

1



Identitet
Værdier
Håb og fremtid

SELVBEVIDSTHED

En forståelse af kompleksiteten ved at forme og udvikle identiteter og værdier, samt af mennesket som en del af en gruppe eller et fællesskab. Hvad er på spil, hvad påvirker opfattelsen af én selv, og hvordan påvirker det den enkeltes håb og syn på fremtiden?

Fokus på fordomme, internaliserede fordomme og forståelse af, hvordan livsomvæltende begivenheder påvirker den enkelte person.

Viden om disse temaer som et redskab for fagfolk i deres daglige arbejde.

Modulet om selvbevidsthed fokuserer på de mekanismer, der ligger til grund for den enkeltes identitetsdannelse, værdier og håb for fremtiden. Når disse temaer sættes ind i en sammenhæng for mennesker med flygtningebaggrund, vil det give fagfolk, der arbejder med disse mennesker, en forståelse af, hvilken virkning, betydning og hvilke konsekvenser tilpasningen har for dem. Med denne viden i baghovedet kan fagfolkene måske lettere støtte og forstå de dilemmaer, identitetskriser eller depressioner, der skyldes uoverensstemmelsen mellem tidligere og nuværende samfundsnormer og forventninger.

Teoretiske beskrivelser af identitetsdannelse, værdier og håb vil blive suppleret med casebeskrivelser, hvor personer med flygtningebaggrund fortæller om deres egne oplevelser.

Modulet indeholder aktiviteter, der giver fagfolkene praktisk erfaring med at definere ens identitet og med at undersøge repræsentation som en måde at støtte multikulturelle identiteter på.

IDENTITET

Teoretisk ramme for at forstå underliggende mekanismer

STØTTE Gennem FORSTÅELSE

For fagfolk er det afgørende at have en bred forståelse af identitetsdannelsen. På den måde kan vi støtte mennesker med flygtningebaggrund i at udvikle en stærk og meningsfuld ny identitet, der ikke er forudbestemt af stereotyper antagelser.

FORANDERLIG IDENTITET

Identitet er dynamisk og skabes og omformes gennem samspil med andre. Det er vigtigt, at fagfolk er opmærksomme på dette, da de ellers risikerer at opfatte visse kulturelle praksisser som faste og uforanderlige identitetsmarkører og dermed begrænse den enkeltes handlemuligheder.

SELVFORSTÅELSE

Når den enkelte har en grundlæggende indflydelse på egne handlinger og identitet, kan vedkommende selv vælge og kombinere kulturelle elementer, hvilket gør det muligt at bruge det dobbeltkulturelle tilhørsforhold som en ressource.

Identiteten bliver dermed foranderlig og kan udvikle sig over tid, hvilket sætter den enkelte i stand til aktivt at skabe forandring i sit eget liv og i samfundet.

Med et fleksibelt perspektiv bliver den enkelte bevidst om, hvordan vedkommende lever, handler og deltager i samfundet. 'Den anden' – det vil sige mennesker med andre erfaringer og baggrunde – bliver et vigtigt redskab i udviklingen af selvforståelse. Gennem møder med 'den anden' opstår refleksion og perspektivskift, hvilket giver den enkelte mulighed for at spejle sig og forholde sig til sig selv på en kritisk og bevidst måde.

POSITIV MULTI-IDENTITET

'Den etniske anden' bliver dermed et positivt bidrag til identitetsdannelsen og fungerer som et redskab til selvrefleksion. Gennem den andens blik kan individet rekonstruere og styrke sin identitet i en løbende, selvanalytisk proces.

Moudi: "Generelt synes jeg, at sport er en fantastisk måde at integrere sig på og opbygge relationer, få nye venner og holdkammerater. Men jeg kunne ikke have forudset, at det ville hjælpe mig så meget med at integrere mig, finde mit nye jeg og til at blive accepteret."



IDENTITET SOM EFTERLEVEDE VÆRDIER

I denne sammenhæng er det afgørende at være opmærksom på de værdier, der er med til at forme den enkeltes identitet og handlinger.

Identitet og værdier hænger tæt sammen. Værdier fungerer som et indre kompas, der styrer dine valg, handlinger og selvforståelse, mens din identitet er resultatet af, hvordan du efterlever disse værdier, dine erfaringer og din måde at forholde dig til andre på. Når dine handlinger afspejler dine værdier, oplever du mening og autenticitet, mens uoverensstemmelser skaber indre spændinger.

Omvendt kan en statisk opfattelse af identitet, hvor identiteten er knyttet til specifikke og uforanderlige sociale og kulturelle grupper, føre til udstødelse. Den enkelte vil aldrig kunne leve op til forventningerne om "korrekt" kulturel adfærd og opnår derfor ikke fuld anerkendelse – hverken i den oprindelige eller i den nye etniske identitetskategori. De to identiteter kommer til at udelukke hinanden og står i konflikt med hinanden.

Her bliver det dobbeltkulturelle tilhørsforhold forbundet med en ufuldstændig identitet, hvilket kan føre til en følelse af identitetsmæssig hjemløshed. Den enkelte oplever ikke at høre til nogen steder og vil føle sig kulturelt malplaceret, uanset hvor vedkommende befinder sig. Denne oplevelse af ikke at høre til bliver konstant og gennemgribende.

AKTIVITETEN 'JEG ER'

FORMÅL

01.

Formålet med denne øvelse er at få deltagerne til at reflektere over de forskellige sociale identiteter, de har, hvorfor visse identiteter er mere fremtrædende for dem end andre, og om nogle er pålagt af samfundet.



BAGGRUND

02.

Denne øvelse er udtænkt til at få folk til at reflektere over vores sociale identiteter, de forskellige træk eller kategorier, vi bruger til at beskrive os selv, og hvordan andre måske ser os. Identiteter som køn, etnicitet, evner og interesser kan være formet af vores egne erfaringer, og hvad samfundet forventer af os. En persons identitet er socialt konstrueret fra den tidlige barndom. Folk definerer ofte sig selv ud fra, hvad der adskiller dem fra det, der ses som "normalt". Når det at være en hvid europæisk mand fremhæves som normalt, vil folk med minoritetsbaggrund identificere sig med det, der gør dem anderledes.

SKABE ET TRYGT RUM

03.

Nogle identiteter kan føles meget vigtige for, hvem vi er, mens andre kan være mindre centrale eller endda føles, som om de er blevet pålagt os af andre. Det er vigtigt at skabe et respektfuldt og støttende rum ved denne aktivitet, da nogle personer måske kommer til at reflektere over følsomme eller personlige aspekter af sig selv. Fortæl deltagerne, at de ikke behøver at dele noget, de ikke er trygge ved, og giv dem tid til at reflektere for sig selv, hvis det er nødvendigt.

INDIVIDUEL REFLEKSION

04.



Deltagerne får 2 minutter til at skrive så mange sætninger som muligt, der begynder med "Jeg er...". De skal skrive det, der falder dem ind, og som afspejler et hvilket som helst aspekt af deres identitet. Opfordr deltagerne til ikke at overtænke eller filtrere deres svar - de skal bare skrive det, der falder dem naturligt.

SPØRGSMÅL

05.



Efter skrivesessionen bedes deltagerne om at tage et par øjeblikke til at reflektere over, hvad de har skrevet. Du kan stille deltagerne følgende spørgsmål:

- Ræk hånden op, hvis du har skrevet dit køn inden for de første tre sætninger
- Ræk hånden op, hvis du skrev din religion inden for de første tre sætninger
- Ræk hånden op, hvis du har skrevet din nationalitet
- Ræk hånden op, hvis du har skrevet din etnicitet ned

Kan du se nogle mønstre?

- Hvilke beskrivelser var de første, der faldt dig ind? Hvilke kategorier tilhører de (f.eks. køn, familiestatus, job, hobbyer, etnicitet osv.)?
- I hvilken rækkefølge har du listet dem, og hvorfor?
- Hvorfor føles visse identiteter mere 'synlige' end andre i forskellige sammenhænge?
- Hvorfor kom bestemte identiteter op først?
- Ændrer du de identiteter, du fremhæver, afhængigt af hvor du er, eller hvem du er sammen med?
- Er der sider af dig selv, som du slet ikke har tænkt over? Hvorfor kan det være?
- Har du skrevet noget ned, som du ikke identificerer dig særligt med?
- Skrev du noget kun fordi andre ofte beskriver dig på den måde?

Efter spørgsmålene bedes deltagerne sætte ring om de tre mest betydningsfulde, de tre, som deltagerne ser sig selv som, eller som er mest værdifulde for dem.

DEL REFLEKSIONERNE

06.

Spørg deltagerne, hvordan det var at lave denne øvelse. Hvad lærte de?



Nogle deltagere kan føle sig sårbare over for at dele deres identiteter, især hvis de har skrevet om aspekter af sig selv, som de stadig udforsker, eller som er mindre accepterede af samfundet. Respekter deltagernes grænser, og giv dem mulighed for at holde deres refleksioner private. Du kan også overveje at tilpasse øvelsen baseret på gruppens komfortniveau.

VÆRDIER

Teoretisk framework for dybere forståelse

FORSTÅ DYNAMIKKER VED FORANDRING Gennem livet

For at forstå, hvordan værdier formes, trækker vi på forskellige perspektiver og fokuserer på de aspekter, der er relevante for vores målgruppe. Værdier er ikke fastlåste, men formes og omformes løbende gennem livserfaringer, relationer og sociale sammenhænge.

OMSTÆNDIGHEDERNE PRÆGER VÆRDIER

Forskellige omstændigheder har indflydelse på, hvordan en persons værdier defineres og formes, blandt andet: barndom og ungdom, generationsmæssig kontekst, det sociale liv i fællesskaber samt livsomvæltende begivenheder. De tidlige og gentagne oplevelser medvirker til dannelsen af det, der ofte betegnes som "kerne-værdier". Set ud fra et dynamisk perspektiv er disse værdier ikke statiske, men snarere relativt stabile mønstre, der er blevet forstærket over tid gennem tilhørsforhold, anerkendelse og en følelse af tryghed.

FORSTÅELSE FOR FORANDRING KAN FØRE TIL UDVIKLING

Oplevelsen af at skulle genopfinde sig selv eller etablere sig i et fremmed land og et ukendt samfund indebærer ofte, at man sætter spørgsmålstejn ved eller ændrer sine værdier. Det er almindeligt at opleve skyldfølelse eller forvirring, når prioriteterne ændrer sig, da dette kan opleves som inkonsekvens eller fiasko. Men når man holder fast i værdier, der er formet af en tidligere livssituation, og som ikke længere passer til ens nuværende situation, kan det føre til psykiske problemer.



Moussa: "Det, jeg gerne vil have folk til at forstå, er: De kan også selv blive flygtninge eller migranter i morgen. Hvis de forstår det, vil de have et andet syn på og en anden holdning til de mennesker, der kommer for at søge asyl og beskyttelse."

KOMPLEKSITET OG FORVIRRING

Samtidig er denne proces ikke kun individuel, men også relationel og præget af eksterne forventninger. Den enkelte kan opleve pres fra sit eget oprindelige samfund om at fastholde bestemte værdier, mens det nye samfund samtidig måske forventer, at vedkommende ændrer sig og tilpasser sig. Dette kan skabe en dobbelt spænding, hvor den enkelte både opfordres til at forandre sig og hæmmes af stereotype eller stigmatiserende opfattelser af, hvem vedkommende er. I denne situation bliver værdiforandringen en kompleks forhandling mellem personlige behov, social tilhørsforhold og ekstern anerkendelse.

FORANDRING ER EN NATURLIG TILPASNING

Ved at acceptere, at værdier udvikler sig gennem hele livet og formes af skiftende omstændigheder, kan den enkelte reflektere over forandringer og bevidst styre sine værdier i forhold til sine aktuelle behov og situation. I den forstand er værdier tæt forbundet med både identitet og tilpasning og kan forstås som et middel til at sikre tryghed og meningsfuldhed i en given sammenhæng.

Når en person lever i overensstemmelse med sine værdier, oplever vedkommende meningsfuldhed, integritet og autenticitet. Omvendt kan det at leve i modstrid med sine værdier føre til utilfredshed, skam eller indre spændinger. Sådanne uoverensstemmelser resulterer ofte enten i en adfærdssændring eller en gradvis transformation af værdierne.

STØTTENDE FAGFOLK

For fagfolk er det vigtigt at erkende denne potentielle uoverensstemmelse og det medfølgende sociale pres og at støtte den enkelte i at udforske og reflektere over sine værdier uden at omtale forandring som ustabilitet eller svaghed. I stedet kan værdiændringer forstås som en naturlig og nødvendig tilpasning til nye livsomstændigheder, selv når de finder sted inden for komplekse og til tider modstridende sociale forventninger.

UNDERSTØTTE FORANDRINGSPROCESSEN

En måde at understøtte denne proces på er at undersøge værdier gennem både ønskede og uønskede følelser og reaktioner. At identificere, hvad man ønsker at bevæge sig hen imod, samt hvad man ønsker at bevæge sig væk fra, kan danne udgangspunkt for refleksion. De samme værdier kan have forskellige betydninger for forskellige individer, og deres relevans kan skifte alt efter livssituationer.

Forskning viser, at værdier påvirkes af både individuelle livserfaringer og bredere sociale sammenhænge, herunder generationsmæssige forhold og vigtige begivenheder i livet. Selvom nogle værdier kan virke stabile over tid, er de stadig påvirkelige, især i overgangsperioder. At anerkende denne løbende proces kan bidrage til at normalisere det ubehag, der er forbundet med forandring, og støtte den enkelte i at skabe sammenhæng mellem sine tidligere erfaringer og sit nuværende liv.

FORME FREMTIDEN PÅ VÆRDIER OG HÅB

Forståelsen af at værdier er dynamiske og formet af skiftende livsomstændigheder understreger også betydningen af, hvordan den enkelte forholder sig til sin fremtid. Når værdier forstyrres, udfordres eller er i forandring, kan det blive svært at bevare en følelse af retning og mening. Derfor er evnen til at forestille sig en fremtid og holde fast i håbet afgørende. Håb er tæt forbundet med både identitet og værdier, da det sætter den enkelte i stand til at finde en ny retning, genopbygge mening og se nye muligheder trods usikkerheden.

Elisha: "Jeg føler altid, at jeg hører til, uanset hvor jeg er. Når jeg er i Danmark, føler jeg mig næsten 100 % dansk. Når jeg er i Congo, føler jeg mig 100 % congolesisk. Når jeg er i Uganda, føler jeg mig 100 % ugandisk. Det handler helt klart om den kultur, jeg befinder mig i. Jeg tror, at jeg opfører mig temmelig meget som en dansker nu. Jeg forstår humoren. Jeg kender maden. Jeg forstår den kulturelle tone. Jeg ved ikke præcis, hvor mange procent dansk jeg er, da jeg ikke er dansk statsborger. Hvis jeg bliver tvunget til at flytte, må jeg starte forfra. Jeg lærte for længe siden at holde op med at have ondt af mig selv."

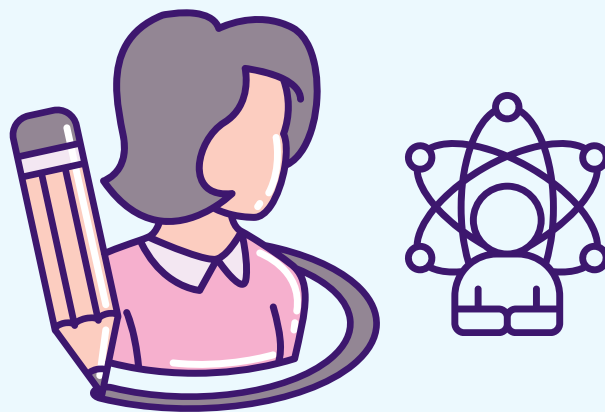


AKTIVITETEN 'FORSTÅ DINE VÆRDIER'

FORMÅL

01.

Denne øvelse hjælper deltagerne med at identificere deres værdier ud fra deres nuværende livssituation og derefter få en lille smagsprøve på en radikal ændring i livsomstændighederne og på, hvordan det kan påvirke ens personlige værdier.



BAGGRUND

02.



Når man taler om personlige værdier, opfattes de ofte som noget konstant og uforanderligt gennem hele et menneskes liv. Denne opfattelse kan skabe uro og forvirring som følge af uoverensstemmelsen mellem egne og andres forventninger og den ændrede livssituation. Denne øvelse skal illustrere, hvordan ændringer i livsomstændighederne kan påvirke en persons prioriteter og dermed også vedkommendes værdier.

Den hjælper os med at få en fornemmelse af, hvor omvæltende dette må være for en person, der i virkeligheden står over for radikale og grundlæggende forandringer i sit liv. Forandringen kan også opstå i andre former, såsom alvorlig sygdom, tab, skilsmisse eller en ulykke, der påvirker en persons livsomstændigheder.

SKABE ET TRYGT RUM

03.



Alle resultater vedrører kun den enkelte person. Ingen opfordres til at dele deres valg eller beskrivelser, da oplysningerne er meget personlige. Øvelsen kan også udføres alene, da det sidste trin kan udføres som indre refleksioner. Det sidste trin, hvor man deler sine refleksioner med de andre deltagere, skal foregå i et respektfuldt og fordomsfrit miljø, så man kan lære af hinanden og tage vare på hinanden.

AKTIVITETEN

'FORSTÅ DINE VÆRDIER'

Road to Resilience

INDIVIDUELT VALG AF 'VÆK FRA' OG 'PERSONLIGE' 04.



1. Ved at udvælge 5 af 'VÆK FRA'-indikatorerne får deltagerne et indtryk af, hvad de helst vil undgå. De fulde lister findes i bilaget.
2. Derefter identificerer man modsætningerne til de 5 valgte indikatorer for at finde frem til sine 5 vigtigste værdier eller livsaspekter. Man kan bruge listen over 'PERSONLIGE VÆRDIER', eller man kan selv vælge andre værdier.
3. Deltagerne får derefter et par minutter til at udforske og **formulere deres egen forklaring på de 3 vigtigste af deres valgte værdier.**

ANDEN RUNDE - UNDERGRAVNING 05.



I anden runde vender vi op og ned på deltagernes livsomstændigheder: *'Du bor i et land langt væk fra dit hjemland. Nævn 4 personer, der står dig meget nær – du har mistet dem. I det nye land er du sammen med to familiemedlemmer, og du har svært ved at lære sproget. Det officielle system er meget anderledes end det, du er vant til, og du føler dig overvældet af at skulle finde rundt i de usagte regler blandt befolkningen. Du bor i en lille lejlighed med sparsom indretning, og din økonomiske situation er dårlig, da dine udbetalinger knap nok dækker det mest nødvendige. Din opholdstilladelse skal fornyes hvert andet år, og der hersker usikkerhed om, hvorvidt du kan blive eller er nødt til at forlade landet.'*



Bed deltagerne om at forestille sig deres liv med de nævnte ændringer. Gentag derefter øvelsen;

1. Udvalg 5 'VÆK FRA'-indikatorer som de vigtigste aspekter, du vil undgå.
2. Vælg derefter de 5 modsætninger som dine kerneværdier, og uddyb derefter 3 værdier med dine egne ord og forklaringer.

REFLEKSIONER 06.



Spørg deltagerne, hvordan det var at gennemføre denne øvelse? Hvad har de lært? Hvordan kan disse refleksioner komme dem til gode i deres arbejdsliv?

Respekter deltagernes grænser, og giv dem mulighed for at holde deres refleksioner for sig selv. Du kan også overveje at tilpasse øvelsen ud fra, hvor fortrolig gruppen føler sig med hinanden.

HÅB OG FREMTID



Hvordan vi kan hjælpe andre til at møde fremtiden med håb

LIVSOMSTÆNDIGHEDER PRÆGER HÅBET

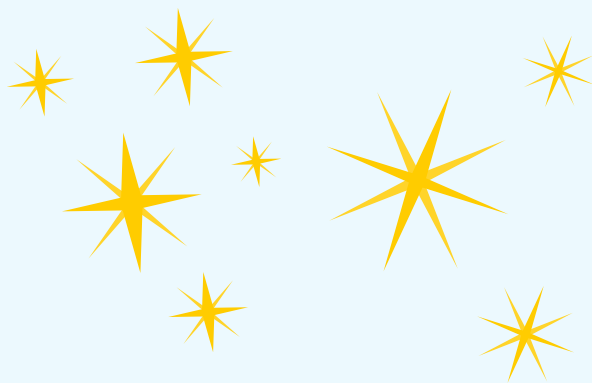
Det er afgørende for mennesker at have tanker om fremtiden, der er forbundet med håb. Håb om, at tingene kan blive bedre, og en følelse af, at det er okay at have ønsker for sit liv – og at disse ønsker kan opfyldes. Uden håb bliver det svært både at håndtere og at ændre sin situation.

For mange mennesker med flygtningebaggrund er fremtiden præget af usikkerhed. Det kan skyldes, at de er vokset op under uforudsigelige livsvilkår, eller at deres fremtidsudsigter pludselig er blevet voldsomt forandret. Samtidig kan deres nuværende livssituation være midlertidig og uklar, for eksempel i form af midlertidige opholdstilladelser. Som følge heraf kan både nutiden og fremtiden opleves som ustabil og uden en klar retning.

Denne usikkerhed kan medføre en tilbageholdenhed over for at drømme. Frygten for at blive skuffet igen kan få folk til at holde deres ønsker og forventninger til livet nede. Det kan også gøre det svært at fornemme, hvad man virkelig ønsker, og hvem man er. Som følge heraf kan fremtiden virke angstfremkaldende, skrøbelig og langt væk.

AT VÆRNE OM DERES HÅB

Som fagfolk er det vigtigt ikke at fratage den enkelte person deres drømme – selv når de forekommer store eller urealistiske. Opgaven består derimod i at støtte den enkelte i at bevare og udvikle håb samt gradvist at skabe nye fremtidsvisioner, der giver mening i lyset af den pågældendes nuværende livssituation.



PLADS TIL GLÆDE

En central opgave er at støtte den enkelte i at turde drømme igen. Det indebærer også at rette opmærksomheden mod det, der fungerer i hverdagen, og at skabe plads til små glæder og oplevelser afmæning – selv i et liv præget af usikkerhed. Det tager tid for nervesystemet at falde til ro, og det kræver en bevidst indsats at genopbygge evnen til at håbe og se fremad.



En måde at støtte denne proces på er at hjælpe den enkelte med at lægge mærke til og holde fast i positive oplevelser i hverdagen. Det kan man for eksempel gøre ved at skrive små øjeblikke ned – i en notesbog eller på en telefon – hvor noget føles godt. Det kan være, at solen skinner, at en kop kaffe smager godt, eller et øjeblik af glæde, når man tænker på familien. Over tid kan disse små oplevelser være med til at genopbygge en følelse af mening og håb.

EN STEMME OM HÅB OG DRØMME

Moudi er klar over, at hans drømme har ændret sig på grund af omstændighederne: “Nu drømmer jeg om en succesfuld karriere, så min familie og jeg kan få et godt liv – hvis jeg altså stifter familie. Det må vi se. For ti år siden drømte jeg kun om at blive professionel basketballspiller. Men det er ikke længere muligt. Måske kan jeg træne klubber på topniveau i fremtiden.”

HENT INSPIRATION



ITIRE-PROJEKTET

Webinarer for fagfolk

ITIRE-projektet - for fagfolk, der arbejder med flygtninge (familier, børn, studerende):
www.youtube.com/@itireerasmusproject7747



MUSIK

Flygtninge skriver sangtekster

Musiksamarbejde mellem folk med flygtningebaggrund og musikere i Danmark:
<https://flygtningestemmer.dk>



LITTERATUR

Forfattere: Amina Elmi, Sofie Jama og Mohammed Ayoub

Danske forfattere og digtere med flygtningebaggrund.
De udforsker identitetsbegreber og multikulturelle mennesker, der bor i Danmark.