

likestillingssenteret

KUN



MENTAL
HELSE
UNGDOM

Problematiske minoritetsgutter eller minoritetsgutter med problemer?

Et hefte til deg som jobber med unge minoritetsnorske menn
med psykiske helseutfordringer
... og til deg som kjenner deg igjen i det som beskrives.

Likestillingscenteret KUN

er en kompetansevirksomhet som jobber for et mer likestilt samfunn med utgangspunkt i alle diskrimineringsgrunnlagene. Bærekraftperspektivet utgjør en grunnpilar i arbeidet. KUN er en brobygger mellom forsknings- og praksisfeltet.

Mental Helse Ungdom

(MHU) er en medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 36 år. MHU jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud. Deres verdier er Mot, Åpenhet og Likeverd.

Veilederen er utgitt med støtte fra:



Illustrasjonsfoto: Nick Moore, Unsplash

Layout: Maja Granli Jensen

Trykk: Mercur Grafisk AS

Forord

Dette heftet bygger på rapporten «Invadert og forlatt – om begrensninger av unge minoritetsmenn og konsekvenser for deres psykiske helse».

Denne er basert på ti kvalitative intervjuer med menn i alderen 18-26, og tre fokusgruppeintervjuer med ansatte og frivillige i hjelpeapparatet. De unge mennene har alle psykiske helseutfordringer som er konsekvens av krenkelser de blir utsatt for av andre mennesker og samfunnet de er en del av. De har opplevd restriksjoner og vold i familien, sterke forventninger til mansrollen, samt rasisme og utenforskap.

Les rapporten på www.kun.no.

Minoritetsmenn med psykiske helseutfordringer er en mangfoldig gruppe. De har alle en egen historie

og egne erfaringer, og med dette heftet ønsker vi å gi eksempler på hvordan disse erfaringer kan se ut. Vi håper at dette heftet gir deg noen innspill til hvordan du kan bli enda bedre til å møte dem i de vanskelige følelsene, på måter som gjør at de føler seg sett. At møtet med deg kan bidra til å hjelpe dem med årsakene til at de strever, på en måte som lar dem beholde definisjonsmakten over sitt liv og sine erfaringer. Og at det ikke blir enda en arena hvor de føler seg begrenset.

Det er deres stemmer og deres tanker om utfordringer og løsninger som kommer frem i dette heftet.

Og kanskje har nettopp du som leser dette heftet lignende erfaringer? Du er ikke alene.

Kanskje ser du meg best når jeg

Stjeler

Ruser meg

Driver med hærverk

Er mye sint

Slåss

Sliter med konsentrasjonen

Kommer for sent

Plager andre

Har dårlig kontakt med ansatte på skolen og andre voksne

Opplever respektløs

Er urolig

Opplever vanskelig å bygge tillit til

Det kan være mange grunner til at vi som unge minoritetsgutter viser slik adferd. Begrensninger, fordommer og mangel på trygge rom og relasjoner er noen av årsakene. Stadige krenkelser fra de voksne rundt oss skaper ensomhet, sårbarhet og utenforskap. Utagering blir en måte å kanalisere vonde opplevelser og krenkelser.

”*[Begrensningene] får meg til å bli mindre meg selv på en måte. Jeg er ikke den personen jeg skulle ønske jeg var.”*

Når vi har det vanskelig hjemme

”Når du er så liten og opplever alt det der, kanskje det ikke påvirker deg der og da, men det påvirker deg i ettertid. Du tenker jeg har gått gjennom dét, jeg har gått gjennom dét, jeg har gått gjennom dét. Hvorfor har ikke jeg hatt den vanlige ungdoms, barne-tiden min, der jeg vokser opp og føler at jeg er en ungdom? Jeg har aldri hatt det, skjønner du?”

Hjemmet er en del av grunnlaget for hvem vi er, og hvem vi blir. Det er relasjoner som vi ikke velger selv. De er viktige for oss, men kan også være konfliktfylte. Konflikten er ofte så sterke nettopp fordi det er viktige relasjoner, hvor vi ikke slipper hverandre så lett.

Begrensningene vi opplever handler ofte om at vi skal innordne oss familiestrukturen, tilpasse oss til forventninger fra familien, til fellesskapet av folk med samme landbakgrunn, til vennegjengen eller storsamfunnet.

”Og det at du tilpasser deg, da, når jeg liksom er i det miljøet. Du tilpasser deg veldig, hvem du er, du er liksom ikke deg selv, på en måte.”

FOTO: JOSHUA EARLE, UNSPLASH

Noen av oss opplever restriksjoner rundt utdannings- og skolevalg, og press på gode resultater. Hva vi bruker fritiden på, og med hvem, blir også for noen av oss begrenset av familien.

”[Faren min] tar hodet mitt og bare, dunk! Det ble blackout, det ble helt svart. Jeg var et barn, og han gjorde det med meg ... Med oss gutta var det virkelig brutalt. Det var fordi de skulle på en måte lage et nytt monster. Vi skulle liksom være følelseløse... Være typen som er ganske sterk, ut ifra hva de mente. Hvis de slo så ble vi sterkere. De skulle lage en mann.

Mange av oss har vokst opp med vold. Enten at vi har blitt utsatt for vold selv, eller har vært vitne til vold i hjemmet.

Vold blir ofte forbundet med fysiske handlinger, men kan også være psykisk, materiell, seksuell og latent. Det å være vitne til vold regnes også som en form for vold.

Vold er: «enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil.» (Per Isdal, «Meningen med volden», 2000).

Å være en mann

”Som en mann er det ikke noe noen trenger å si til deg ... Fordi du har siden barndommen hørt at mannen skal være tøff, skal svelge, ikke snakke mye, være den tøffe, ta ansvar.

Helt fra vi var små har vi hørt hva som forventes av oss som menn. Mye av volden og restriksjonene vi blir utsatt for handler om å gjøre oss til sterke og handlekraftige menn, som kan ta ansvar for familien.

”Du får mye ansvar, du får mye stress. Du får mye ansvar som du aldri har vært borti, men som du må prøve ut. Det er ikke sikkert du klarer det heller.

Forventningene vi møter hjemme og minoritetsfellesskapene vi er del av oppleves av og til motstridende med forventninger fra venner, og fra majoritetssamfunnet. Med så ulike forventninger blir vi ofte presset til å leve et dobbeltliv.

”Den ene vennegruppen min som jeg vokste opp med er liksom veldig religiøse. Også har jeg jo en annen vennegruppe, de fester og de gjør ting. De vet om meg og de er åpne. Den andre vennegruppen, de vet jo ikke om at jeg er homofil, de vet om fasaden.

Når vi hele tiden må forholde oss til ulike roller så må vi forhandle med våre identiteter avhengig av hvilket rom vi beveger oss i. Som konsekvens mister vi muligheten til å leve som et helt menneske.

FOTO: HUỠNH TÂN HẬU, UNSPLASH



FOTO: BEN TOFAN, UNSPLASH

Rasisme og diskriminering

”For eksempel, hvis jeg skulle hjelpe eldre folk på bussen har jeg opplevd mange ganger at de sier ”jævla neger, stikk av”,

Vi opplever fordommer og rasisme fordi vi skiller oss ut utseendemessig. De aller fleste av oss bærer med oss opplevelser og erfaringer med mikroaggresjoner i hverdagen. Det kan være stygge blikk og nedlatende kommentarer basert på hudfarge eller religion. De kan komme fra fremmede, men også fra de som skal hjelpe oss.

Vi føler at vi alltid må kjempe litt hardere, jobbe litt mer og gjøre det bedre enn majoritetsbefolkningen.

”Jeg føler fra samfunnets side, at det er en forventning til at du skal på en måte bli sånn. Ofte i media, føler jeg de lager et monster av deg. Det er jo ganske fucka greier. Du er utenlandsk, ikke sant, også blir det veldig mange ting som blir skrevet om utlendinger, de skaper et bilde av deg. De sier at sånn er du. Og ubevisst, så gjør det noe med deg. Men samtidig så prøver jeg å bruke bevisstheten til å unngå de tingene.

Om lag 39 % av innvandrere og 47 % av norskfødte med innvandrerbakgrunn har opplevd diskriminering i løpet av de siste 12 månedene, de aller fleste på bakgrunn av sin etnisitet, hudfarge og religion/livssyn.

Det å stadig få påpekt at du er annerledes kan føre til mye stress, og til en følelse av mindreverdighet.

Personer som opplever diskriminering, har en høyere risiko for dårligere psykisk helse. Det å oppleve diskriminering på flere arenaer i livet, ofte gjentatte ganger, øker risikoen for dårlig psykisk helse ytterligere.

www.bufdir.no

Du føler deg helt fucka

”Jeg hadde en frustrasjon siden hele barndommen, så jeg gikk og gjorde dumme ting. Mye vold. Jeg satt meg selv fast i vold.

Vi sliter med uro, angst, depresjon, tristhet, utfordringer med sinneresting, ensomhet og isolering, traumer og bekymringer.

Vi mangler trygge rom og relasjoner for å snakke om hvordan vi har det.

”Jeg sa ifra på ganske mange andre måter. På barneskolen krangla jeg mye. Da burde de kunne se det på en måte. Men de gjorde jo ikke det.

Når vi ikke blir sett i de krenkelser vi møter på så mange områder, blir det å bryte grenser, utagere og bruke vold en måte å håndtere alle disse følelsene på. Vi gis få andre alternativer enn å kreve respekt gjennom vold.

”Det fikk meg til å slåss mye. Jeg følte at det ikke var rettferdig verden. Det var ikke rettferdig. Det var ikke rett. Jeg fikk ikke retten min. Så jeg måtte få og ta retten min. Og det skal ikke skje, det skal egentlig være rettferdig. Vi bor i en litt urettferdig verden. Og da følte jeg siden barndommen at jeg vil forandre noe i denne verden.

Det som kommer frem er det synlige, det er skolefraværet, dårlige karakterer, bråk og vold. Vi blir straffet deretter. Vi reagerer med å utagere fordi det er så mye vi må bearbeide.

Hvorfor havnet vi der vi gjorde?

Flere av oss har erfaringer med rus og småkriminalitet, vi har sloss mye, noen av oss har også vært i tungt belastede og kriminelle miljøer.

Det er ulike årsaker til det. Noen av oss havnet der fordi vi fant hverandre i sinnet over uretten vi møter. Vi fant fellesskap i det.

”Flere som meg, med hat, som fant hverandre.

Andre av oss har begynt med rus og stjeling på grunn av press, fordi det ikke var noe annet tilbud for oss der vi vokste opp, og fordi vi ikke hadde de samme økonomiske ressursene som andre på vår alder.

”Ungdommen har ikke en dritt å gjøre, og finner rusen som sin beste venn. Det er mangel på ting å gjøre, enten fysisk aktivitet eller bare et sted å kunne henge. Når vi vokste opp i sånne kommunale boliger, så var det jo ikke rom for å ha med seg tre kompiser på besøk og spille FIFA. Mens alle de andre norske kunne gjøre det når som helst, de hadde egen kjellerstue.



”Jeg husker jeg kom til ungdomsskolen, jeg hadde jo ikke mobiltelefon, alle de andre hadde det. Og hver gang så ble jeg jo spurt om sosiale medier, men jeg hadde jo ikke mobiltelefon, så jeg måtte late som, spille den rollen som at jeg ikke liker mobiltelefon, [latter], fordi du vil jo ikke bli sett på som en outsider, eller, ja. Også, ja, endte det opp med at jeg følte sånn pressure da, jeg havna i et miljø der det var folk som stjal og den slags ting da.

”Mange tror kanskje at de som selger dop gjør det for å kjøpe seg den nyeste jakka, men det er ikke alle som er sånn. Noen gjør det for det er ekstremt mye press på det. De har gjeld, de har så mye, det er så mye for dem ... Som en ungdom, du vet jo ikke, du vet ikke noe, det er bare for mye for hodet, også er det jo, for den klagen hjemme er, ja, start å jobbe.

”Veldig ofte handler det om at minoriteter generelt har dårlig økonomi, som gjør, altså gutter i tenårene blir veldig avhengige av familien (...) Det er så få alternativer, det er så mye fattigdom. Det er så lite nettverk som du kan bygge på og komme deg til et bedre sted livet, disse tingene ser jeg igjen. Strukturen blir veldig viktig.”

FOTO: IZZY PARK, UNSPLASH



Å bli forstått og møtt som minoritetsmann

Vi opplever at mange begrenser oss til en oppfatning av hva en minoritetsmann er, fremfor å se oss som de menneskene vi egentlig er.

”Også virka det som om grunn av utseendet mitt, på grunn av jeg er en høy utenlandsk gutt og har litt mørk stemme, og ... kan se litt macho ut, så var lærerne sånn ... at jeg ikke har framtid omtrent.

”For majoritetsguttene så er det utallige måter å være gutt på. Men for den synlige etniske minoritetsguttene så vet jeg om 2-3 grove kategorier. Det er den undertrykkende, potensielt kriminelle gutten, den skoleflinke gutten, og den religiøse. Det er få kategorier å falle inn i og det er få måter å være den du er og finne identiteten din på.”

Det er ofte vanskelig for oss å fortelle om utfordringer vi har når vi så ofte blir stemplet og møtt med så mange motstridende forventninger og press fra mange kanter. Vi opplever ofte fordommer i møte med skolevesenet og hjelpeapparatet.

”Da jeg gikk på ungdomsskolen støttet aldri lærerne meg. Det har alltid vært sånn at «du har ikke framtid», det har jeg hørt siden jeg var barn, «du har ikke framtid, du er dum, du er dritt, du er tulling, du er kriminell». De har alltid sagt «du ender i fengsel før du er 18».

Det er ofte lettere for oss å snakke med jenter enn med gutter. Mange tror ikke at guttene også kan være sårbare (...) men hvis vi er flinke til å lytte til dem og snakke med dem uten å komme med fordommene mine, våre. Da vil vi virkelig oppdage noe som er verdifullt.

Vi føler at vi blir ganske usynlige når det kommer til å bli fanget opp og sett som offer for vold, men vi blir ofte veldig synlige som voldsutøver og en som utagerer.

Jeg kjenner mange som har blitt knyttet til barnevernet. De har savnet å bli sett og lyttet til om hvordan de egentlig har det. Og da kommer det så tydelig frem at det har vært en svikt i skolesystemet, i barnevernssystemet, i å kategorisere disse guttene i en boks, der de er slemme, de som er utagerende, og så videre.

[Disse guttene] opplever gjerne at de blir tilsidesatt enten av skolesystemet eller samfunnet generelt, at når de gjør noe, så blir de enten møtt med at de blir plassert i en spesiell klasse eller at de veldig fort får et stempel. Enten på bakgrunn av tidligere oppførsel eller bare generelt av lærere eller andre voksne. Så veldig mange av de guttene som vi møter, de føler seg forhåndsdomt. Og med den historien, så har de veldig sterk mistillit til dem de møter i hjelpeapparatet.

Møter med hjelpeapparatet

”Jeg liker ikke å prate om ting, jeg er ikke en kar som åpner meg, jeg føler jeg klarer det selv, men jeg følte at det at de bare sa til meg «det går bra», eller det at de så på meg og smilte, at åja, det er et menneske som bryr seg om meg kanskje.

Vi har møtt personer som har hjulpet oss, og de er vi takknemlige for, men vi bærer også på mange negative erfaringer fra skole og hjelpeapparat. Vi opplever at de ikke bestandig forstår hvordan de kan hjelpe oss.

Summen av de negative erfaringene, i kombinasjon med den rasismen og utenforskapet vi møter, gjør at vi ikke har tillit til omgivelsene.

Når du er vant til at verden ikke er der, de voksne ikke er der for å hjelpe deg, så er det også en uheldig slagside med det også. De gangene det faktisk er mulig å få hjelp, så griper man det ikke fordi man ikke tror på det.

Mistillit til hjelpeapparatet er kanskje kjernen i hva som må endres for å bedre kunne fange opp og møte oss som trenger og ønsker hjelp. Utfordringen er at det ikke finnes en enkel oppskrift...

...Men kanskje vi kan prøve likevel?

Vi etterlyser fagpersoner som;

Ser forbi stereotypien

Med de få boksene vi har å bevege oss innenfor, så blir vi ofte ikke sett i de utfordringene vi har. Tvert imot blir vi stemplet, og vår måte å håndtere følelsene på blir redusert til et problem.

”Den dagen jeg skulle reise sto det to politimenn rett utenfor rommet mitt, i sivil. Står der og gjør seg klar. Spør meg “er du klar til å ta flyet?”, jeg bare “ja”. De ble med til flyet, de fulgte meg helt frem. Da var jeg fortsatt en ungdom, og jeg som en ungdom som går midt på flyplassen med to politimenn, du føler deg som en kriminell. Du føler det, du føler deg liksom usikker på deg som person.

Vi opplever at dere tyr til politiet for å «hjelpe oss». Det gjør oss mer utrygge, og svekker tilliten. Noen av oss har også erfaringer med å bli møtt med vold, av politi eller på barnevernsinstitusjonen vi har bodd på.

Vi har noen ganger følt oss lurte. Rådgivere, politi, barnevern eller andre har ikke vært ærlige med oss og har bare forsøkt å få ut informasjonen de trengte. Resultatet er at vi bevarer fasaden, unnviker dere og holder tilbake informasjon. Det er også noen som har gitt oss løfter de har brutt. Konsekvensene er det vi som må sitte igjen med alene.

De som har hjulpet oss er mennesker som ser forbi vår utagering.



FOTO: SIGMUND, UNSPLASH

”Hun ene hjalp meg å få jobb. Hun kom i tiende klasse. Da hjalp hun meg, hun var alltid snill, og jeg følte at hun forsto meg uten at jeg trengte å prate. Hun forsto at det bildet jeg viser er ikke meg.

De gjør en ekstra innsats og bruker tid på å hjelpe oss. Det er personer som det går an å snakke med, som tar oss på alvor, og de har bidratt til at vi har fått det bedre.

”Jeg husker faktisk at hun var en av de lærerne som redda livet mitt på en måte. Hun sa «ja, det kan vi fikse», og hun prøvde å hjelpe til å sette opp sånne timeplaner og sånt, og at jeg kunne sitte igjen på skolen og jobbe. Det var ganske uvanlig da, fordi du får et sånt inntrykk av at uansett hva, det skal ikke skje noe form for forskjellbehandling, det skulle på en måte være sånn helt likt, lærerne var som roboter, de hadde ikke noen følelser liksom (...) Men for første gang, så møtte jeg faktisk en lærer som brydde seg.

Prøver å forstå oss

”Det er liksom ikke så mye hjelp skjønner du. (...) Fordi de folkene som er rundt meg det er de som har vært i flere år og de kan ikke gjøre noe, skjønner du. Fordi de har ikke opplevd, de har ikke vært i den situasjonen selv, så det blir vanskelig for de å gjøre det.

Mange av oss har erfaringer og kunnskap som ikke alltid passer inn i A4-livet, og mange av dere forstår ikke alltid hva det betyr.

Når vi møter personer vi ser oss selv i, og som deler noen av våre erfaringer, føler vi oss sett. Det gir oss trygghet til å være sårbare.

Vi trenger flere ansatte i skole, hjelpeapparat og spesialisttjenester som i større grad representerer eller speiler hele befolkningen.

Samtidig skal det ikke være sånn at god hjelp avhenger av at ansatte selv har minoritetsbakgrunn. Vi ønsker oss derfor mer kunnskap hos hjelpetjenestene.

Er ydmyke og vil lære

”Dere har lært det på skolen, men dere har ikke opplevd det.

Vi og andre bærer på mange erfaringer som vi håper dere kan lære av. Det kan være migrasjonserfaringer, våre opplevelser med flerkulturelle liv, og erfaringer med utenforskap og rasisme. Ved å lære av oss vil dere kanskje få en annen forståelse og respekt for livserfaringer som dere ikke selv har.

Hvis ikke guttene føler at de blir møtt av en som kan være en likemann eller en likeverdig, så vil ikke guttene benytte seg av tilbudet.

Gir oss medbestemmelse

”Fordi jeg har ikke følt meg fri, jeg har aldri følt meg fri. Det har alltid vært mennesker som har blandet seg i livet mitt (...). Folk ville hjelpe meg ved å blande seg i livet mitt, og jeg har liksom ikke spurt om noe. Jeg vil ha fred i mitt liv, skjønner du. Jeg vil gjøre det jeg føler jeg vil gjøre, ikke det folk føler for meg.

Noen av oss har møtt mange personer som skulle hjelpe oss i oppveksten, men det klarte de ikke. De snakket om oss, og ikke med oss. Skole og hjelpeapparatet må ikke bli enda en arena hvor vi blir bestemt over. Lytt til oss – vis oss at våre tanker, refleksjoner og følelser er viktige. Hjelp oss å sette grenser og ta selvstendige valg. Det vil vi ha nytte av i fremtida.

- Det som blir synlig for dere er at vi bråker og utagerer.

- Det som blir usynlig for dere er hva vi har opplevd som gjør at vi får behov for å utagere.

- Se meg for den jeg er, og møt meg på hvordan jeg egentlig har det.

- Ikke anta for mye på forhånd.

- Jeg lever et helt liv, som rommer så mye mer enn de fordommene som knyttes til meg som minoritetsgutt.



FOTO: JORGE SALVADOR, UNSPLASH

Disse kan hjelpe deg

Politiet og barnevernet

Hvis noens liv eller helse står i fare må du umiddelbart melde fra til politiet. Kontakt politiet på: **02800**, eller nødnummer: **112**.

Hvis personen du er bekymret for er under 18 år bør du også ta kontakt med barnevernet. Finn din nærmeste barnevernstjeneste her:

<https://barnevernvakten.no/>

Alarmtelefonen for barn og unge

Dette er en nødtelefon for barn og unge, men også voksne kan ringe for å melde sin bekymring.

Telefon: **116 111**

Krisesenter

Krisesentre gir beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til voksne og barn som blir utsatt for vold i nære relasjoner.

<https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

Minoritetsrådgiver, rådgiver eller helsesykepleier på skolen

Barn og unge i skolealder har mulighet til å få hjelp av rådgivere eller helsesykepleier på skolen.

Røde Kors-telefonen

Veiledning til både barn og voksne. Du kan ta kontakt helt anonymt.

Chat på: <https://rodekorstelefonen.no>

Telefon: **815 55 201**

E-post: info.tvangsekteskap@redcross.no

Kompetanseteam mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og negativ sosial kontroll

Nasjonalt fagteam som bistår hjelpeapparatet i konkrete saker.

Telefon: **478 090 50**

E-post: kompetanseteamet@bufdir.no

Mental Helse Ungdom

Mental Helse Ungdom jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud. De tilbyr hjelpechat, gratis samtaletilbud og har lokallag og treffsteder rundt om i landet. I tillegg har de en rekke ulike prosjekter.

All info finner du på: www.mhu.no

Hjelpekilden Norge

Yter hjelp og støtte til mennesker i problematiske religiøse bruddprosesser.

Telefon: **917 72 706**

E-post: info@hjelpekilden.no

Skeiv Verden

Organisasjon for skeive med minoritetsbakgrunn. De tilbyr veiledning og møteplass for målgruppa, samt veiledning og kurs til hjelpere.

E-post: post@skeivverden.no

Salam

Frivillig organisasjon for skeive med muslimsk bakgrunn i Norge. De tilbyr veiledning og møteplass for målgruppa, samt veiledning og kurs til hjelpere.

E-post: post@salamnorge.no

**Henvendelser som gjelder
publikasjonen, kan rettes til:**

KUN
Nordfoldveien 101
N-8286 Nordfold
Tlf +47 75 77 90 50
E-post: post@kun.no