

# Hur hantera livet?

## Copingstrategier baserade på ensamkommande flyktingungdomars unika behov

Riitta Eriksson

### Bakgrund

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.

### Metod

Data insamlades genom intervjuer med tio ungdomar som har erfarenhet av gruppboende.

### Syfte

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.

### Resultat

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.

### Några röster ur undersökningen

Amir uttrycker att han inte ens behöver berätta hur han mår, personalen förstår och 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", sa de.*

Milad framställer att personalen givit 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.*

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.*

Av intervjuerna framgår att några ungdomar av olika anledningar verkar 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 och 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.*

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.*