidskrift*. 1/2006. 82-96.
- Celikaksoy, A. & Wadensjö, E. (2015) *De ensamkommande flyktingbarnen och den svenska arbetsmarknaden*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Derluyn, I. (2005) *Emotional and behavioral problems in unaccompanied refugee minors*. Gent: Academia.
- Derluyn, I. & Broekaert, E. (2007) Different perspectives on emotional and behavioral problems in unaccompanied refugee children and adolescents. *Ethnicity & Health*, 12 (2), 141-62.
- Engel, G. (1980) The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*. Volume 137:5, pp 535-544.
- Erikson, E. H. (1959) *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- Eriksson, R. (2013) *Ensamt barn på flykt i Sverige*. I: Heikkilä, E. & Söderling, I. (eds.) *Unaccompanied refugee minors. Supplement 2013*. Turku: Migrationsinstitutet.
- Eriksson, R. & von Greiff K. (2014) *Ensamkommande barns behov av specifikt stöd*. I: Backlund, Å., Eriksson, R., von Greiff, K. & Åkerlund, E.M. *Socialtjänstens arbete med ensamkommande barn och ungdomar – erfarenheter från Stockholms län*. Forskningsrapport 2014:3. FoU-Nordväst, FoU Nordost och FoU-Södertörn i Stockholms län.
- Eriksson, R. & von Greiff K. (2015) *Här i Sverige – ensamkommande unga vuxna navigerar i det svenska samhället*. Siirtolaisuus-Migration 3/2015. Turku: Migrationsinstitutet.
- Garbarino, J. & Abramowitz, R.H. (1992) *Children and families in the social environment*. New York: Aldine de Gruyter.
- Goodman, H. (2004) Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177-96.
- Havelius, A. & Yue Liu, B. (2010) *Psykisk hälsa och emotionsreglering hos ensamkommande flyktingbarn*. Lunds universitet: Institutionen för psykologi.

- Hodes, M., Jagdev, D., Chandra, N. & Cunliffe, A. (2008) Risk and resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (7), 99 723-732.
- Jakobsen, M., Demott, M. A. M. & Heir, T. (2014) Prevalence of Psychiatric Disorders Among Unaccompanied Asylum-Seeking Adolescents in Norway. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 2014; 10: 53–58.
- Kirmayer, L. (2012). Cultural competence and evidence based practice in mental health: Epistemic communities and the politics of pluralism. *Social Science & Medicine*, 75, 249-256.
- Kohli, R. (2006) The Sound of Silence: Listening to What Unaccompanied Asylum-seeking Children Say and Do Not Say. *British Journal of Social Work* 36, 707-721.
- Kvale, S. (2007) *Doing Interviews*. London: SAGE Publications Ltd.
- Lagnebro, L. (1994) *Finska krigsbarn*. Umeå universitet: Institutionen för socialt arbete.
- Lieberman, M., Eisenberger, N., Crockett, M., Tom, S., Pfeifer, J. & Way, B. (2007) Putting feelings into words: Affect labelling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Sciences*. 18(5), 421-428.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-96.
- Migrationsverket (2015) *Aktuellt om... ensamkommande barn & ungdomar*. Norrköping: Migrationsverket.
- Miller, K.E., Worthington, G.J., Muzurovic, J., Tipping, S. & Goldman, A. (2002) Bosnian refugees and the stressors of exile: A narrative study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(3), 341-354.
- Olsson, E. (2007) *Bortom exilen – diasporiseringen av chilensare i Sverige*. I: Olsson, E., Lundqvist, C., Rabo, A. Sawyer, L., Wahlbeck, Ö. & Åkesson, L. (red). *Transnationella rum*. Finland: Boréa Bokförlag.
- Papadopoulos, R. K. (2002) Refugees, home and trauma. In Papadopoulos, R. K. (eds.). *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*. London: Karnac, 9-40.
- Perry, B. (2006) Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children. In Webb N. (Eds.), *Working with traumatized youth in child welfare*. (27-52). New York: The Guilford Press.
- Raghallaigh, M., N. (2011) *Religion in the Lives of Unaccompanied Minors: An Avail-*

lable and Compelling Coping Resource. *British Journal of Social Work*. 41. 539-556.

Raghallaigh, M., N. & Gilligan, R. (2010) Active survival in the lives of unaccompanied minors: coping strategies, resilience, and the relevance of religion. *Child & Family Social Work*. 15, 226-237.

Schore, A. (2003) *Affect regulation and the repair of the self*. New York: W.W. Norton.

Schutz, A. (1970) *On Phenomenology and Social Relations*. Chicago. University of Chicago Press.

Siegel, D. J. (1999) *The Developing Mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford Press.

Sleijpen, M. Boeije H.R., Kleber, R.J. & Mooren, T. (2016) Between power and powerlessness: a metaethnography of sources of resilience in young refugees. *Ethnicity & Health*. 21(2), 158-180.

Steele, W. & Malchiodi, C.A. (2012) *Trauma-informed practices with children and adolescents*. New York: Routledge.

Tartakovsky, E. (2009) The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating from Russia and Ukraine to Israel without Parents. *Journal of Research on Adolescence*, 19(2), 177-204.

Thom Olin, A. (2014) Integrativ traumafokuserad psykoterapi med ensamkommande flyktingungdomar. *Mellanrummet. Nordisk tidskrift för barn- och ungdomspsykoterapi*. 34-46.

Thomas, T. & Lau, W. (2002) Psychological wellbeing of child and adolescent refugee and asylum seekers: overview of major research findings of the past ten years. <http://www.humanrights.gov.au/publications/psychological-well-being-child-and-adolescent-refugee-and-asylum-seekers>. 2015-08-28

van der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. London: Allen Lane.

van der Kolk, B., McFarlane, A., & van der Hart, O. (1996). 'A general approach to treatment of posttraumatic stress disorder.' In B. van der Kolk, A. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. 417-440. New York: The Guilford Press.

Watters, Ch. (2008) *Refugee children. Towards the next horizon*. London: Routledge.

Watters, Ch. (2012) Forces migrants: from the politics of displacement to a moral economy of reception. In Routledge international handbook of migration studies. Routledge international handbooks. London: Routledge.

Werner, E.E. & Smith, R. S. (2003) Att växa mot alla odds. Från födelse till vuxenliv. Stockholm: Edita Norstedts Tryckeri.

FoU Nordost
Svärdvägen 27
182 33 Danderyd
Telefon: 073 662 01 42

E-post: info@founordost.se
www.founordost.se.se

