

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Hjertelig velkommen til podcasten leger om med livet. Mitt navn er Annette.

Før vi starter av dagens episode vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke min sponsor C-Sopes som gjør det mulig for meg å drive denne podcasten.

Før de som har hørt lenge på meg, så vet dere at samarbeidet med C-Sopes er det jeg har hatt lengst, og det er med god grunn, for de, C-Sopes, stor jeg er på.

Dette er en norskeutvikler, gjeng, vaskemiddel og sopa som gjør huset rent, men uten guffende greier.

Nå har C-Sopes fått en nyhet, vaskepakke for familien og hjemme.

Før som de sier, hvor mange vaskemiddel trenger man egentlig?

C-Sopes mener å holde med fire, og disse har de samlet i en egen vaskepakke for familien.

I pakken får du en one size fits all tøyvask som passer til alle klærne dine.

Også de som er i kashmir, silk og ul, en ved dunderkrem som fungerer alt fra kogetoppet til å vaske snikers, det er en favoritt i mitt hjem.

En multispray som virkelig kan multitasket, og ikke minst C-Sopes sin stjernesåpe, en sope som kan brukes i både oppvasken og til husvasken.

Med de som fyrre produktene er det ikke sikkert du trenger som ikke annet, og det som er så fint er at sopene som de lager er fri for unødvendige kemikala,

og bruker produkter som leire, aske, linolje og kokosuttrekk.

Istedet for ting du ikke ønsker å verke en puste inn eller få på huden.

Og hvis du lurere på hva og hvordan du kan bruke de samme produktene, så anbefaler deg varmt å følge C-Sopes på Instagram.

Då søk du bare på C-S-O-A-P-S på Instagram, og der får du utrolig herlige videoer med grønder Karolina Hedal,

som viser det alt du trenger å vite, og det med humor og skjarm.

Hvis du bruker rabattkode leger om livetid, så får du 10% rabatt i hele september.

Jeg legger ved link i episode info.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Mitt navn er Annette Dragland, og jeg er uten å lege.

Jeg lager denne podcasten for å gjøre nyttig og god og viktig kunnskap lett tilgjengelig for alle.

I dag så har jeg hokatrin Glatts Brubak med meg.

Hå er barnestykolog med spesialisering innen trømer.

Hå jobber som universitetslektor venter nu, og en erfarenfølte arbeidet for leger uten grenser.

Denne episoden er gjort i samarbeid med leger uten grenser, og det er veldig stolt å være.

Hokatrin, hå er en av landets mest profilerte forkjemper av forflyktinger-sretteter,

og har sammen med Gure og Kulset Merekorås skrevet boka Moria på innsiden av Europa's største flykningleger.

Katrin har flere anledninger å jobbe på redningsskip i Middelhavet og i Moria-Lein i Hellas.

I dag skal vi snakke om Moria og hvordan det har vært helsarbeidet på et sted hvor mennesker har så stor utfordringen som de har i Moria-Lein.

Men vi skal også snakke om håp og resiliens, og hvordan vi kan hjelpe barn av våre og oss selv bygge motstandssyktighet i en verden

som til tid der kan være vanskelig å leve i.

Og før vi går videre til episoden, så ønsker Legeruten grenser og deler ut i et gratis handlenett hvor

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

det står

æ alle menneskelige hvert å redde, æ i aldri tvil.

Det er utkanspunktende referans og et standpunkt nyttet til Legeruten grenser sjøk og redningssarbeid på Middelhavet,

og ved å bestille handlenettet som er helt gratis, så støtter man det mest utrolig viktig arbeid.

Så før du går inn på episoden, tryk deg inn på Legeruten grenser.no, skråstrek Legeromlivet, så vil du få håndelettet gratis til sent i posten.

Og med det, så går vi å overtelle episoden.

Hjertelig velkommen til fotkassen, Katrin.

Tusen takk for at du var her.

Tusen takk for all den viktige jobben du gjør.

Jeg er veldig takknamlig for at du tar deg til og kommer hit ifra Trondheim.

Ja, det er veldig fint å være her, det er veldig fint å få muligheten til å snakke om noen ting som jeg bringer så veldig for.

Og forhåpentligvis også kunne trekke noen linjer fra det å jobbe i en ganske ekstreme betingelse til livet her igjen,

fordi at veldig mye av det jeg møte, forældres fortvilse over at barnet ikke har det bra bekymring for hva man kan gjøre hvordan framtiden skal bli.

Det er veldig nøverselt, sånn at det er veldig en kjennbarn, synes jeg da.

Ja, du er uten en barns psykolog, men du har valgt å reise til utlandet, du drar til flytningeligere og bidrar der du kan.

Det er en ganske krævende jobb, det kræver jo en del av deg.

Hva er det som gjør at du går den der ekstra mila for å bidra andre steder enn i Norge?

En faktor er at jeg kjenner meg veldig, veldig privilegert, og så har jeg vært heldig å vokse opp i et larm hvor jeg kan få en utdanning.

Jeg har en utdanning hvor jeg kan bidra, og så var jeg ikke kjenner meg hjelpessløs, for det er jo en av de tingene som fort kan skje hvis du reiser i området hvor det er mye nød eller stort behov, og hvis du ikke vet hva du skal gjøre, så kjenner du det hjelpessløs.

Men jeg er så heldig at jeg har et yrke som gjør at jeg vet at jeg kan bidra og se resultatene av det.

Jeg er heldig som har en familie som larm er dra, og så er det jo ingenting som er så meningsfylt som å gi helsehjelp til mennesker som ikke har noe, og jeg vet at hvis ikke trenger å være med, men ikke lære uten grenser er der, så har de rett og slett ikke tilgang på helt og på sall hjelp som vi alle skal ha og borde ha.

Du har jobbet flere ganger med flykninglein. Flykninglein Moria i Hellas. Hvordan er forrollen der?

Og det har vært alt mulig. Det har endret seg veldig. Jeg dro første gang i august 2015, og da er det sikkert mange som husker bilda, båta som kom, overfyltig gummi-båta som kom, opp til 10.000 mennesker bare på å lese oss den nøyå som Moria liker da, omdagen.

Så det var helt enorme mennesker, og da var jo jobben delvis, så andre fysisk og plukke folk på vannet, så rygge for at barn ikke drokkende når de kom i land på notta, fordi at det var helt mørkt.

Det fantes ikke når jeg hjelper på at ingenting får klæde til at de var til klær for i noen tilfellet å ta baby av, varme dem hud mot hud, sånn at de ikke skulle dø for oss.

Men også tilby i psykologisk første hjelp, bra å identifisere hvem er det som er dårligste her nå, alle var i sjokk, men noen var jo dårligere til å takke de sjokke enn andre enn noen var helt alene, noen

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

hadde opplevt vanvittig dramatiske ting på veien, så det var for skjerma dem, i varet tatt dem så godt som mulig.

Og så har det da gradisk utsikret seg, for dette var en periode hvor folk, det kom veldig mange, men folk var hjernet i leierne i 3-4-5 dager for å få registrert seg, og så dro dem videre.

Og hvis du vet at då er det livsbetingelsa midteltidig, en av de tingene som vi synes var veldig vanskelig med pandemien i starten, var jo at vi ikke visste hvordan skal det var, hvordan skal vi være innesbæra, hvordan er det før vi får låt å gå på skole igjen, eller jobb igjen, hvordan er det til å få med vennene våre.

Og vi som mennesker, vi tår det usikkerhet veldig, veldig dårlig. Det bryter det motstandskraften vår, det bryter det håpet, og det uæker også symptomtrykket.

Men når folk visste at de skulle være, altså det var dårlig betingelsa i Moria også, helt sånn i starten, men når folk visste at det var til 4-5 dager, så mobiliserede du, og så tårde du, og så reisede vi videre.

Men så ble det vanskeligere og vanskeligere, EU stengte grensansene, og da begynte en sånn voldsom oppopning i lern.

Så da er det jo en lære som i utgangspunktet var bygd for cirka 3.000 mennesker. Plutselig så var det opp mot 2.000 der, altså 7 ganger så mange, og det betyr 7 ganger så mange som det var bygget toaletta for, 7 ganger så mange som det var bygget matuttdelingstasjoner for, 7 ganger så mange som det var bygget dusja for, søpp og tømning. Ingenting var dimensionert for så mange de skal.

Og det betyr jo selvfølgelig at livsbeting er veldig dårlig. Det ble mye konflikter for folk var frustreret.

Det var kamp og maten. Du måt gjerne stå i doke i 3-4 timer før du fikk opp på do, så det betyr at et barn kan jo ikke vente så lenge, så der ble det liksom, tidsamann i en busk eller bør seg bak emnstein, fordi du hadde ikke noe annet valg, som jo gjør noen ting med livsbeting samtidig for folk.

Og i disse forelands så bodd folk i 3-4 år, så det var nesten vanskelig å se for seg.

Det vanskelig å se for seg at det skjer i Europa.

Det å komme til Esfos, som er mora Linko, er også krevne som hjelperarbeider, fordi du har denne vant vittige, vakre øya med asurblåttasen, som vi kjenner heller.

Nydelige kaféer og nævestrandene har også en veldig fin fjell, som er fint å gå i, hyggelige folk, og alt er i forbindet med en fin græskøy.

Og så kunne du se på det, og så snur du det 180 grader, og så står du og ser på dette marerittet av en leir med søppel, råda, veldig, veldig syke barn, både fysisk og psykisk.

Næsten ikke helst hjelp. Sånn er det en vittig kontrast, som nesten er... Jeg tror ikke det er så enkelt å ordentlig se for seg uten å leve ut der i stund.

Hvordan er det der nu?

Nå brant jo den gamle moraleien for knappe tre år siden, og da bygd man en midteltidig leir, som ren organisatorisk er bebre, fordi det er ikke så mye søppel, det er etter hvert har det blitt mindre oversømmelsa der, sånn at du bor noenlunde tørt, de fleste anbor i kontainere i stedet for i telt.

Sånn på overflattet så ser det bedre ut, men det er veldig vanskelig for hjelparbeidera å komme inn, det er veldig bygge grenser hvor mye hjelp, resten av min data stenger mer og mer.

De må jo se for oss at dette fortsatt er en vokta leir med 4 meter høye pikter å gjøre og

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

sikkerhetskontroll inn og ut, sånn at det er et fengsel.

Ja, det er et åpen dørs fengsel, og her veks jo barn opp, det bor cirka 700 barn i leiren akkurat nå, og det finnes et lite lekestativ på disse 700, det er ikke lov til å samles mer enn tre mennesker, for da blir det sett på som potensielt farlig at de kan planlegge noe å opprøre eller noe om de.

Så hvis du har lyst til å invitere kompisar på besøk for å dele et måte eller sitte og høre musikk eller spillkort, så er det, inviterer du mer enn to, så kjem kollektivet og sier at dette er folk du får låt til.

Sånn at alle som vi får begynne med et vanlig liv, viktige ting i livet hvert og kunne dele, redd og sorg av med folk som bryr oss om å kunne bestemme hvordan hverdagen skal setes.

Her får du delt ut mat en gang om dagen, og bestemme jo ikke hva du spiser, du bestemmer ikke når du får mat.

Du har veldig begrenset mulighet til å påvirke noe som helst i livet ditt.

Det er en veldig, eller det jeg ser som sånn psykologisk sett, det er at det her er en veldig effektiv måte å ta fra folk livsknisten på.

Med almening med livet.

Ja, og det som er mest påfallende når du går inn i læren nå er at det er så utrolig stille.

Apati.

Ja, fordi at med 700 barn så tenker jeg at det må være mye liv, det må være lek, det må være mye aktivitet, men det er noen annen liten gruppe, men det er nesten som å komme inn i en sånn svartvitt stumfilm.

Fordi at alt er bare grått, det finnes hva dette område hvor det går da over 3000 mennesker, så finnes det 2-3.

Eller så er det ingenting.

Det er som sagt en pitteliten lekestativ på 700 barn, eller skjer det grått, livløst.

Vi skal egentlig ikke gå inn på politikk, men jeg bare skjønner ikke at vi tilater at dette skjer.

Jeg forstår ikke at dette kan skje i Europa.

Hvordan er det for barn og voks åpner sånn i forhold hva skjer med dem?

Jeg tror det jeg jobber allermost med når jeg er i leien, det er å oppretholde et slags håp.

Håp er liksom grunnmotorn i livet av våre, sannt hvis vi ikke har noe håp om at vi kan få en halves ok dag, eller i hvert fall at det skal bli bedre dagar etter hvert.

Eller hvis vi ikke har noe håp om at det finnes noen der som kan støtte oss når vi trenger det.

Hvis vi ikke har noe håp om at vi kan påvirke vår egne liv, altså hvis det er virkelig helt borte, ikke bare at vi har dårlig dagar, men at det er virkelig helt borte,

så har vi ikke lenger noe grunn til å stå opp, og i hvert fall så har vi ikke noe lenger noe grunn til å leve.

Jeg har jo møtt dessverre mange barn helt ned i åttårshalden som har aktivt prøvd å ta livet sitt i Moria,

fordi at jeg miste alt håpet om at det skulle bli bedre.

Så det jeg jobber mye med er å finne tilbake litt hva er den drømmen om, hva er det de håper på.

Nån gang er det eneste vi klarer å få tak i, at vi vet at ingen skal være i Moria for bestandet.

Det vet vi.

Hvor lenge vet vi ikke, hvordan forholdene blir, og hvordan vi vet heller ikke hva de reiser til, hvordan livet skal bli, men vi vet at det skal bli anledes.

Da må vi øve oss på å drømme litt sammen.

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Men hvis du kunne bestemme hvordan skal livet ditt bli, hva er det du håper på?
Da er det veldig mange barna som drømmer om to ting,
og de drømmer veldig ofte må få et yrke som gjør at de kan gjøre det bedre for andre på flyktseiner.
En helt nydelig elvåring som jeg jobber mye med.
Han kom til oss og var en veldig sjuk.
Han hadde noe vold som en sånn anfall når han ble på min at brann i Moria.
Da hadde han blitt vekt mitt på natta, og vært flammet, han var ganske nære.
Han var ble forferdelig redd.
Tror han skulle dø, og samtidig så under kauset så forsvannet farenhøens,
så han trodde at farenhøen hadde dødd i brann.
Nå kom han heller hvis tilbake fire dager etterpå og fant familien sin.
Men dette er planen.
Nå hadde han noe sånn en vold som anfall med flasjbeks,
for han ble mint på hendelsene under brann.
Men også kunne han også ha noe vold som utdagering og slå og spark og sånn når han ble redd.
Men vi fikk jobba med det.
Vi fikk hjulpen til å skjønne hva han ble redd for å hjelpe med strategiet for det.
Når vi begynner å drømme litt om hvordan framtiden skal bli, så sier han at jeg skulle bli ingeniør.
Han var veldig flink med henne her.
Han hadde samlet sammen med en oppplanke her, og det er å bygge sitt eget lille Annex på teltet som familien bodde i.
Så det var ikke naturlig om at han hadde sans for er det praktiske.
Så spør han, hvorfor vil du bli ingeniør?
Jo, for han skal bygge bedre hus som kommende flykninger baren kan få i.
Det er utrolig rørende at den solariteten de har med kommende barn som ikke er med til dem som kan slippe den lille som dem har vært gjennom.
De drømmer ofte om å bli læger for å kunne hjelpe lærer for å kunne hjelpe barn til å gå på skole igjen som dem ikke har hatt selv.
Sånn at den vold som solaritet der.
Så det er ofte yrkes drømmer de har, og så er det veldig mange barn som drømmer om å ha et hus og boi.
De har bodd i telt noen av dem i 5, 6, 7, 8 år, og det har vært store deler av livet de har mørkt.
De drømmer om å ha et ordentlig hus, hvor dem kan rukke døra, hvor dem ikke trenger å være redd for at det er veldig stormen,
eller at noen kommer inn på natta og skremer dem, og det var en 8-årig ingenierte.
Så vi satt og tenkte om dette huset, og hun drømte om det, og hun trengte et stort ark.
Det var ikke nok med et liten 4-ark, så vi må tenke til et stort, stort ark.
Da har hun tenkt om det ene rommet etter det andre, og alle barnene i familien skulle få sitt eget romm,
og hun skulle ha et lekseromm, og foreldrene skulle få et romm.
Men midt i det huset var det et kjemperomm. Mye, mye større enn alle andre,
som tog mestet bort med plassen og sa, det var et voldt stort, stort romm.
Hva skal du bruke dette til?

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Jeg er i min naivitet. Jeg tenkte at det er sikkert for å kunne samle alle mye glad i. Nei, det skulle være hennes romm, og det skulle være en fotballbane. Både hun, og jeg vet at hun aldri får et hus med en fotballbane inn i. Men da har vi utgangspunkt, for der ligner litt aliteter i at dette har jeg lyst for mitt eget liv. Så da begynte vi å snakke om at hun var god til å spille fotball, og at hun ikke har fått spilt det på veldig lenge, at det var som jente så var det vanskelig. Hvordan var det for hun når hun fikk spilt fotball, eller når hun fikk verdig fysisk aktivitet? Hva gjorde med hun? Hva kan vi hente fram? Nå ressurser eller noe følelser som gjør at hun ikke bare trukker i håplessheten, men kan komme tilbake til de følelsene som gir av kraft. Og det høres kanskje litt banalt ut og drømmer om fotballbane inn i hus med barn som er på flykt som har absolutt ingenting, men det gir livskraft. Fordi vi helst har de et håp om at det skal bli bedre. Så det dere har mest fokus på er å skape håp som at de får kjønt på litt glede i en veldig traumatisk lærddag. Du har jo sagt at de fleste barn har bare en diagnose som heter Moria. Kom inn du med det? Veldig mange barn som kjem til Moria har jo opplevd mye det vi kaller potensielt traumatiserte. De har først jo mistet mye, så de har mistet hverdagen seg inn, de har mistet familiemedlemmer veldig ofte. De har mistet alt som har kjent huset sitt ting de er glad i. Men så har de jo veldig ofte opplevd trømmen på flykten. Det kan være å være vittne til at mødre blir voldtatt. Det kan være at de har blitt misbrukt selv. De har vært vittne til vold fra grensevakta eller smugglere. De kan ha blitt skada under veis. Det er like lyst av. Alt det de har opplevd kan være uendelig lang. Og likevel så ser vi at det er mye reselljeneste, det er mye motskanskraft der. Hvis det hadde vært sånn som det var i starten, at du var på flykten periode, og så kom du relativt til rasktes- og tryggmiljø. Så klarer du å behålle mye av den motskanskraften. Det betyr at du er på lage fri, som tomtrykkel av det, og du er på lages ikke så lenge. Når den derimot havner i Moria, hvor du er tatt fra alt påvirkning på eget liv, det er bare usikkerhet. Det er vold fra vaktet, det er mye knuffing mellom voksne, det er lite stabilitet, og du vet ingenting om framtiden i. Så blir disse symptomene forstærka. Sånn at barn som, altså jeg har liksom lett hundrevis av hendvisninger og møtt minst like mange barn, hvor foreldrene forteller at barn har klart seg rimelig rett, men at på dagen de kommer nå starta etter hvert i Moria, er litt av studen. Så da kjem magerittene, da blir barn urolig. Jeg har sett treåringa, byt seg selv til blotts, fordi at det er det som jeg indrer ur, og at den vet ikke

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

hvordan de skal gjøre det.

Det er store unger, 15, 16, 17 åringa, som begynner å tisse seg utom natt.

Fordi at de ikke lenger har kontroll, og fordi den drømene, eller har mye mageritt i drømene, det er barn som ikke lenger vil delta i leik, som isolerer seg helt.

I helt sånn ekstreme tilfelle, så har vi vært gått i et fenomen som heter Resignation Syndrome, som er barn som trekker seg helt inn i seg selv, så de slutter å snakke.

De må enten fores med babymat, eller i hverste fall intravenøst.

Noen av dem å oppnykke øyene i helt hatt, responderer ikke når vi snakker denne,

men de er bare helt, helt apatisk, og gjerne etter at de har vært i sånne usikre betingelser over lang tid,

men også med drømerefaringer.

Og det er det som om kroppen bare slår seg av, fordi at man har kapasitet til tvarer noe mer.

Dette hadde ikke, han er mye bodd i morga, og bodd i den usikkerheten, så ville han ikke bli så sjuk.

Og det er jo det som gjør det, frustrere når du jobber i en sånn kontekst, altså det er trolig tilfrustillende å kunne hjelpe sånne barn tilbake til livet, pust litt sånn håp og vitalitet i dem.

Se, det er helt ubetalig når du møter en femåring som ikke har snakket,

og lekt og smilt på tre år, og så får du det første smile,

fordi at du liksom klarer å få en litt sånn tilbake i livet, det er ingenting som er så bra som det.

Det som er en trist bakteppet er jo nettopp det at de skulle ha sluppet av vært så sjuk i utgasspunktet.

Ja, det er forholden som skapte.

Ja, det er det som er diagnos i morga.

Du skrev ganske stertig i boka, dockers morga, et citat som jeg ønsker å dele, fordi at dere har fokus på håp.

Vi skal gå litt mer inn på hvordan psykologisk behandling docker gir,

og vi skal gå videre på hvordan vi kan hjelpe oss og de som er nær oss.

Men i boka så skrev du et citat som jeg bare tenkte var fint og der.

Håp er en motor i livet.

Vi trenger opplevelse av mestreng, vi trenger omsorg, og vi trenger glede og engasjement.

Men ingenting av dette er mulig uten håpet.

Det er håpet om at det finnes lysglimt, eller at omstendigheten en dag skal bli bedre,

som gjør at vi orkar ta fatt på en ny dag når livet er vanskelig.

Synkernes håpet gjør at appatien sakte tar overhånd.

Håpet er for en viktig faktor i vår psykologiske motstandskraft.

Håpet om endring er energihilden til handlingskraft og pågangsmot.

Denne energien trenger vi for å bryte uheldig vana, for la den situasjonen som ikke bra for oss, eller går løst på en krevende oppgave som vi er usikre på om vi mestrer.

Nett og derfor er håpet også det beste bortmidle mot appati og mot lyset.

Hvordan gir man håpet til noen som står i sånne situasjoner som du beskriver?

Det er å prøve å nesten å skru tid tilbake.

Hva er det? Hva har du drømt om før?

Det er noe vi har akseptert.

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Hvis noen sitter der og har ikke noe håpet lenger, må vi bare validerer det, og si at det er sånn denne for det er akkurat noe, og det er friktlig trist. Men jeg har fortsatt håpet. Kan jeg forlâte å være håpet litt? Jeg er bare håpet litt for deg en stund, for jeg er bryr med om det, og jeg vil hjelpe deg så godt jeg kan.

Så det er jo det første vi må gjøre og vise at vi er helt att det er tilgjengelig. Og at selvom den andre kjenner seg helt håpløss, så er det fortsatt håpet i verden. Den som møter den håpløset kan være den som kan bære det til i blikk. Og så handler det litt om å skru tid tilbake, sånn at man ikke drukker ned i det helt svarte akkurat nå.

Hva har du drømt om før? Hva har vært målet ditt? Hva har du fått det? Vi har alle fått til noe, og det er jo en av de tingene som veldig ofte blir bort når man blir fliktning. Fordi at det er ingen som spør om det lenger. Man kan toppen spør hvilket landet du fra. Men hva var du god i? Hva fikk du til? Hvem var du i en vennegjengel? Hva var det han som alltid var kul og morsom, eller hva var det han som var litt forsiktig og mer observert?

Men som kunne komme med en veldig klokk kommentar inn og ned. Hva var det du som inviteret på festa? Hva var det du som lagde den beste deserien? Alle de tingene som er viktige ting for oss, og som gir arenar for opplevelsen, både av mestring, men også av samhold, det er viktig å spørre om.

Fordi at nettoppene vi har det som mørkest, enten her hjemme eller i en fliktningkontekst, så blir det borte for oss. Vi glemmer det.

Og hvis ikke vi som er rundt av uskogsbørrene, så blir det ikke kylvet til noe av kraft framhåret, eller?

Tenk at mange av de som har vært der, det er så lett å bare skille mellom de og oss.

Ja, de der, men jeg er med mine problemer, jeg kan ta det jo samtidig.

Man har jo alle, har vi jo problemer, men når du beskriv det sånn, så føles det så nært.

For de har håpet å drømme, sånn som oss.

De har vært en kul i vennegjengen, eller den som var morsom, eller den som elsker å lage kake til middag.

Det er lett å bare se bilder av noen som virker veldig fjernt for oss, men du får kjente under huden.

De sammennesken som er der, de opplever jo ganske store trømmer.

Og vi vet at man kan få et godt liv til tross for de trømmer man har opplevd.

Hva kan man gjøre når de er i den situasjonen?

Hva er det slags teknikk man bruker når man er i en situasjon som er jo håpløs?

Hva gjør dere konkret for å hjelpe?

En av de tingene som er viktig er å gi tilbake det vi kaller skjøl og gens, eller opplevelsen av å kunne påvirke eget liv.

Når du er enten en flyktningeleir, eller du har satt deg på en båt og er i middelhavet, og du blir blokket opp, eller hva som skjer etter at du har blitt blokket opp, så har du liksom ikke noe handlingsrom.

Og det er jo en av de tingene som også er viktig for god psykisk helse, er jo at du kan føle at jeg kan

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

hvertfall gjøre noe.

Og det man kan gjøre noe med er jo for eksempel å skjønne seg selv litt.

Sånn at en av de tingene når folk har opplevd sterke trøkker og har for eksempel mye mareritt, eller plutselig blir kjemperet uten at de skjønner hva det handler om,

eller de begynner å gjøre ting hvordan de ikke kjenner en seg selv,

det er jo å kunne forklare at dette her er helt normale reaksjoner på ekstreme hendelser.

For å først redusere skammen, så større sjans at de faktisk beder om hjelp, eller snakker om å søke oss og sosial støtte i det miljøet de ble i,

men det gjør også at de kan skjerm seg selv, altså de kan få det handlingsrom i eget liv, at jeg skal ikke gå dit, for jeg vet at dit, der blir jeg alltid redd.

Eller hvis jeg kjenner den lupta, det minner meg om overgripem, for eksempel, som gjør at jeg vet hva som skjer med meg.

Jeg er ikke et hjelpeløst offer som bare dette skjer med, men da kan jeg lære meg et handlingsmønster for hvordan jeg kan beskytte meg eller hvordan jeg kan reagere.

Så det å gi opplysning rett og slett om hva som er vanlig og hva man kan gjøre med det er en sånn viktig faktor.

Og så er det klart at vi har også pasienter som er psykotisk, som er alvorlig selvmordstrua som skjølkat seg,

så vi gir helt vanlig psykiatrisk, psykologisk behandling som vi gjør her hemma,

sånn at den blandning av det vi kan kalle litt mer sånn tradisjonell psykologisk arbeid,

men også mye av psykodikasjon eller opplysningsarbeid hjelper folk til å mestre sine egne symptoma.

Vi vet at sosial støtte er en av de viktigste faktoren for mennesker på flykt.

Vi har alle trengt folken vår, alle trenger noen, men det har du veldig ofte mistet når du er på flykt.

Hvis du flykter alene, så er det ingen som kjenner deg fra før, ingen som vet hva sårbarheten din er, ingen som vet hva du reagerer når du blir redd, sånn at man blir veldig ofte alene i det man sliter med,

sånn at etterblik er gruppa hvor man kan dele normalisere responser, men også sørge for at det finnes noen som er der

når du ikke tør å gå på dum natta finample, og noen damer jeg møtte på en av mine siste turer,

noe som det åtte damer som helter feldig, de har alle på flykt alene og helter feldig i samme kontainer,

og om natta er det skummelt å være på dum, for det er mørkt, og det er lite lys, og det svarer en såsjelig overgrepp,

så da har de laget seg, disse fire damene som har ikke kjent hverandre fra før, og som også kjenner fra forskjellige lang,

har laget seg i en vaktordning om hvem er det som står opp sammen med hvem når man nå på dum natta,

sånn at man kjenner seg til at det ikke aldri går alene, og det er klart at det gir litt mer styrke til å ta det den hverdagen,

for at du har noen som er der å passe på deg eller hjelpe deg, så vi har også mye gruppe arbeid, eller lage gruppen,

og vi snakker om hvordan de kan støtte hverandre, gir forklaringer på hvorfor folk reagerer sånn

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

eller slik, ja.

Så vi bygger litt sånn nettverk som blir borte når det er på flykt, men som vi selv bruker her hjemme. Og vi vet jo at relasjonene er så utrolig viktig for ikke bare vår mentale else, men for vår pisiske else, derfor blir det helt, jeg synes det var helt hårig sånn, at man ikke har lov til å invitere pleier en tre i samme,

og så det hadde vært så bra for de mennesker som er der.

Men hvordan er det når du kommer hjem til Norge og du behandler folk på et kontor i Norge?

Det er jo kontrasta for hvordan de lever, men det er jo mange barn som sliter i Norge,

og vi vet jo at depresjonen og angst går opp, vi vet at mange, mange barn sliter,

og flere bruker antidepressiva i tid, eller aldri, og hvordan føler den kontrasten er?

Blir det vanskelig å komme hjem når du skjøtter det du ser der nede?

Det er litt sånn både å...

Altså, folkssmerte er folkssmerte, helt uavhengig av hvor de er,

og når man møter den smerten, så spiller det ingen rolle om jeg sier til en flykting eller om jeg sier på et kontor i dronnen,

for den er reelt, for den enkelt jeg møter, og det er ikke noe vanskelig å ta i mot det på sånne vis.

Jeg hadde en erfaring, etter en av de første turene jeg var på, hvor det aller siste jeg hadde gjort,

rett for å satt meg på flyet. Jeg får også rett fra strånden til flyplassen,

og dette var mitt på natta, vi var nåttet vakt å speide etter båt,et,

og vi tok imot en båt som kan dra i dem, kom sånn at vi virkelig kava etter å finne mennesker i deres svarte vannet,

og vi klart heldigvis å berg jo alle, men den båten som kom ved siden av der drukna den etter å talte å ringe,

så det var liksom en sånn kamp på liv og død, og så kom jeg hjem og hadde listent at det her i kroppen,

og den første timen jeg hadde med en pasient moran etter, hennes streg var reelt,

og det var ikke noe tvil om at hun var fortvil, men hun brukte mesteparten akkurat den timen til å snakke om hvordan hos hins lærerann sin det var,

og for meg var det litt sånn vanskelig å være empatisk nok der, for at den ekstreme opplevelsen satt i kroppen på meg nå,

men så har jeg blitt litt klokker med moran nå, sånn at når jeg vet at jeg har disse overgangene,

så er det ikke sikkert at den pasienten jeg skal ha første timen,

da er det kanskje en trømpasient fra Syria eller nå som lager litt sånn overgang nå da,

Men menneskelig smerte er menneskelig smerte.

erinene helt uavhenig og det skal man ta på hvorvor,

så er det dette litt sånn tomatoes og tall истории med å se at det er så mange som slitting,

og da tenker jeg at hva er det som har gjå mountain,

når mennesker kan levne sånn thet var flipping i området som i morga,

og faktisk mange av dem klarer seg.

De har bygget opp en motstandssykthet som er helt vittig at det går an,

og klarer å lage sitt nytt liv i et nytt land med barna sine.

Det er så byndringsværdig, ikke sant?

Og så ser vi at det er så mange som slitt i et land som har så mykje utad.

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Men selv så mange som føler seg enn sånn, det er så mange som slitt mange, og det er prisjoner som har det vondt i livet.
Og jeg tror nesten alle kan ha en venn eller familiemedlem som slitt nu.
Hva er det som har skjedd med vår motstandssykthet for vi er egentlig ropste mennesker?
Hva er det som har skjedd på veien her?
Jeg vet ikke om jeg har alle svarer på det, men jeg tror det er en salig blanding av samfunnsutvikling og krav, og konstans tilgjengelighet for både tommer opp og tommer ned i alle mulige sammenhenger.
Men også tror jeg at vi som frældregenerasjon nok køler mer enn vi strengt at må.
Og jeg er definitivt i den kategorien å ta meg selv stadig vekk i det, at jeg hjelper barna mine mykje mer enn jeg må.
Eller mykje mer enn de kanskje har gått av.
Selv om innebarn er 22 og 24, så hvis dem ringer og sier, og mamma har glemt noe til å si, ja, men jeg kan komme og leve deg her selv.
Men egentlig så er det sånn, åja, du har glemt noe.
Ja, det ligger noe her, du må bare komme, den busterunna.
Og det føles ikke som, det er en liten ting, men vi har gjort det hele veien, sånn at vår barn blir nok generelt mindre trøtt på å løse problemet og stå i ubehag.
Og det føles jeg jo litt som med kondisant, det er en øvelsesak.
Sånn at jo mer vi øver oss på å ha et problem og finne ut av hvordan løser vi det, og faktisk få dette, jo bedre blir vi til å løse problemet, og stå i ubehag og finne ut hvordan de skal håndtere det.
Det problemet har jo definitivt ikke barn og ångnommen som er på flykt, for de blir jo igjen utfordra for mye, men det skaper også en mulighet for noe opplevelse av mestring da.
Upp i alt det der, at du høres veldig sånn rart ut at du liksom er en mestrende flykning, men det ligger noe i det at du finner ut av hvor du skal reise, om du skal spørre om hjelp og kjenne på den der trua på at jeg kan få til meg her, selv om jeg begynner meg ut på noe som er skummelt og farlig.
Og det er at vi som foreldre køler mer for barnen av våre, enn de kanskje ble køler for, eller hvertfall generasjon før der igjen, det er ikke den eneste forklaringen, men jeg tror jeg er veldig glad da, for jeg har en mann som innemellom pikker meg på skuldra seg at du dekker den de.
Du trenger ikke å liksom...
De trenger å være i ubehaget av og til.
Man har så lyst til å hjelpe til der man kan, og med sine egne barnsjærlich, så er det jo ofte noe man kan være hans om å bidra med.
Det er bare gode vilje som ligger bak.
Og husk å ta på deg hanskap før du går, for du må få guttje ikke fri selv om du er 10 grader.
Vi er redd for at noen andre skal ha det vondt da, for vi har våre behov dekt, og da har vi jo så mye kjærlighet til å gi.
Og jeg kjenner jo hvertfall jeg er jo en pølserson,

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

og hvis jeg ser noen lyd, så skapar jeg det du trul i ubehaget inn i meg.
Man har lyst til å løyse opp andre sine problemer så fort det lar seg gjøre.
Men det du ser er at man må også huske på at vi skal bygge opp robuste små mennesker,
og da trenger de å øve seg også på å bli motsamstiktig.
Det betyr ikke at man skal drive kaste etter de motstand,
men den kjem helt og selvfølgelig.
Livet er jo et kjinkig prosjekt for oss alle,
men det kjenner at det her var litt anskelig, og litt skummert, og litt ubehagelig,
men å finne en løsning eller mestre og kjenne at det går over er jo en riktig erfaring
for å tåle neste motstand som livet bare gir,
uten at vi trenger å påføre det på noen.
Men så er vi redd for at det skal bli for mye motstand.
Når vet man om man skal gripe inn eller ikke,
det kan være mobbing, det kan være ting uten forskap,
det kan være... Det er vondt å vekse opp.
Hvordan ser du som barne-psykolog på det?
Når skal man gripe inn, og når skal man ikke gripe inn?
Det er jo ikke noe absolutt svar på det.
Barne er ulike, og noen barne er mer robust is her selv,
og noen er det ikke.
Så det er å holde den dialoget med barna sine hjemt og trutt på det som hvordan det står nå,
men også ta et skritt tilbake inn,
velom å tenke at når impulsen på å gripe inn er der,
så hvertfall tenk en runde, er det noe jeg skal gripe inn,
eller er det noe jeg skal trekke pusten og vent på å se hva som skjer?
Det kan være den fikkse det.
På kontoret bruker du mange av de samme teknikene,
som jeg leser at du bruker livets tre, du bruker drømmer,
bruker du de samme metodene i Moria som du gjør her i Norge, eller ved det forskjellige?
Det å ha jobbet i, felt ikke bare i Moria, men mange steder har nok...
For meg har jeg ført at jeg har gått veldig tilbake til basics av psykologin.
Jeg blir mindre metodestyrt og mer relasjonelt styrt,
og prøver å finne ut at hva er det akkurat du trenger?
Hva er det ikke mye å ha at du har hanget der du er? Hva er det som kan hjelpe deg?
Det betyr at noen ganger bruker jeg de samme metodene som jeg bruker i Moria,
og noen ganger må jeg finne til noe annet.
Det betyr ikke at metoda er brukbare, men det er ikke metoden som styrer meg.
Det er relasjonen og følelsesreguleringa som styre de valganet har for å gjøre
når jeg møter et annet menneske.
Det er jo det vi mennesker trenger. Vi trenger å bli sett.
Ikke som et individ som har den diagnosen, og da skal bli behandlet på den måten,
men man har jo behov for å bli sett av noen andre.
Det er jo derfor det er som i likhetspunktet med menneskene som er på flykter,

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

fordi de har vært så usynlig så utrolig lenge.

De blir behandlet som et nummer i rekka, både av menneskesmukleløra eller i leirea de har bodd i, eller når de kjem frem til et land, så er man bare flyktingenummer, sånn og sånn.

Og opplevelsen av å være enten du er spærre inn i en leir i Moria, eller andre leirea, eller du opplever å bli dyktet tilbake på havet når du egentlig er kommet i europeisk farvann og har krav på kunst, søk og måsyl.

Den der intense følelsen av at ingen vil ha meg, ingen liker meg, ingen bryr seg om meg er helt viktig.

Det er en ting vi må jobbe mye med å re-etablere når vi møter menneskap og flykt.

Jeg vet ikke hvor utrolig mange ganger jeg har hørt, at når jeg møter, så er det den første smile jeg har sett for noen på årevis,

for de har bare møtt mennesker som har brukt dem eller misbrukt dem.

Sånn at hvis man skal koke den, hva det virkelig handler om, så er det jo det universelle å bli sett, og bli validert og få blevelsen av at man er viktig som enkelt mennesker.

Ja, kjærlighet, rett og slett.

Og det er jo en av de tingene som jeg legger ut i grønselig prøve å sette på Daksa uten EU-netop.

Er alle mennesker vært den kjærligheten eller den solariteten,

fordi det vi jo ser er jo at avhengig av hvor du kjem fra, så blir du behandla ulike.

Og det merker også de mennesker som jeg møter i Moria, sånn at etter at grigen brødte til i Ukraina,

ikke lenge etterpå, så var jeg en tur i Moria, og da er det et tema som alle tar opp,

er hvorfor vi blir behandla så dårlig når det er plass til menneskan fra Ukraina.

Og det er ikke noe gære, men det fine er jo at vi har vist hvordan vi kan behandle mennesker på flykt,

ved å ta imot, ved å integrere dem kjapt, ved å gi dem skolegang, et sted å bo.

Det som badir verdighet, men også størst sangen for å lykke seg å integrere,

og minst psykiske helseplaget ved å gi dem den behandlingen som vi gitt i Ukrainske flykninger.

Så det er jo gullstanderen, det er jo helt fantastisk at vi har fått det.

Men når man da sitter i andre enden på en båt på middelhavet eller i en leir hvor man ikke kjemper seg ut

og som ligner mer et fengsel eller noe annet, så blir jo den der følelsen av å ikke være verdig som menneske,

eller ikke være ønsket, og at man helst skulle fjernes fra jordens overflate, bli intens.

Og derfor har jeg jo, legger ut en grense, jeg har jo en utrolig viktig jobb.

Og dere er der ute og bidrar.

Men altså hver eneste håndhjelp, hver krona, har stor betydning.

Og legger ut en grense, har laget et handel nett, der det står på det, det er veldig fint.

Det står, er alle menneskeliv hvert å redde?

Jeg er aldri i tvil, står det på handel nettet.

Og det kan man bestille, og man kan få det gratis leveret i posten.

Og ved å gå med det nettet, så tar man et standpunkt om at alle menneskeliv er hvert å redde, og alle menneskeliv er like mykje hvert.

Så hvis man vil, så kan man bare trykke på linken i episodeinfo,

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

eller gå inn på leggerutengrenser.menos, gråsrek Leger om livet.
Og jeg tenker at dette er en liten ting vi kan gjøre som kan ha så betydning.
Ja, fordi at dette handler jo ikke om hvor mange som skal komme,
eller hvordan vi skal utfordre med politikken i forhold til internasjonalt samarbeid,
og hvordan asylpolitikken skal føres.
Men det handler om, skal vi gå holde en sånn grunnlegende med mennesklighet?
Og så må vi ha et system for at de som søker asyl, som ikke har rett på det,
blir retturnert, og at det er rydde prosessen der.
Og vise at man tar et standpunkt til at jeg synes at alle mennesker
skal bli behandlet som akkurat det, som mennesker.
Det er et viktig signal for at vi ikke skal snu oss bort,
og glemme å akseptere at det i dag så er det noen som reddes,
og noen som ikke gjør det.
Så trykk på linken, og bestil det handlinget.
Det gjør en forskjell.
Katrin, jeg er trulig glad for at du tok det tid til å komme hit i dag.
Har du noe annet du ønsker å dele?
Jeg er veldig glad for å være her.
Jeg er veldig glad for at jeg får muligheten til å snakke om det som opptvarer meg veldig.
Og noen ganger kan man jo bli overveldig å tenke hva kan lille jeg gjøre,
hva kan jeg bidra med.
Og så er vi alle som en bare en og en person,
og vi kan alle bare gjøre det en person kan gjøre.
Men enten det å bære det handlinget og vise at man bryr seg,
eller det å gi et smil til en som ikke har sett et smil på veldig lenge,
eller det å sørge for at den guttene i barnagen,
som kanskje ikke snakker så mye norske nå,
men som opplagt strengs i et nettverk også blir invitert i barnebursdagen,
det er små ting som vi alle sammen kan velgå å gjøre,
men som utgjør en enorm forskjell.
Ja.
Tusen takk for at du tok deg 10 kadrin,
og takk til Legeruten Granser som gjør en så utrolig viktig jobb.
Då kan finne er ut på linken som er under i episodeinfo.
Og hvis dere har noen spørsmål eller noen til bakmeldinger på dagens episode,
så kan dere skrive under på Instagram eller Facebook under videoen.
Så vil vi svare alle der,
og med det så sier vi takk for i dag,
ta vare på de du er glad i,
og bidra der du kan.
Takk til deg, Katrin.
Tusen, tusen takk.
Ha det godt!

[Transcript] Leger om livet / #119. Håp, resiliens, flyktningkrise, barn og drømmer. Med barnepsykolog Katrin Glatz Brubakk. I samarbeid med Leger Uten Grenser.

Takk for at du tok deg 10 kadrin.