

Identitet og tilhørighet

hva vet vi om ungdom og hvordan forebygger vi mot utenforskap

Integreringskonferansen
27.11.25

flexid
Stiftelsen

Warsame Ali, warsame@flexid.no



Innhold

- Migrasjonselhse
- Innvandrerbefolkningen i Norge: Kort innføring
- Psykisk helse, identitet og tilhørighet
- Stiftelsen Flexid

Migrasjons-helse. Folkehelseinstituttet

Tverrfaglig miljø som gjennom

- kunnskapsformidling
- forskning
- utviklingsarbeid
- informasjonsutveksling

Jobber for å fremme kunnskap om helse og omsorg for mennesker med etnisk minoritetsbakgrunn.

MIGRASJON OG HELSE SOM FAGOMRÅDE

- Har i liten grad inngått i helseutdanningene
 - Medisin
 - Psykologi
 - Sykepleie
 - Fysioterapi
- Tradisjonelt lite fokus på kompetanseheving på feltet

MIGRASJON OG HELSE SOM FAGOMRÅDE

- Økende fokus på kompetanseheving
 - Videreutdanning
 - Kurs
 - Konferanser
- Hvor mange innvandrere er det i Norge?

Hvor mange innvandrere er det i Norge?

Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre



Innvandrere i Norge
2025

965 113 personer

↑ 3,7 % fra året før

Kilde

[Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, Statistisk sentralbyrå](#)

Andel av befolkningen

Andel innvandrere
2025

17,3 %

↑ 0,5 prosentpoeng fra året før

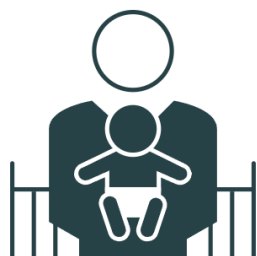
Kilde

[Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, Statistisk sentralbyrå](#)

Andel norskfødte med innvandrerforeldre
2025

4,1 %

↑ 0,1 prosentpoeng fra året før



Norskfødte med innvandrerforeldre
2025

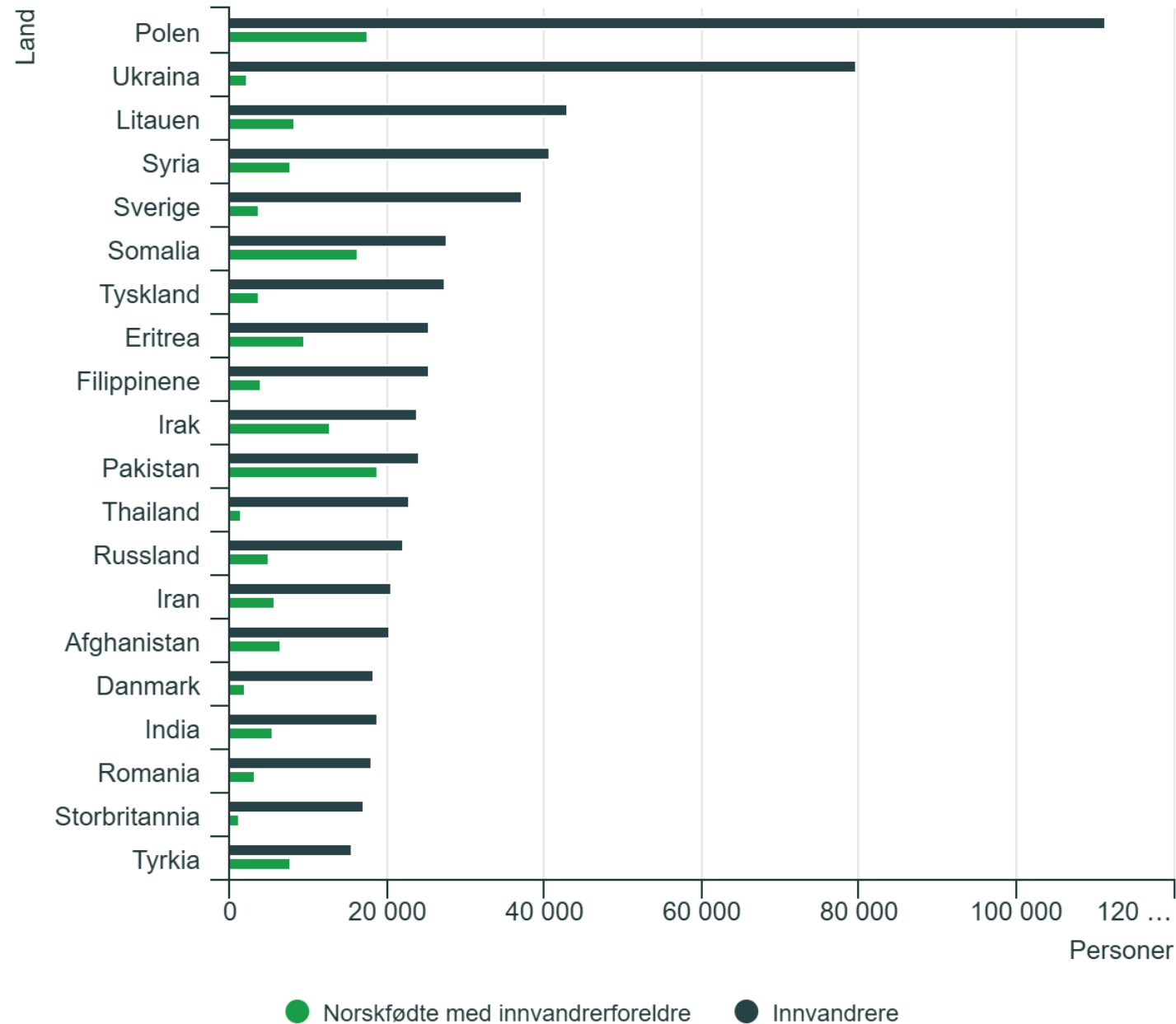
230 237 personer

↑ 4,0 % fra året før

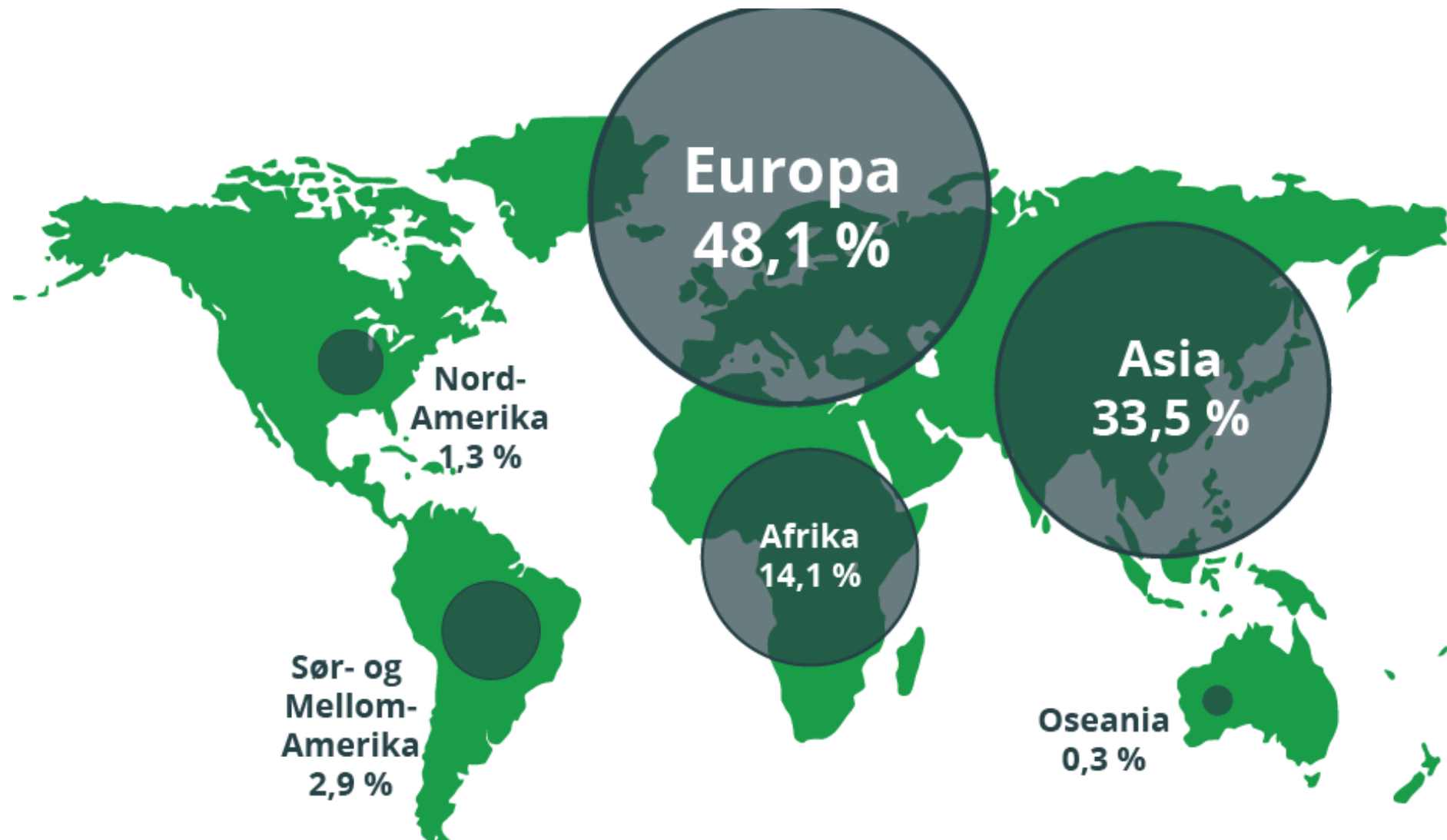
Kilde

[Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, Statistisk sentralbyrå](#)

Landbakgrunn for innvandrere og norskfødte med innvandrereforeldre



Kilde: Innvandrere og norskfødte med innvandrereforeldre, Statistisk sentralbyrå



[kilde: Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, Statistisk sentralbyrå](#)

Innvandring til Norge



Kilde: Kjeldstadli 2001

Hvor mange har språkutfordringer?

- **Innvandrere i Norge:** om lag 965 113 **(1.1.2025)***
- **Hvor gode er norskferdighetene?**
 - Det tar lang tid å lære et språk godt
 - 30% av alle innvandrere har botid på under fire år**
 - 60% av innvandrere med mindre enn fem års botid har problemer med å forstå enkle tekster***
- **Språkbarrierer er en utfordring for tjenestene**
- **Tilleggsutfordring:**
 - Personer med kort botid har ofte lite kjennskap til norsk helsevesen
 - Personer med lav utdanning har ofte lite kunnskap om helse og kropp

* <https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/nokkeltall>

** Tall generert fra SSB Tabell: 10598

*** OECD 2011. Literacy for Life: Further Results from the Adult Literacy and Life Skills Survey, OECD Publishing.

The Healthy Migrant Effect

Ved ankomst til Norge:

- De fleste innvandrere er yngre og har bedre helse enn befolkningen generelt.
- Migrasjon er en krevende prosess – ofte er det de mest ressurssterke og friskeste som migrerer.
- Dette kalles "**the healthy migrant effect**"

Etter 5–10 år i Norge:

- Helseprofilen til mange innvandrere nærmer seg majoritetsbefolkningen
- Etter lengre opphold (20 år +) blir dårligere enn majoritetsbefolkningens.
- Dette omtales som "**the exhausted migrant hypothesis**".

The exhausted migrant hypothesis

Årsaker til svekket helse over tid

- Genetiske faktorer og erfaringer fra hjemlandet (inkl. traumer).
- Opplevelser før, under og etter migrasjon påvirker helsen.
- Lavere sosioøkonomisk status grunnet manglende integreringspolitikk eller diskriminering i arbeid og utdanning.
- Begrenset tilgang til helsetjenester og rettigheter.
- Indirekte helseeffekter: dårlig kosthold, lite fysisk aktivitet, stress og utenforskap.

VERDT Å VITE

- **Innvandringen til Norge**
 - Lang prosess, ulike grupper har dominert til ulike tider. Stor økning siste 10-20 årene
 - Mange med kort botid
- **Scorer dårligere på levekårsstatistikk**
 - Noen grupper tungt overrepresentert med lav inntekt, lav utdanning, dårlige boforhold
- **Stor variasjon mellom grupper**
 - Landbakgrunn
 - Innvandringsgrunn
- **Store variasjon innad i gruppene**
 - Botid har stor betydning
 - Sosiale levekårsindikatorer som inntekt, utdanning etc.
 - Større forskjeller mellom kjønnene
- **Variasjonene større blant innvandrere enn befolkningen generelt**

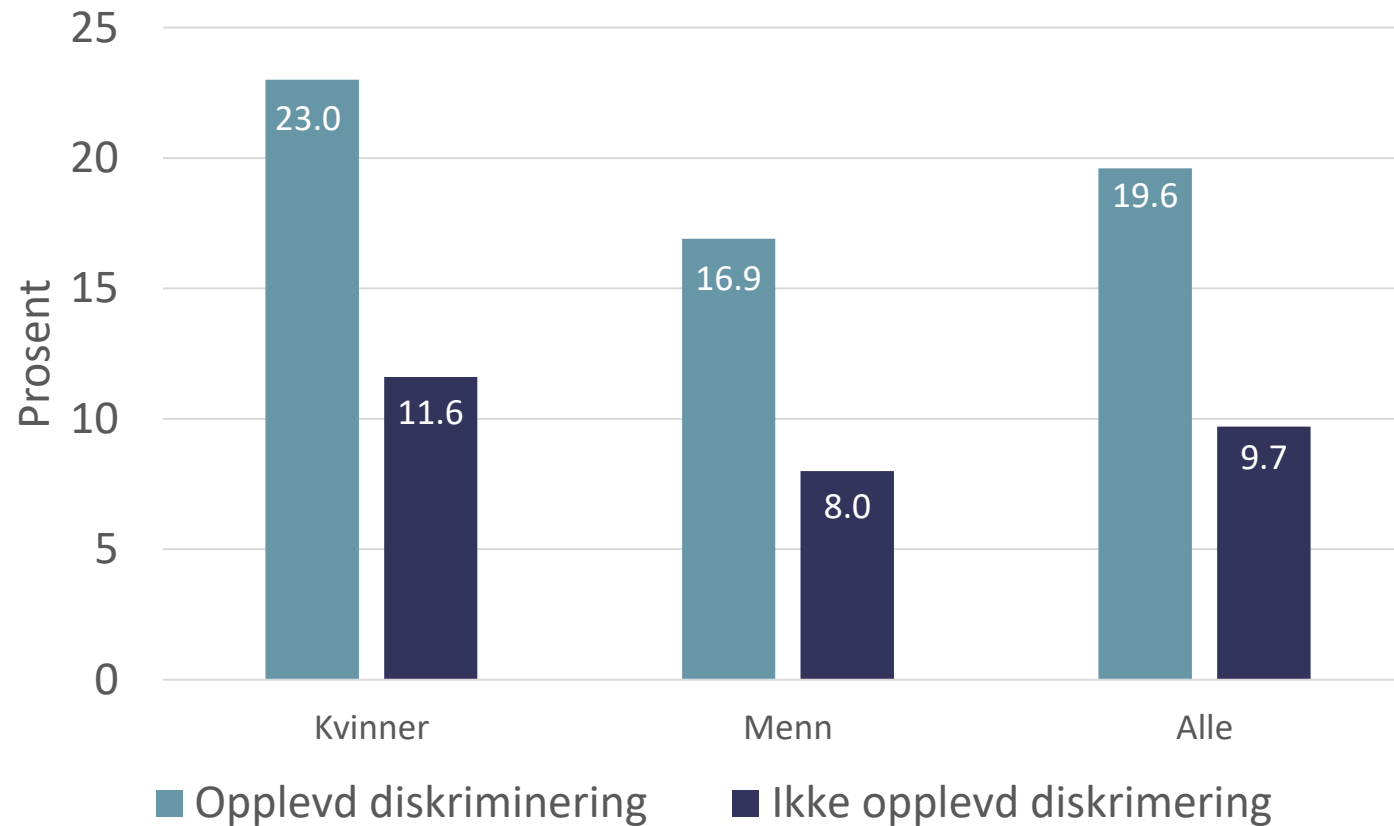


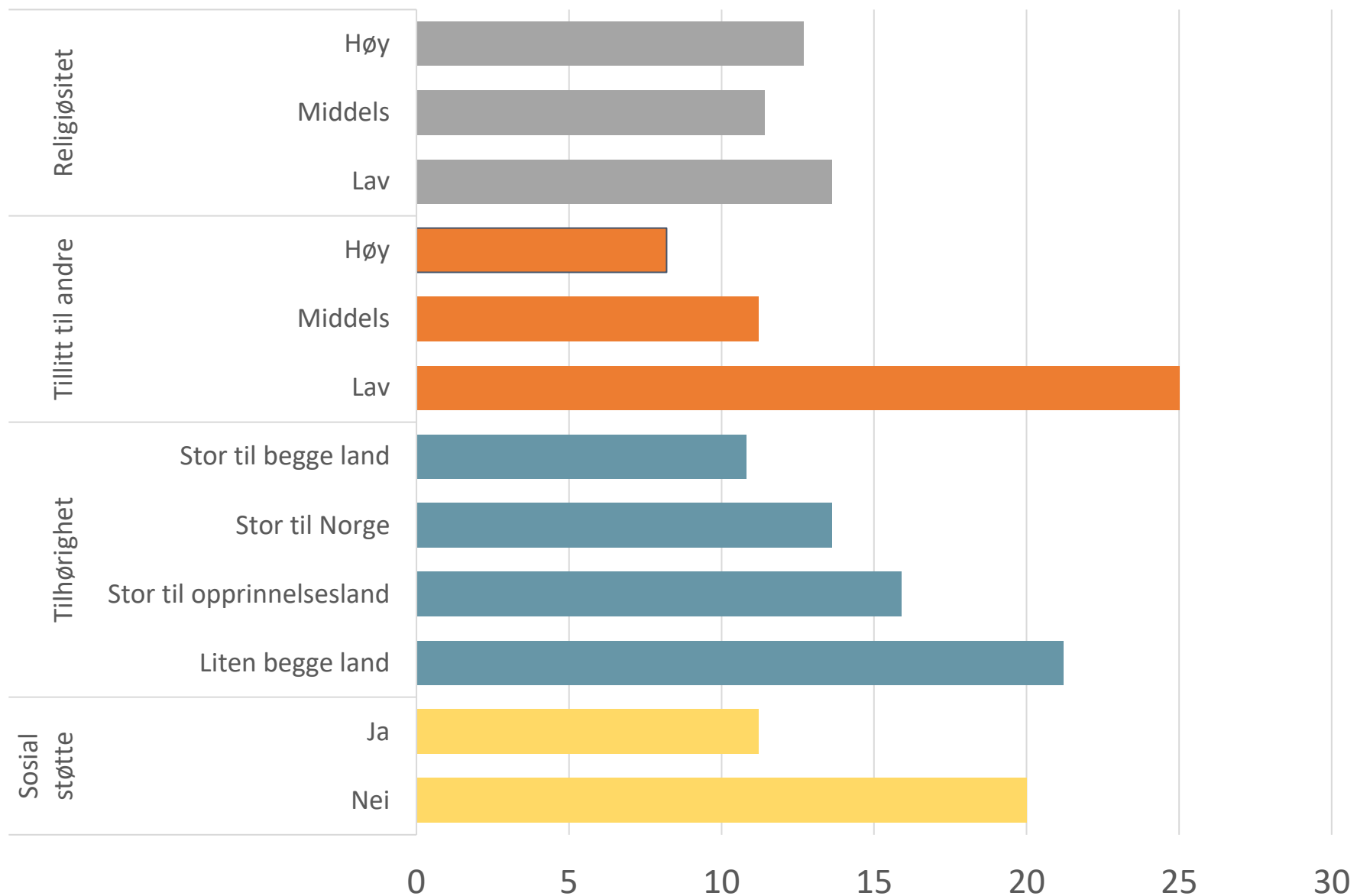
Psykisk helse og diskriminering

- Helse blant innvandrere i Norge
- **Levekårsundersøkelsen blant innvandrere 2016**

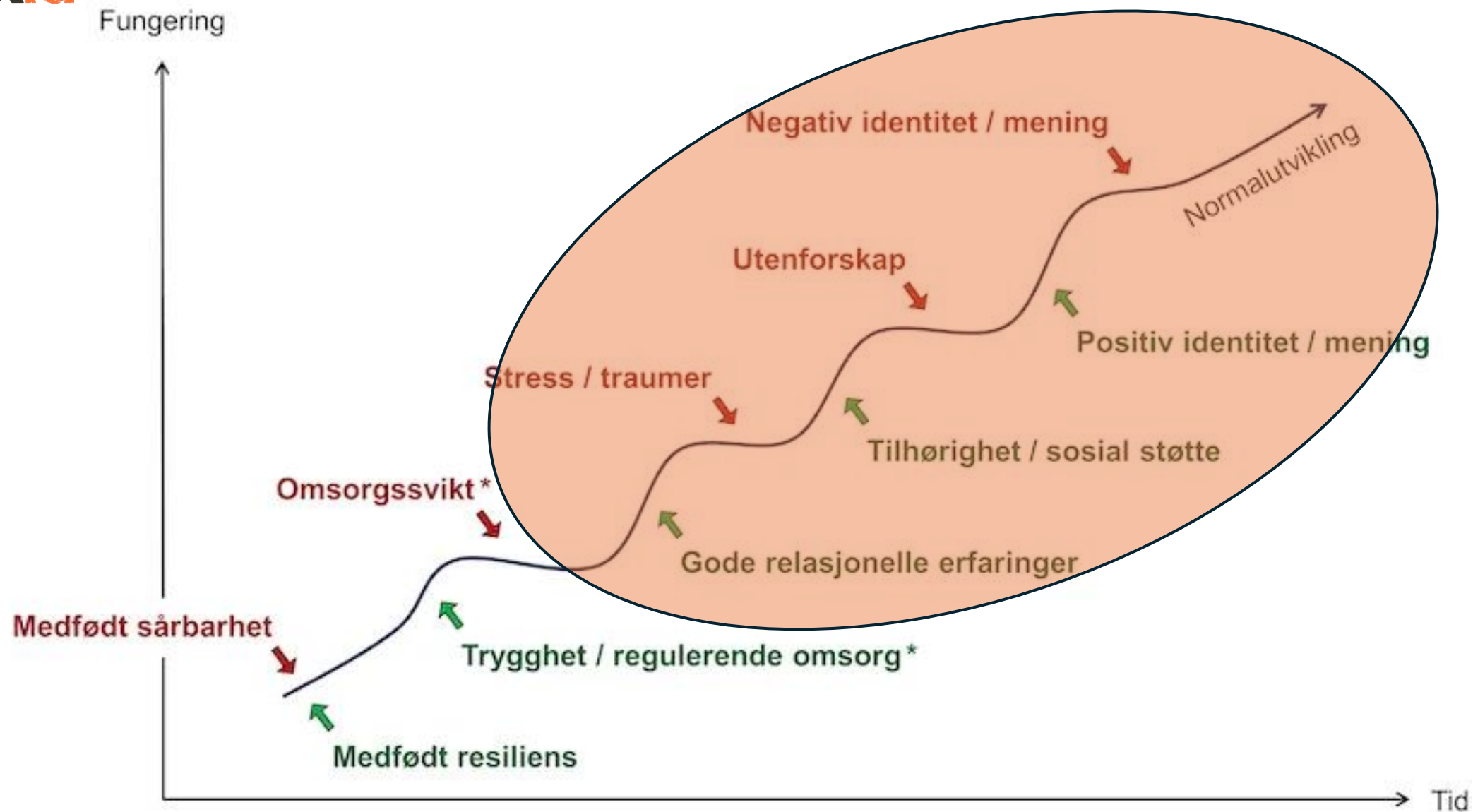


Andel med psykiske plager blant dem som hadde og ikke hadde opplevd diskriminering





Figur 18.7. Andel med psykiske plager etter sosial støtte, tilhørighet, tillit til andre og religiøsitet.



*Kun eksempler på risiko- og beskyttende faktorer, ikke ment å være dekkende

UTVIKLINGSKURVE: En illustrasjon på normal utvikling. Illustrasjon: Dag Ø. Nordanger.

The Identity Project

Et forskningsbasert tiltak
for å styrke etnisk identitetsutvikling og psykososial tilpasning
blant elever i flerkulturelle skoler



Prof.A. Umaña-Taylor
Harvard Graduate School of
Education

Identity Project Complete Manual



© Adriana J. Umaña-Taylor and Sara Douglass

Version 1_June 15, 2017



Identitetsprosjektet.
Norsk utgave

1.Utgave
2021

@Adriana J. Umaña-Taylor



ORIGINAL RESEARCH article
Front. Educ., 31 October 2025
Sec. Mental Health and Wellbeing in Education
Volume 10 - 2025 | <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1579150>

"We got to know each other better and talked more about stuff we usually kind of do not talk about." A qualitative study of the acceptability of the Norwegian version of the Identity Project

 Brit Oppedal^{1*}  Salman Türken²  Warsame A. Ali³  Hayat Abdu Adem^{1,4}

- <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1579150>

From Avoidance to Competence? How the Identity Project Inspires Teachers to Engage with Ethnicity and Culture with Their Students

Salman Türken, Brit Oppedal, Warsame A. Ali & Hayat Abdu Adem

To cite this article: Salman Türken, Brit Oppedal, Warsame A. Ali & Hayat Abdu Adem (23 Jul 2024): From Avoidance to Competence? How the Identity Project Inspires Teachers to Engage with Ethnicity and Culture with Their Students, Identity, DOI: [10.1080/15283488.2024.2373476](https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2373476)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2373476>

Hovedbudskap

- En av skolens hovedoppgaver er å tilrettelegge for en positiv identitetsutvikling blant elevene
- For flerkulturelle ungdommer er den etnisk-kulturelle identiteten et viktig aspekt ved deres helhetlige egoidentitet
- Flerkulturelle skoler behandler ofte temaer om etnisitet og tilhørighet på indirekte måter, til tross for et stort behov blant elevene om at disse temaene skal behandles grundig og knyttes til deres egne erfaringer og opplevelser
- Mange elever og lærere mangler ord og begreper for å prate om etnisitet og kultur

Hvordan går det med integreringen i Norge?

Indikatorer, status og utviklingstrekk i 2024



Norskfødte med innvandrereforeldre ser i mye større grad på seg selv som norske, og de opplever seg mye mer integrerte enn de som selv har innvandret.

De føler imidlertid ikke i samme grad at andre ser på dem som norske, og resultatet er et større gap i forholdet mellom egen identitet og andres anerkjennelse.

I år, for første gang siden 2016, en nedgang i andelen som har positive holdninger til innvandring.

Færre enn før mener at innvandrere flest gjør en nyttig innsats i norsk arbeidsliv, og flere mener at innvandrere er en kilde til utrygghet i samfunnet.

Læreplanverket

Overordnet del

Identitet og kulturelt mangfold

 Språk |  Last ned |  Del

Skolen skal gi elevene historisk og kulturell innsikt og forankring, og bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap.



Gjennom alle tider har det norske samfunnet blitt påvirket av ulike strømninger og kulturtradisjoner. I en tid der befolkningen er mer sammensatt enn noen gang, og der verden knyttes tettere sammen, blir språkkunnskaper og kulturforståelse stadig viktigere. Skolen skal støtte utviklingen av den enkeltes identitet, gjøre elevene trygge på eget ståsted, samtidig som den skal formidle felles verdier som trengs for å møte og delta i mangfoldet, og åpne dører mot verden og framtiden.

2001

Ildsjeler med mye aktivitet og med mye positiv tilbakemeldinger



Sparebankstiftelsen
Sparebanken Sør



IMDi
Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet



Røde Kors



Konfliktrådet



Utdannings-
direktoratet



International Child
Development Programme



DEN NORSKE KIRKE



2018-2022

Oppdatert materiale, faglig forankret, digitaliserte ressurser, evaluert og kvalitetssikret, økt kapasitet...



OXFORD
RESEARCH

FHI
Folkehelseinstituttet

VID

UN
Universitetet
i Sørøst-Norge



Temaer i Flexid

- Tema 1: Identitet og tilhørighet
- Tema 2: Cross Cultural Kids – CCK
- Tema 3: Brobygger
- Tema 4: Flytteprosessen
- Tema 5: Fordommer og rasisme
- Tema 6: Kjønn –roller og forventninger
- Tema 7: «Norsk nok»
- Tema 8: Typisk!
- Tema 9: Språk og følelser
- Tema 10: Jeg i møte med andre
- Tema 11: Kjønn – frihet og begrensninger
- Tema 12: Dilemmaer , valg og muligheter



2

FLEXID
INSTRUKTØRER



1

SERTIFISERINGS-
KURS



22

SERTIFISERINGSKURS DELTAKERE



110

FLEXID KURSDELTAKERE



Undervisning

Praksis og
veiledning

Undervisning

Praksis og
veiledning

Undervisning

Praksis og
veiledning

Sertifisering

- Kjerneaktiviteten i stiftelsen er et intensivt kurs- og sertifiseringsløp
- *Train-the-trainer* modell - skalerbarhet - mulighet til å nå mange
- To hovedspor - ett m/praksis og ett for andre tjenester
- Praksissporet innebærer Flexidkurs for ungdom og foreldre. Tjenestesporet innebærer en tjenestespesifikk tilpasning av metoden - en innveving i praksis

«Målet er å omgjøre akademisk kunnskap til praktisk virkelighet i de forebyggende tjenestene»

*Hildegun Sarita Selle,
Sitfter av Flexid, psykologspesialist*



Flexid sertifiserer til

Skole og utdanning

Kultur, fritid og frivillighet

Flyktningtjeneste og NAV

Barnevernet

Psykisk helse og sosialtjenester

Kriminalitetsforebygging / Kriminalomsorgen

Andre



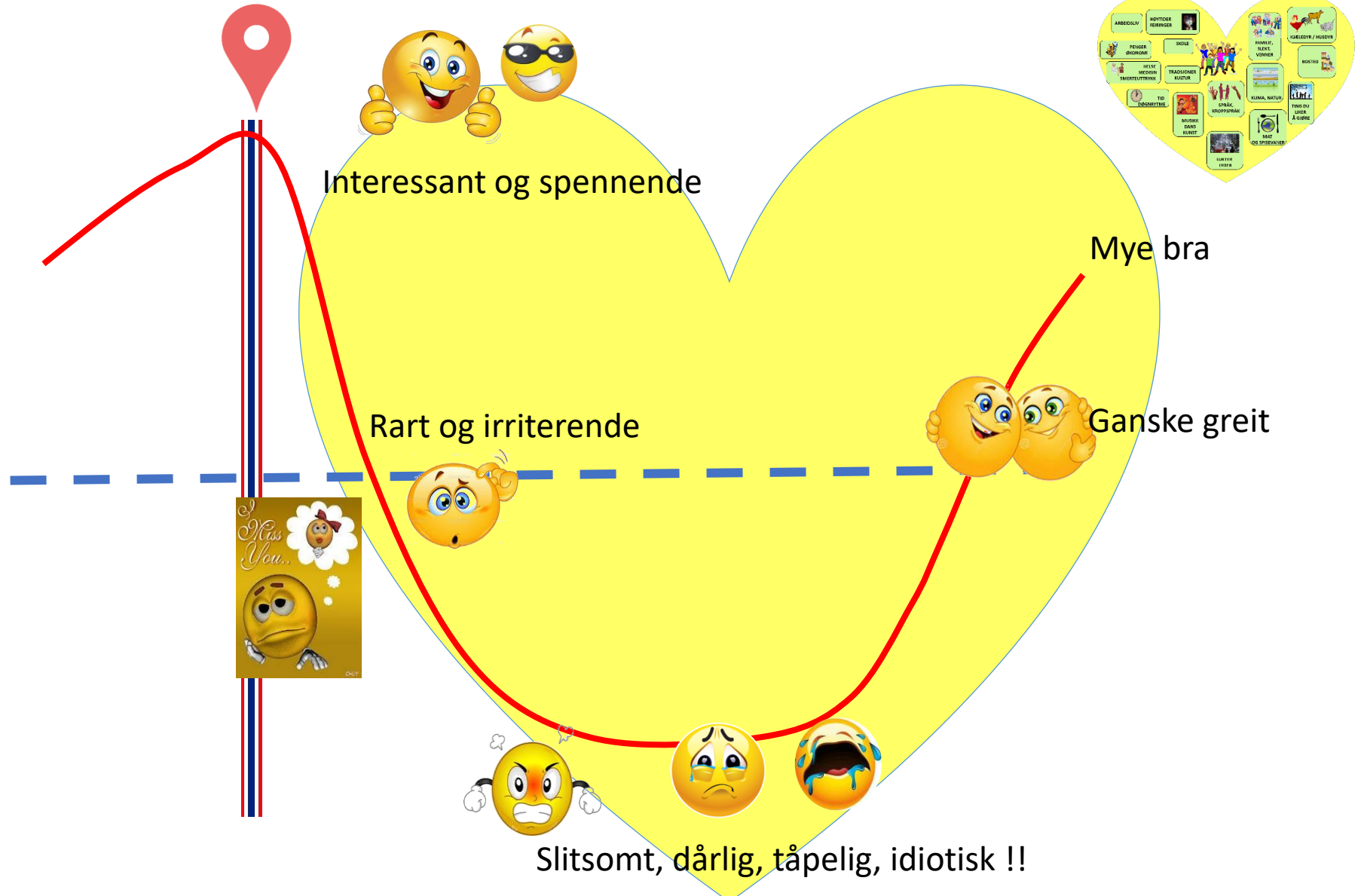
TURISTFASEN

SJOKKFASEN

NYETABLERINGSFASEN



F
Ø
L
E
L
S
E
R



HVOR ER DU NÅ?

CROSS CULTURAL KIDS (CCK)



*«Et krysskulturelt barn/ungdom (CCK)
er en person som har levd i to eller flere kulturelle miljøer i en
viktig del av barne- og ungdomsårene..»*

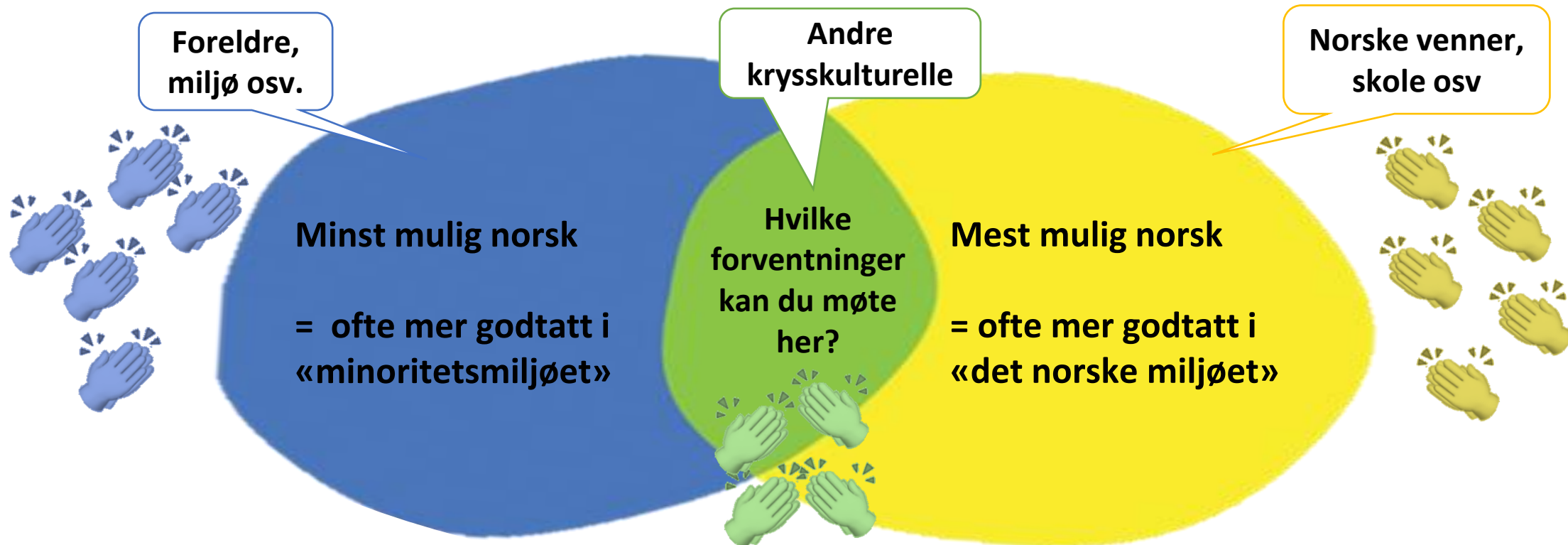
(Ruth van Reken)

Mange CCKere vil også kjenne seg igjen i at:

- De kjenner tilhørighet til begge/alle kulturene uten å ha full tilhørighet (100%) til noen av dem
- De kan kjenne tilhørighet til andre mennesker med lignende bakgrunn



FORSKJELLIGE FORVENTNINGER



En slik oppvekst gir deg også mye

KUNNSKAP

ERFARING

RESSURSER

**"Jeg føler meg klemt flat
som veggen mellom to rom
- det ene rommet er hjemme
- det andre er vennene mine
ute."**

Jente 16



**«Vi lever liksom to helt
forskjellige liv - ett hjemme
og ett ute»**

Jente 19





Dobbelsosialisering til flere kulturer

RESSURSER (potensielle)

- Tilpasningsdyktig (kameleon)
- Observasjonsevne
- Mindre fordommer
- Etnisk blandet vennekrets
- Fellesskap og mangfold
- Sosiale evner – mye kunnskap
- Flerspråklig

UTFORDRINGER (risiko)

- «Forstrekt» – hvem er jeg?
- Manglende deltagelse
- Flere fordommer
- Annerledeshet
- Rasisme og diskriminering
- Sosiale og kulturelle «hull»
- Mangler flytende språk - begrepshull

Hva skjer når en familie flytter til et annet land?

**«Parents adapt,
children absorb»**

**«Foreldrene tilpasser seg,
barna tar det opp i seg»**

Matt Neigh, Norut-konferansen Hamar 2005



Å leve i og mellom to kulturer er utfordrende

Derfor arbeider vi hver dag for at barn, ungdom og voksne skal:

- bli **bevisst** og **stolt** av den personen de er,
- se **relevansen** av sine perspektiver,
- forstå at deres erfaringer **er verdifulle** både for dem selv, for samfunnet og globalt,
- oppleve **innenforskap**, **medborgerskap**, **livsmestring** og **god psykisk helse**.

Flexid er identitetsarbeid. Det handler om å stoppe krigen mot sin egen motsetningsfulle virkelighet og begynne vennskapet med seg selv. Som en sammensatt og mangfoldig person.

- Flexidhåndboken