

## Hur kan vi främja integration för de som flytt till Sverige från krigsdrabbade länder? En intervju med Driton Rama.

Integration av de många utrikesfödda som kommit till Sverige under de senaste åren är en ödesfråga för svenska samhället. Det behövs många olika typer av insatser för främja integration och motverka utanförskap, med alla dess negativa konsekvenser för individer, familjer och samhället. I ett nu pågående forskningsprojekt analyserar vi arbetssätten i sex verksamheter där någon typ av dialogmetodik används för att främja integration.

I denna intervju berättar Driton Rama om den metodik som används i ENIG, Etableringsprogram för nyanlända i grupp.<sup>1</sup> Programmet består av 16 träffar à 2 timmar och genomförs i bl.a. Kristianstads kommun på uppdrag av Arbetsförmedlingen. Programmet riktar sig till utrikesfödda som kommer från krigsdrabbade länder och står långt från integration i arbetsmarknaden, särskilt personer som misslyckats med SFI-kurser och praktik, lider av effekterna av traumatiseringar efter krigsupplevelser och/eller har svårt att tillgodogöra sig kunskap i de konventionella kurser som erbjuds därför att de har mycket låg utbildningsnivå och eventuellt är mer eller mindre analfabeter.

En presentation av Driton Ramas bakgrund återfinns efter intervjun.

\*\*\*\*\*

*Kan du berätta om hur ni ser på förutsättningarna för programmet ENIG?*

Grundtanken är att våra deltagare är i en form av överlevnadsmode och har haft bra funktionella färdigheter för krigstid. Men när man kommer till fred så tror jag att de har en större sårbarhet för att de fortsätter vara i krig och det blir svårt för de som är föräldrar att vägleda och stödja barnen i ett fredligt samhälle. De saknar färdigheter för fredstid, helt enkelt. Det finns stora individuella skillnader, men det som är gemensamt för våra deltagare är ett undvikande beteende. Oftast så är det rädsla och skam som begränsar dem.

*Hur stor roll spelar detta med barnen? Riktar sig programmet framför allt till nyanlända som är föräldrar?*

Ja, både de som är föräldrar, men vi har även vuxna som inte har barn. Där är det lite samma sårbarheter, att de identifierar en massa inbillade hot som de upplever som riktiga hot. Och sedan blir det ofta den här strategin att undvika och att vara passiv på något sätt. Det blir dysfunktionellt för dem, för de blir ju en belastning för sig själva, men även för andra och annat.

*Säg lite mer om vilka konsekvenser det kan få, den problematik som du beskriver.*

---

<sup>1</sup> Se [www.edwelope.se/verksamheter/integration/enig/](http://www.edwelope.se/verksamheter/integration/enig/). Intervjun gjordes av Thomas Jordan och Pia Andersson 30.10 2017 och har redigerats något. Referens för denna intervju: Jordan, T. & Andersson, P. (2018). *Hur kan vi främja integration för de som flytt till Sverige från krigsdrabbade länder? En intervju med Driton Rama*. Publicerad på [blog.perspectus.se](http://blog.perspectus.se) 17.8 2018.

Ja. Som de brukar berätta, så är det oftast att någonting har hänt. Det kan ju vara ett positivt beslut att få komma till Sverige och faktiskt veta att man inte kommer att dö, om det är så extremt. Så, det är en positiv sak – att komma till Sverige – men sedan så börjar det. De har en tanke kring hur de ska komma in i samhället. Sedan märker de att det är svårare än vad de hade trott. Och oftast så brukar det vara så här att när de misslyckas, så kan omgivningen många gånger gå in och säga "så här gör man inte här i Sverige" och så vidare. Och då får de skampåslag, oftast. Och risken att göra fel igen vill de inte ta, så de börjar undvika, och då blir det att söka sig till sina egna och göra det som man känner igen, där det finns väldigt lite risker att misslyckas. Man får en negativ syn på sig själv, för det första, man börjar tvivla på sin kompetens. Men man får också en negativ syn på omgivningen. Och på framtiden. Så vardagen blir ännu mer meningslös, och så kommer man in i den här negativa cirkeln.

*Av de olika problematiska konsekvenserna som kan komma ur detta, vilka är de som bekymrar dig mest, eller som gör dig mest engagerad att jobba med det här?*

Det jag märker, det är det här med passiviteten, depressionen, och oftast om man har upplevt upprörande och förvirrande händelser att man har den här strategin med undvikande. Undvikandet skulle jag väl säga att det är det mest problematiska. Och bekymret med det blir att de minskar sina chanser att lära sig nya saker, och lära sig nya samhället, och också få möjligheten att öka de här färdigheterna som gör att de skulle kunna vägleda sina barn.

*Så du tänker också mycket på hur det blir för barnen. Vill du säga lite mer om dem?*

Det som blir problematiskt för barnen, det är just att de får större möjligheter att misslyckas, om man säger så. För att de har inga vuxna som kan vägleda. Man ser också att när det gäller ungdomar som är placerade på institution, där är de utrikesfödda pojkar överrepresenterade. De får ett större mandat att påverka familjen, just för att föräldrarna inte har tillräcklig kunskap om det nya. Så de detroniserar föräldrarna och så tar barnen över utan förmåga att kunna vägleda familjen. De får en roll som de inte ska ha. Barnen får en föräldraroll som inte fungerar. Som inte gör att de kan komma vidare med sitt. Utifrån att föräldrarna har det här med att överleva och barnen får se ett nytt samhälle där det handlar väldigt mycket om hur man ska nå sina mål, självförverkligande, och så vidare. Så blir det en krock mellan föräldrar och barn också, har jag märkt. Men just också att de axlar den här föräldrarollen. Det fungerar inte så bra för barnen och inte för föräldrarna, så det blir en negativ cirkel där också.

*När man tänker på orsakssammanhangen här, så har du tagit upp den roll som traumatiseringar spelar, eller svåra erfarenheter från tidigare. Och det mer socialpsykologiska, att man hamnar i ett nytt samhälle, där man hamnar i en ganska marginaliserad position, och inte vet hur saker och ting fungerar och det blir reaktioner på de erfarenheter man gör. Är det andra omständigheter som du vill ha med i bilden av varför den här problematiken uppstår?*

Genom min modell Time of war – Time of peace blir det tydligt i de flesta fall med de som är traumatiserade: de har symptom som är funktionella i krig, men dysfunktionella i fred. De reagerar helt enkelt som om det fortfarande var krig. Kroppen har inte förstått att det är fredstid. De som blivit skrämde, traumatiserade, kommer att undvika de situationer som påminner om den upprörande och förvirrande händelsen. Överkliga hot

blir kopplade med det som skrämte en, verkliga hot, och gör att de drar sig undan och inte tar risken att misslyckas.

Jag tänker också på inlärningsprocessen. Grunden för inläring är att jag ska ha någon form av erfarenhetsbank, några bilder som gör att när jag ser nya situationer så kopplar jag på det gamla. Gamla erfarenheter. Och på så sätt förstår jag det nya. Det tror jag också är en ganska stor sårbarhet, för att de kommer från samhällen som skiljer sig helt från detta, så de har ingenting. De slänger ut sina krokar men de känner inte igen tecknen, de känner inte igen symboler som ökar begripligheten. Så det är just det här att komma från samhällen som är, man skulle vilja säga tvärtom, gör det inte lättare för den här målgruppen. Så att den här målgruppen har störst chans att misslyckas och är otroligt sårbar.

*Är det i största allmänhet att det är väldigt stora skillnader i samhällen eller är det också någonting särskilt i egenskaperna i de samhällen som de flesta nyanlända kommer ifrån som är en faktor i sammanhanget?*

Ja, precis, de flesta vi möter kommer ifrån klansamhällen. De kommer ofta från samhällen och stater som har svikit, som har invaliderat, som har bestraffat, varit inkonsekventa. Eller för släpphänta. Orättvisa. Och så kommer man till ett samhälle som är konsekvent och ska vara förutsägbart och ska vara rättvist och där man ska vara delaktig. Det ska vara som ett välfungerande hem och alla ska vara med och bidra, och allt det här... Man tror inte riktigt på det.

*Nej, just det. Du sa detta med att de flesta kommer från klansamhällen. Hur ser du att det har en betydelse? Spelar det en särskild roll om man kommer från en bakgrund där man har levt i ett samhälle präglad av klansystem jämfört med om man inte gör det?*

Svenskar är marinerade i ett statsamhälle. Jag brukar säga att man har varit en del av en stat så pass länge så att man har svårt att tänka sig hur det skulle vara annorlunda. Många av våra deltagare har inte varit med om en stat, utan det sociala skyddsnätet förses oftast genom den klan man fötts in i. Att man bygger upp den här skyddsapparaten utanför familjen, det finns inte på kartan för dem.

*Om man ska bedriva en sån här verksamhet som samtalsgrupper för nyanlända, som ni har gjort och om vi tänker att man skulle göra det runt om i landet ... Vad är centrala teman eller tankar man behöver ha med sig när man ska göra något sådant, tänker du?*

Ja, det är just den här resan, som man behöver, tror jag, tydliggöra. De här personerna behöver förstå hur det är att komma från krigstid till fredstid. Det är en ganska central punkt hos oss. I vår första fas så har vi som tema att klargöra de här skillnaderna mellan traditionella samhällen, samhällen som är under krig och samhällen som är i fred. Vad är de stora skillnaderna? Vad har man för olika värderingar, vad tror man på? Där kommer World Values Survey in. Våra deltagare kommer från traditionella och grupporienterade samhällen till ett av de mest sekulära och individorienterade länderna i världen. Sedan har vi vår egen modell som vi har utvecklat, Time of war, Time of peace. Vad som var funktionellt då. Det blir ganska tydligt att de färdigheterna som var funktionella i krigstid troligtvis blir dysfunktionella i fredstid. Och då blir det också motiverande, sedan i fas 2, att börja utveckla nya färdigheter för att kunna nå sina mål. För att de här gamla färdigheterna förstör för en. De ställer till det för en. Om man har

tankar på att man vill skapa bättre relationer och bättre hälsa och kanske lyckas i någon karriär så fungerar inte krigarfärdigheter.

*Kan du säga något om krigarfärdigheterna? Vad kan det handla om?*

Jo, men, just den här aggressiva mannen, oftast, som är beskyddande mot den inre gruppen men ganska hänsynslös och hotfull och aggressiv mot yttre grupper. Empatin finns endast inom den inre gruppen. I krig är det funktionellt att söka sig till sin inre grupp och ha misstro mot yttre, men i fred måste man samarbeta med främlingar och även jobba mot samma mål.

*Hur märker du det i verksamheten? Hur yttrar det sig, det här fenomenet? Kan du ge ett exempel?*

Det är oftast det här som många berättar, att man söker sig till den inre gruppen. Dem är man väldigt lojal mot. Man tänker att ens överlevnad, säkerhet, vilar just på den inre gruppen. Det är inte statsapparaten som kommer kunna säkerställa den här tryggheten för mig, utan snarare gruppen. Så min lojalitet, den ligger mot dem. Det finns olika tolkningar som kan komma fram när vi börjar undersöka det här. Kognitiva förvrängningar, brukar jag säga [skrattar].

*Du talar om det här med att det är viktigt i början att ta upp det här med time of war, time of peace och de olika färdigheterna. Vad är det som gör verkan där, tänker du? När ni har ett pass kring de här frågorna?*

Ja, det som blir effektivt det är att vi brukar ha en session där vi pratar om, ”vad är målet, vad har ni för mål”, ”ni har nu kommit till Sverige och allt det här, vad är målet nu?” och då söker vi oftast efter en känsla. Man vill ju lyckas med någonting och sedan förväntar man ju sig att man ska få en viss känsla när man har lyckats med just det här målet, och oftast är det så här att där kommer vi att uppleva kärlek och stolthet och alla de här positiva känslorna.

*Och att söka efter en känsla, innebär det att ställa frågor ända tills man kommer dit?*

Att ställa frågan ända tills det kommer, jo, men så här, ”Vad är målet?” ”Jo, men börja jobba”. ”Jaha, OK, vad händer då när du har skaffat ett jobb”, ”Ja men då kommer vi att kunna skaffa hus och då kommer jag att kunna ge mina barn det de behöver”, ”Ja, men vad händer då när du har fått det”, ”Då tror jag att då kommer jag vara nöjd, då kommer jag vara trygg”, ”Okej, så nöjd, trygg, är det något mer” och ”Ja, då kommer jag vara stolt”, ”Jaha okej”. ”Skulle man kunna säga att det här är målet, att komma till detta?” ”Ja”. ”Vad är det som kan stoppa det, vägen till målet? Troligtvis så kommer du möta på det här, dömande, och en omgivning som kanske inte riktigt bekräftar dig som du vill och som kanske pekar på de här sårbara punkterna. Vad gör du i de här situationerna då?” Och då kommer vi, för då har vi gett en rational för skam innan och ilska och de här primära och sekundära känslorna.

*Och vad menade du med det, då, rational för skam?*

Jag menar, skammen gör ju oftast att vi rättar på vårt beteende och backar och sedan går vi tillbaka och grubblar och sedan så händer det någonting med vårt självvärde. Vårt självvärde blir angripet i de här situationerna.

*Är detta någonting som ni har mer eller mindre föreläst om, hur det fungerar med när man kommer från krig till fred och så vidare?*

Ja, det är så fort vi möter nya grupper, så skam upplever vi alltid med andra. Och det som är intressant också är att klansamhället har ju byggt upp den här klanen med hjälp av skam. De kommer från skamsamhällen.

*Det kanske är lika bra att vi går in på det, hur ni börjar. Allra första början.*

Allra första början, det är just det här med krocken mellan det traditionella och moderna samhället, resan, barnen kommer, ingen som vet. Och sedan, vad som händer där i krocken. Då ger vi en rational för skam. Vi brukar göra en känsloblomma där nektarn i mitten är skam då, och sedan så tittar vi på "vilka ord är det som påminner om skam?" Så de får alla synonymer till skam. "I vilka situationer uppkommer skam?" Så gör vi nästa blad, "vad är det för tankar man får?", nästa blad. "Jag är inkompetent, de ser mig som dum, konstig, onormal, ful", allt det här. "Vad händer i kroppen?", "Jo, jag börjar darra i rösten, får en klump i magen, börjar bli varm" och allt det här. Och sedan sista bladet "Vad gör du?" "Jo men, jag blir tyst, eller så jag går därifrån".

*Men det du pratar om nu, det är ju väldigt personliga saker, alltså kommer man in på det den första halvtimmen när man träffar en grupp?*

Det är just där vi fångar dem på riktigt, det är där de känner igen sig. Det är många som kan berätta så här "jag kan inte ta det jobbet på grund av skam". Skammen kommer att vara det som är er största broms. Det är den som kommer att vilja stoppa er. För skammen tror liksom alltid att den har rätt.

*Jag försöker visualisera lite för mig. Ni sitter där i ett rum, och du och din kollega hälsar dem välkomna. Vad händer sedan?*

Jo, men vi sitter där och så brukar vi säga att idag så har vi en introduktion, vi ska berätta varför vi har ENIG. Jag brukar använda mig själv där. När vi kom hit så var det inte mycket jag kände igen och det är väldigt intressant för mig för att jag har tittat vidare. Och sett att många vuxna går in i en fälla som ställer till det för dem. Trots att man har flyttat till Sverige och att det är fredligt och man har mat på bordet och tak över huvudet och allt det här. Så har man en viss klump i magen, det känns ändå inte positivt. Och det här har jag varit intresserad av, varför är det så? Och då finns det en intressant forskare som heter Ronald Inglehart som kommer från Michigan som har tittat just på skillnaderna mellan olika samhällen. Jag har tittat på mina föräldrar: varför trivs de inte i Sverige? [skrattar]

*Så du börjar med att berätta och ta dig själv som exempel också?*

Ja. Man kan använda sig själv eller så kan man prata om "det brukar vara", "man". Vi har väldigt tydlig pedagogik där, att vi inte säger "vi" och "ni", där vi ytterligare skambelägger och invaliderar dem. Som Kristian, han är svenskfödd och har svenska

föräldrar, men han pratar om "oss". Så att det inte blir just det här att "ni kommer ju från ett annat land och ni vet vi i Sverige...", för då slutar de lyssna.

Ja.

De blir invaliderade hela tiden, i alla möten egentligen, och de är otroligt känsliga för detta.

*Så om jag förstår dig rätt så tänker du att det är viktigt att börja reflektera över hur detta fungerar, när man kommer från ett annat samhälle, i krig till exempel, och hamnar i Sverige och vilka mekanismer som går igång då?*

Ja, precis.

*Har du erfarenheten att de du träffar har tänkt någonting på det här, eller är det nytt för dem, eller hur lätt är det att börja tänka på de där sammanhangen?*

Oftast så fångar vi de vi träffar, det är oftast att de har fastnat kanske i skam eller depression eller det här, någon form av undvikande. Det här blir oftast sorterande. Organiserande om man säger så. Och det vi hjälper dem att komma fram till är att vi frågar dem "på vilket sätt har den här strategin, det här beteendet hjälpt dig fram tills nu?". Och då brukar de säga "ingenting, snarare tvärtom, det här har verkligen satt mig i klistret". Och vi frågar, är ni intresserade av att tänka lite kring nya strategier som skulle kunna hjälpa er lite mer. En av de starkaste träffarna är just träffen med skam. För den angriper ju självvärdet och det blir på nåt sätt otroligt så här avlastande när de får höra att det är inget fel på dem, utan så här brukar det vara.

*Då har jag en sidofråga här, nämligen, när du då, till exempel i Din bror-programmet, träffar andra generationens invandrare, finns skamproblematiken där också eller gäller det nyanlända främst?*

Den finns då där, den är otroligt aktuell just i deras fas. I den här fasen där man ska passa in med kompisar, där rättar man ju sitt beteende hela tiden och bara anpassar sig till andra. Såvida man inte är nån högriskare som bara kör sin egen väg och det har man alltid gjort, man har inte fungerat i grupp. Men de flesta ungdomarna, 99% av alla ungdomarna är i den här fasen där de styrs av skammen. Så den är väldigt aktuell, då brukar vi just fråga så här, "Vad är det som stoppar dig från att räcka upp handen", exempelvis. "Och säga att du inte förstår när du inte förstår, till lärare?" Jo, men då är det oftast "Chansen att göra fel gör att jag inte ens vill försöka".

*Okej, bra. Jag skulle vilja ha en liten rubrik här som handlar om mål innan vi går tillbaka till själva innehållet i verksamheten igen. Det där med mål kan man ju tänka väldigt brett och stort och långsiktigt och ganska konkret om också, men jag skulle gärna vilja höra dig resonera lite. Vad är målen för ENIG i bästa fall, vad uppnår man om det fungerar som det är tänkt?*

Målen är att de ska aktivera sig och de ska på något sätt försöka anstränga sig för att kunna få ett bättre liv. Ett delmål är ju att börja anstränga sig. Och se vinsten med att anstränga sig. Att göra tvärtemot känslorna. De ska få en normal fungerande vardag. I

Sverige. Ska kunna fungera på en alldaglig vardaglig funktionsnivå, helt enkelt. Och kunna ta del av samhället istället för att undvika det.

*Du talar nu om målen i första hand kopplat till vad som är bra för själva deltagarna och deras möjligheter att skapa sig liv i den nya situationen i Sverige och så. Finns det också andra mål som har med samhället att göra eller andra grupper eller så? Där detta också kan bli en viktig sak?*

Ja. Vi kan säga just den här nidsbilden ... att ofta ses de här människorna som en belastning, utifrån samhällets syn. Och det förklarar egentligen hela problematiken. För att det betyder då att de troligtvis kommer att stöta på en invaliderande omgivning som har en negativ syn på dem. Så ett av målen är att vända den här kakan också, till att gå från att bli sedd som en belastning till att bli sedd som en tillgång. Det handlar om synen från omgivningen men det handlar också om synen på en själv. Så att det sker åt båda hållen.

*Ja, jag är väl kanske ute och fiskar litegrann efter i vilken mån du ser ditt engagemang här också som bidrag på en samhällsnivå. Att det kan finnas problematiska konsekvenser om den här processen inte fungerar, att man som invandrare eller nyanländ flykting lyckas etablera sig, integrera sig i samhället. Jag kollar lite efter i vilken mån det är ett motiv för att ha den här verksamheten att det också är nödvändigt ur ett samhällsperspektiv och inte bara för deltagarna själva och deras framtid.*

Ja, precis, och det är ju där vi har fått in exempelvis Arbetsförmedlingen. De ser ju vinsterna. De har inte lyckats nå dem utifrån att man har jobbat bara med att se till så de blir en tillgång. Och det har varit invaliderande i sig för att man har bara tryckt på det här med jobb och aktiviteter, men man har inte fått dem motiverade. Det vi gör annorlunda med programmet, det är just att vi landar tillsammans och vi sorterar i det som händer i en och runt en. Bekräftar deltagarnas situation, missnöje, negativa mående som en normal reaktion utifrån omständigheterna. Sedan tittar vi på vägen mot förändring. Det blir naturligt så att om du agerar tvärtom så kommer du få en bättre hälsa. En bieffekt av detta är också att du kommer att bli en tillgång till samhället. Redan efter tredje träffen i ENIG så vill deltagarna börja arbeta, vill de aktivera sig.

*Och en liten utvikning till där. Vad är dina erfarenheter av att få något slags gehör hos Arbetsförmedlingen för det sättet som ni arbetar med de här frågorna? Har det varit lätt eller har du fått vara noga med hur du kommunicerar, eller hur har det gått till?*

Jag har inte ens fått möjligheten att presentera det innan. Det har varit svårt, de har ju varit inne på sitt spår. Jag har blivit bra nu på att beskriva just den här målgruppens behov och situation. Jag tror det har varit mycket hjälpsamt just för mig att de har fått testa en annan modell som inte har fungerat, så de är mycket mer motiverade till detta. Till ENIG.

*Har det varit personberoende? Att det är viktigt att man träffar en person på Arbetsförmedlingen som är intresserad eller öppen för alternativa sätt att jobba, eller...*

Ja, precis. Det har ju varit beroende av att man har träffat någon som är lite högre upp i chefshierarkin. För jag har erfarenhet av att har man träffat någon eldsjäl eller någon som har trott på arbetet men som inte har haft en så hög position så har de inte haft

möjlighet att påverka. Så det är oftast så att man måste jobba uppifrån och ner. Tror de som är längst upp i ledningen på detta så är det inga problem att implementera.

*Om vi går tillbaka till målen igen, då. Finns det liksom mål på vägen? Delmål? Vad är det som behöver uppnås eller som behöver hända?*

Ja. Exempelvis i Kristianstad och Hässleholm, där vi har börjat ha ENIG-grupper, det är att man bestämmer sig för att använda ENIG som en modell för nyanlända och de som är inom en etablering. Och ett större mål, det är att man ska använda ENIG för att nå alla nyanlända vuxna som kommer från traditionella samhällen. Att man ska använda ENIG som ett program, exempelvis på en arena de redan vistas i. Exempelvis SFI eller Arbetsförmedlingen. Att det används som ett program som riktar sig till alla som kommer från krig och traditionella samhällen.

*Om du tänker mål i förhållande till vad som händer i processen, så är ju det övergripande målet att de ska vara motiverade att integrera sig aktivt, söka jobb, och liknande. Vad är det för mål på vägen dit, så att säga?*

Ja. Vi brukar säga att ett av målen är inte att de bara ska ta på sig den här svenska uniformen och bli svenska. Utan det ska ju vara först att de ska se vinster med att tillskansa sig de här färdigheterna. Men sedan är det också ett av delmålen att de ska börja helt enkelt exponera sig, börja testa. Och sedan att de ska använda sig av de här funktionella färdigheterna som gör livet mer hanterbart i Sverige.

*Just det. Du började ju lite kronologiskt att berätta om hur går det till vid första träffen. Och ni kommer ganska snabbt fram till det att vad är det för känsla man vill ha i framtiden och om skam och så vidare. Om du fortsätter på det spåret litet grand. Om ni pratar om det, vad är nästa naturliga steg i processen då?*

Jo. Sedan gäller det fortfarande att fånga dem. Första gången målar vi upp den här krocken. Som brukar vara ganska naturlig när man kommer till någonting helt nytt och får ögonen på sig så händer det någonting inom en. Och då kommer skam. Men sedan går vi vidare i träff 2 till att vi tittar på depressionsmodellen. Då är det vissa som kanske fastnar, något händer i livet, positivt-negativt, och så börjar vardagen förändras och kännas lite mer meningslös. Man blir lite mer passiv och kommer in i negativa tankar om sig själv och andra och framtiden. Och så sitter man mer hemma och isolerar sig. Tappar kontakt med vänner och alla andra. Och det gör att vardagen förändras ännu mer. Från innan. Och så frågar vi dem, hur många som känner igen sig i depressionsmodellen, och då är det oftast alla. Alla räcker upp handen. Och så lägger vi till det här flashbacks, och att det känns som att man är tillbaka i krig, alla PTSD-symptomen. Och då brukar det vara en del också där som känner igen sig. Och då brukar vi just validera dem i det. Det är inte konstigt då att man inte har lust, att man upplever olust och att man inte ens är motiverad till att delta helt enkelt. Det är också det här, det är just detta som håller kvar det. Det är detta som är klistret. "Om ni har en större sårbarhet, ni kommer till en plats, det finns ganska stora chanser att ni kommer misslyckas, men tar ni inte den chansen, så..." Det är oftast det vi brukar komma fram till. Så depressionsmodellen brukar vara andra träffen. Tredje träffen brukar vara konsekvenser för varje familjemedlem. Och då är det konsekvenser för en pappa att flytta till Sverige, konsekvenser för en mamma, och konsekvenser för barnen. Positiva-negativa. Det brukar vara intressant. Det vi alltid kommer fram till, det är att mamman hon har



ungefär 50-50. Det är lika mycket vinster och förluster av att komma till Sverige. Barnen har mer vinster av att flytta till Sverige. Men pappan, ja, rätt så mycket vinster, men det är otroligt mycket förluster som de identifierar. När de flyttar. Då brukar vi säga, om man kan likna det vid en pyramid, att om pappan var högst upp på toppen, mamman var i mitten och barnen längst ner i hemlandet, så vänds den här pyramiden upp och ner. Barnen hamnar högst upp, mamman fortfarande i mitten där, pappan upplever sig som den store förloraren. Det brukar göra någonting. Så det blir också en förklaring till depressionsmodellen.

*Det låter ju som om ni jobbar väldigt intensivt med att prata om orsakssammanhangen i den position som de har hamnat i. Och att förstå de här orsakssammanhangen. Varför är det viktigt? Alltså, vad gör det för skillnad att förstå?*

Ja, jag tror att vi kan inte prata utifrån empati, utan vi behöver prata till egot. Det måste handla om "mig". Annars fattar "jag" inte. Så vi pratar inte om "det". På något sätt måste vi nå individen. Det måste bli begripbart, och de måste få upp en bild. Om de inte får upp en bild så skapar det inte en motivering till lärande och till förändring. Så det är otroligt viktigt att de ser. Och att de tror på det.

*Men jag tänker att det här att i ökande grad förstå att "den sits jag sitter i nu beror på en massa saker som har att göra med flykten till Sverige och att komma till ett annat samhälle, ett annat land" och så. Det har ju en massa kognitiva och känslomässiga komponenter och i förlängningen motivationen också då. Kan du säga någonting mer om hur du tänker att det gör verkan? Jag är ute lite efter förändringsteorierna här, alltså. Att ni gör de här aktiviteterna det gör ni ju därför att ni tror att detta gör en skillnad.*

Ja, men det blir någon form av kognitiv omstrukturering, brukar vi säga. Alltså, det händer någonting med hjärnan. Vi skapar ju nya vägar där, att man börjar ifrågasätta de här gamla antagandena.

*Jag försöker låta bli att ställa alltför ledande frågor, men är en komponent i det hela att börja få upp ögonen för att det kan finnas alternativa förhållningssätt eller vägar att gå som leder någon annanstans än till återvändsgränder, eller hur?*

Jo, precis och det är just det den här tekniken går ut på. Att gå från att tänka svart-vitt, antingen-eller till att tänka både-och, kanske. Att på något sätt så blir det så här att... "När man presenterar det på det här sättet så är det inte konstigt att ni upplever det som ni gör. Men! Ni behöver samtidigt förändra."

*Just det. Du pratade mycket om skam tidigare. Det här med att förstå mekanismerna, det ser du som skamreducerande?*

Ja, precis. Så fort du sätter ord på det, sorterar, så minskar känslans intensitet. Så det är när du inte förstår, när du inte kan beskriva det, och när du inte ens kan notera det, så är du mitt uppe i det. Så du behöver först notera det, sedan beskriva det som händer. Sedan har du möjlighet att delta. Annars är man bara känslan.

*När vi har tittat på olika verksamheter som på något sätt tillhör samma genre så är ju ett stort tema det här med "hur etablerar man kontakt? Hur bygger man relation? Hur*

*skapar man tillräckligt med förtroende för att man ska kunna öppna upp?" Har du några särskilda tankar om det? Något särskilt som ni gör som fyller den funktionen?*

Alltså, vår samtalsteknik och vårt förhållningssätt är ju ... Bemötandet och förhållningssättet är A och O. Det är ju att vi praktiserar validering. Vi utgår just från en biosocial teori. Den här målgruppen har färdighetsbrister för fredstid. Och det är ganska hög sannolikhet, när man har färdighetsbrister, att omgivningen invaliderar. Och ogiltigförklarar, förminskar, bagatelliserar ... missar, också, att se när man gör nånting bra. Så man missar de här valideringsmöjligheterna.

*Så om vi pratar väldigt konkret, kan du ge ett exempel på en situation där du validerar?*

Ja. Men att validera är inte alltid att hålla med, skulle jag vilja säga, så att det är inte att hålla med, utan det är också att se och beskriva och sortera från personen vad det är som händer. "Det är inte konstigt att du känner som du säger och agerar som du gör. Men! Det blir inte så bra för dig." Och det gör man för att man bryr sig. För att vi har den här tanken om deltagarna, att de gör så gott de kan utifrån det de kan. Och de vill bli bättre och de vill lyckas. De gör ingenting för att jävlas, utan de gör så gott de kan. Och de vill lyckas. Och det hjälper oss att ha ett validerande förhållningssätt. Så på något sätt tränar vi upp deras broms, deras frontallob. Vi är inte inne i amygdalan. Och det är just det invalideringen gör, det är liksom klistret. Känslan.

*Jag är kanske ute och cyklar igen, men är det inte så att det valideringen också gör, det är att lugna ner amygdalan?*

Ja, precis. Den har ju den här bromsande funktionen. Den kopplar på frontalloben. Så att den skapar nya kopplingar som gör det möjligt att sortera och som gör det möjligt att lära sig. Och att generalisera. Du frågade innan, "Vad gör ni för att få kontakt, för att få relationer och få det här mandatet att lära ut programmen". Och det är just det här att vi har det här förhållningssättet. Validerandet, bemötandet, och...

*Och händer det där att ni som samtalsledare ställs på prov, eller att det finns utmaningar, eller svårigheter som misstro, till exempel, eller nånting annat, som man behöver hantera på ett bra sätt?*

Det är väldigt stora skillnader, stora krockar, man får höra mycket som är otroligt dysfunktionellt.

*Vad kan det vara för nåt?*

Det kan handla om syn på samhället, syn på barnuppfostran och syn på... Det är en av deltagarna han säger så här att han tror på det här med straff, för att straff fungerar ju. "Jag menar, Saddam Hussein hade någon i sitt palats på hans tid som stal någonting. Så tog han och opererade bort en av njurarna på den här anställda, sedan stal han aldrig mer." "Så att straff fungerar". Och jag har ju blivit agad i skolan. Den relationen som var den bästa var den läraren som agade mig i början, den tyckte jag mest om. Så det blir lite så här, du vet... de tror så mycket på just det här, och sedan behöver man gå in och validera det, men sedan också... Det händer någonting med människor som lever i affekt, att de sköter sig i närheten av den de är rädda för, men inte alltid annars.

*Väldigt konkret, då, vad innebär det att validera? När någon kommer med sådana uppfattningar, hur förhåller man sig som samtalsledare då?*

Ja, det är ju väldigt svårt. Det man ska göra det är att vara ibland "Ja, jag förstår att du tänker så, utifrån din erfarenhet så förstår jag vad du menar nu". Utan att vilja gå in och förändra direkt. Så ibland blir det att vi sitter på våra händer, För [läte av spelad frustration.] jag får dämpa mig. Så kan jag inte säga. Man hör mycket tokiga saker just när det kommer till barn. Man vill inte borsta tänderna på sina barn, man ger dem bara godis, och man förstår inte varför de har hål i tänderna. Där måste man gå in och säga "jag vet att du gör så gott du kan. Men! Det är så här ...". Många gånger det här när vi kommer in på heder och mansroller. Och även med sexualitet och allt det här, så är det mycket tokigheter som sägs, och ibland får man lust att säga någonting men då vet man att man förlorar relationen så har man inte mandatet längre att påverka.

*Hur är det med könsammansättningen i de grupper ni har haft?*

Ja, det är det som är häftigt. För att det brukar ungefär vara 50-50, faktiskt, här. De kommer in på SFI.

*Har det några fördelar och nackdelar?*

Ja, jag tycker det är mycket fördelar. För att då får vi in kvinnans perspektiv och mannens perspektiv.

*Dialogklimat. Hur får man till att det verkligen blir något slags jämbördighet eller öppenhet, att man kan prata om... Om du skulle råda andra att skapa de här mötena, vad skulle du se som betydelsefulla delar för att få till ett klimat där man får ett förtroende för varandra? Och det blir ett förtroende mellan deltagarna.*

Alla behöver bli bekräftade. Och validerade. Att det är en tillåtande miljö.

*Uppstår det ibland konflikter eller spänningar mellan deltagarna själva?*

Mm. Vid ett tillfälle har det till och med varit en situation där en deltagare faktiskt hoppade på en annan. Det var första träffen. Som vi startade. Men allt eftersom så brukar det bli bra diskussioner och dialoger, väldigt stor respekt deltagarna emellan. Det brukar vara så här att kvinnorna är lite tystare i början av programmen, men allteftersom så tar de över mer och mer. Och det brukar vara häftigt. Man ser hur deras förmåga att kunna diskutera och så är i högre halt. Man märker att männen får en del saker att tänka till om. Och deras bild av kvinnor förändras också. För ofta pratar de inte med de inhemska kvinnorna på det här sättet. Så att jag tycker det är en otroligt häftig process, just när kvinnorna börjar ta för sig. Och det blir sådana bra samtal, för att de har ju samma erfarenheter. Man kommer inte till det här "men du vet inte hur jag har haft det", för de vet precis hur de har haft det. Och ofta har kvinnorna kämpat otroligt mycket. Jobbat mer än männen.

*Finns det några utmaningar som du upplever som verksamhetsledare?*

Utmaningar, det brukar vara just det här med synen på tid och deltagande. Vår största sårbarhet är om de inte kommer till gruppen. Deltar de bara så köper de det.

Okej.

Och sedan är det också en stor sårbarhet om man inte talar till egot. De får ju de här bidragen från Arbetsförmedlingen, så nu har man kopplat det till deltagande i ENIG. Så att man för närvaro och allt det här. Och då är de mer motiverade till att delta. Annars så brukar det vara mer så här, "Ja, jag var med i en grupp", de är med i hundratals grupper och man drar i dem från alla håll, och de är rätt så trötta på det. Så jag minns att i de sårbarheterna så har det varit riktigt bra. Ökar möjligheten för dem att delta, helt enkelt.

*En sak som vi har stött på i ett annat sammanhang, det är ju den här problematiken med att det kan finnas stereotyper inom gruppen. I synnerhet om folk kommer från olika bakgrund, olika länder, har olika religiös tillhörighet och kanske i olika mån är religiöst praktiserande och så. Har det varit ett tema som ni har mött också? Alltså, det kan finnas rasism, till exempel.*

Ja, det har det varit. I en av grupperna, vid ett tillfälle, så var det en deltagare som hoppade på en annan.

*Verbalt eller fysiskt?*

Fysiskt. Och ifrån att den här deltagaren hade tillhört en familj i Irak som hade förtryckt de andra. Var högre uppsatta, antar jag. Så det har hänt. Och ibland pågår det sådant latent våld som vi inte kan uppfatta. Som vi inte ser. Just för att man har ju förstått att de här länderna inte är delade utifrån gränserna, utan det är utifrån klaner. Familjer. Så att det pågår mycket inom grupperna som man ibland inte förstår och inte är medveten om.

*Men det som ni blir medvetna om, har ni några särskilda sätt att hantera det?*

Ja, vi uttalar det. Vi har en session där vi pratar om våld, exempelvis. Där vi pratar om just det här olika former av våld, att det inte bara är fysiskt och psykiskt, utan det finns även det här latent. Eller hedersvåld. Att man kan hota fast ingen annan ser. Den som blir utsatt är väl medveten om det. Vi har regler och så.

*Just det, det är också en intressant sak. När introducerar ni i så fall regler och vad innehåller de?*

Det gör vi i första träffen i introduktionen. Vi brukar alltid börja jobba just ifrån ett varför. Så "varför skam?" Vi tar också upp regler: Respekt, förhållningssätt, tider, sekretess.

*Och det som handlar just om kommunikation, samtal och så, vad tar ni upp där?*

Det är i form av... just att man ska vara respektfull, och vi har också anmälnings-skyldighet om vi ser att det är något olagligt. Vi har även tystnadsplikt och allt det här. Så det är de delarna. Respektfullt bemötande och att alla får komma till tals och allt det här.

*Använder ni aktivt de här reglerna under resans gång? Att ni behöver komma tillbaka till dem och påminna om dem?*

Ja, det är jättebra. Precis, det brukar vi göra. Det har hänt att man upplever det här latent, liksom. Att man på ett skojigt sätt liksom trycker till, någon annan. Och då brukar vi stanna och "stopp! Nu blir det något konstigt här. Och det här blir inte bra för det här stoppar allting". Och det brukar bli rätt så bra. Så blir det lite obekvämt, sedan tar man sig igenom det. Under resans gång så brukar de ... de får ju färdigheter att gå emot känslorna.

*Ja. Så skulle du beskriva det så som att ni faktiskt gestaltar eller skapar ett slags kultur, kommunikationskultur, i gruppen som sedan befästs och underhålls?*

Ja, precis. I och med att vi är validerande. Så blir de också det. Skulle vi invalidera någon skulle den kulturen snarare befästas. Så genom vårt sätt att vara och bemöta dem gör att de bemöter oss på samma sätt.

*Och också varandra, eller?*

Ja, precis, även varandra. I början av de första sessionerna i programmet, så har männen det här sättet att det är klart de ska prata före. När en kvinna kanske pratar så bara pratar de över henne. Och så brukar vi ibland så här "stopp, stopp, vad sa du där, Aisha? Snart är det din tur, vi går runt nu". Och så brukar vi ha en runda och det här "vad tar alla med sig från idag? Vad tänker du kring detta" Är det någon som inte har pratat så lägger vi frågan öppen till den personen och säger "vad tänker du, har du nån tanke kring detta?" De som inte pratar och allt det här. Så brukar männen vara vana vid att ta över, att det är de som ska vara högst upp i den här hierarkin.

*Är detta också en del i förhoppningarna om vad som ska tas med efter den här kursen? Alltså det är ju en viktig sak för att själva processen i gruppen ska fungera. Men har du förhoppningen eller målet att det ska hända någonting med jämbördigheten i kommunikationen, lyssnandet, respekt och så också utanför gruppen?*

Ja, precis. Tanken är ju att de ska kunna generalisera, helt enkelt. Det ska inte bara ske innanför rummet där. Så de får alltid med hemläxor. Experiment som de ska göra utanför.

*Vad kan det vara för experiment?*

Jo, men det kan vara exempelvis att testa två valideringsnivåer. På sin partner. Eller på någon annan person.

*Och när säger du det till dem, hur låter det då? För då använder du inte de orden.*

Oftast så brukar vi för att hjälpa dem att generalisera, att de får testa det i rummet. Hur det känns när man blir validerad och invaliderad. Och sedan så brukar vi ge dem en rational för varför det här är så bra. Att det hjälper en själv men att det hjälper oss i relationer. Det här ökar möjligheten för människor att faktiskt trösta en istället för att bestraffa en.

*Men om jag vore en gruppmedlem och du skulle ge mig uppdraget att gå hem och prova två olika valideringsnivåer, hur skulle du säga det till mig?*

Jo, men jag skulle som sagt lägga upp det på det sättet att du fick testa det i rummet. Och "till nästa gång så ska du testa det här hemma. Finns det någon du har tänkt på?" För troligtvis, det brukar vara så att man får upp en bild i huvudet.

*Och hur förklarar du vad valideringsnivåer är? Olika sätt att validera?*

Vi går igenom alla sju nivåerna. Så det finns steg här kring hur... Det första är bara grundläggande uppmärksamhet, utan att säga någonting. Och sedan är det att börja fråga för att visa att man hänger med. Och sedan fortsätter det så här, sedan börjar man visa mer empati och allt det här. Och dela med sig. Och så fördjupas den här kontakten.

*Och kommer de tillbaka nästa gång och rapporterar hur det har gått, eller?*

Och det brukar vara det svåra, att alla gör inte sina hemläxor. Men är det någon som har gjort det så är det vinsten, för då lyssnar de andra.

*Så det är inte så lätt att få dem att faktiskt prova?*

Nej, det är inte så lätt. Så kan det vara att, ja, men någon har gjort, om vi tar exempelvis valideringsläxan. Och då kommer någon på att "ja, men jag blev ju faktiskt invaliderad och då reagerade jag så här". Och då kopplar vi på det till gamla sessioner.

*Okej. Ja. Man kan se det på två nivåer tänker jag. Det ena är de konkreta aktiviteter ni gör, med övningarna ni gör, lite små miniföreläsningar ni håller och så. Det andra är ju mera förhållningssättet man har, du pratar om validering och så här. Vi pratade ju lite om det här när vi träffades, med "hur överförbart är detta hantverk till andra personer som ska leda såna här grupper?". Om du tänker dig att du ska ge råd till andra som ska leda såna här grupper, vad är det i förhållningssätten som du vill trycka på då, som är väldigt viktigt?*

Ja, men det är just det här förhållningssättet och tankarna om att deltagarna gör så gott de kan utifrån det de kan. Och att våga vara jämlik men ändå vägledande. Så att man jobbar just med det här med väglett utforskande. Man har en tydlig agenda som man jobbar med, men att man vågar vara jämlik och man är validerande. Man ser dem som kompetenta. Man ser deras reaktioner som giltiga. Inte invalida. Man behandlar dem inte som sköra, inkompetenta. Så det är de här delarna. Deras färdigheter har haft funktion och de har varit otroligt funktionella. Och vi kan inte behandla dem som sköra, inkompetenta och invalida bara för att de misslyckas just nu. Det är inte hela sanningen.

*Har du haft någon möjlighet att prata med eller följa upp deltagare efteråt? Har du några exempel på när du känner att "Yes, detta verkligen funkade"?*

Ja, en av de första grupperna jag hade var ju ett gäng somaliska kvinnor, det var jättehäftigt [skrattar]. Det som blev bra där, det var just att redan efter första gruppen så var alla motiverade att gå vidare och börja jobba. Så att det var ju häftigt att många valde att börja praktisera, börja någon sorts aktivitet. Och de uttryckte att det var ett resultat av ENIG, just eftersom man såg vinsterna av att börja aktivera sig. Sedan så kunde de berätta hur de hade kunnat hjälpa sina män därhemma. Som var inne i den här depressionsmodellen. Och att man pratade på ett annat sätt. Och många brukar vara

väldigt motiverade just när det gäller förhållningssättet och uppfostringsstrategier till sina barn som de får i fas 2 sedan. När de testar det att förstärka positivt beteende istället, och inte förstärka det negativa och uppmärksamma det negativa. Utan utgå från det positiva.

\*\*\*\*\*

**Driton Rama** är psykolog och KBT-terapeut. Han arbetar idag på omsorgsföretaget Humana som metodansvarig för metoderna ENIG och BEAP (*Boys Emotional Awareness Program*). Han har under de senaste tio åren arbetat på inom öppen och sluten vård. Han är också en av utvecklarna av metoden DIN BROR och har tusentals timmar av operativt arbete med grupper bakom sig. Driton har under de senaste sex åren handledt och utbildat personer som möter pojkar och nyanlända vuxna från krigsdrabbade länder i sitt arbete. Driton är själv utrikesfödd, i Kosovo, och kom till Sverige som barn 1991.