

Invandrarskap, identitet och psykisk hälsa

Ingvar Karlsson

Docent, överläkare

Att flytta till en annan kultur

- Lämna egna landet
- Lämna släkt, eventuellt familj
- Hitta nya gemenskaper
- Hitta arbete
- Hitta bostad

Skapar ensamhet och utanförskap

Utanförskap

- Svårt att komma in i den nya kulturen
- Inte bli accepterad som "en av dom"

Utanförskapet leder ofta till problem

Hur kan man reagera?

- Medveten lämna sin egen kultur och "bli en av dom"
- Tappa kontakt med sina egna

Lyckas man kan det gå bra. Det finns dock en ökad sårbarhet vid belastning.

Annat reaktionssätt

- Bli kvar i sin egen kultur. Kanske aldrig lära sig språket. Leva mer i den gamla kulturen än vad man gör i sitt forna land.

Kan skapa splittring i familjen, barnen söker sig ifrån familjen.

Optimalt reaktionssätt?

- Att bevara en identitet i den egna kulturen men också få en identitet i den andra.
- Fordrar att kulturerna inte är "för långt från varandra".

Skapar goda förutsättningar för god psykisk hälsa.

Vägar att gå inför ny kultur

- Assimilering – gå upp i den nya
- Separation – bevara sin egen särart
- Integration – sammansmälta kulturerna
- Marginalisering hamna utanför både nya och gamla kulturen

Viktiga begrepp:

- Kulturell förankring
- Kulturbyte/utbyte
- Kulturkonflikt
- Kulturell förlust
- Bi-kulturell identitet

Identitet och självkänsla – grunden i en människa

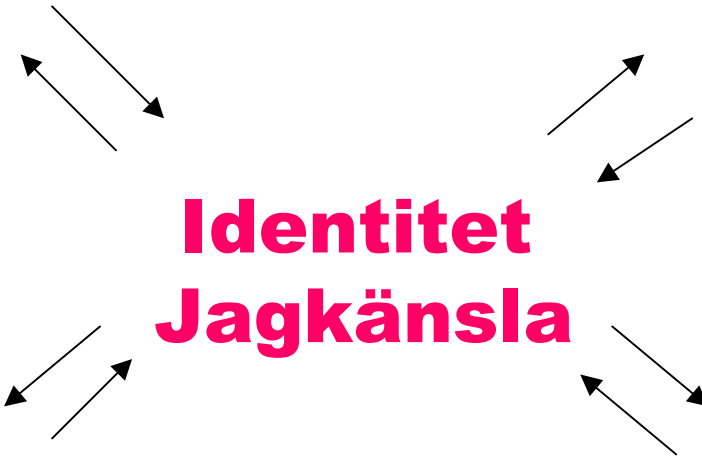
Känslomässig kontakt
"Kärlek"

Skapande
Kunskap
Föremål

Identitet
Jagkänsla

Mening
Sammanhang

Tillit
Trygghet



Identitet och självkänsla skapas genom dialog med omgivningen

I en dialog talar vi med omgivningen –
det svar vi får ger oss en bild – positiv
eller negativ

Svaret skapar oss själva – i en spegel
av omgivningens reaktioner

Vi formas både av människors
reaktioner och hur vi förhåller oss till
den yttre miljön – och den till oss

Viktiga kulturella aspekter

- Grundläggande värderingar
 - Familjen
 - Tankar
 - Föreställningar
 - Religion
- Språk
- Sätt att kommunicera
- Den yttre miljön

Två viktiga aspekter:

- Det finns alltid en grundläggande "kulturell identitet" hos en människa som är en viktig aspekt av känslan av identitet
- För att känna sig som en hel människa är det viktigt att kunna fungera de kulturer man rör sig i

Ett stort problem blir det för människor som tappat kontakten med sin ursprungliga identitet, och inte funnit en svensk identitet.

Att identiteten är svag innebär låg självkänsla och ökar risk för psykisk ohälsa, som depression, ångest eller missbruk

Att tvingas lämna sin kultur, skapar en saknad och leder till påverkan på självkänsla och identitet. Det kan också skapa en bitterhet och frustration och en "längtan tillbaka", ibland till något som inte finns kvar.

- Skillnad mellan en majoritetskultur och en minoritetskultur skapar alltid spänning
- När en grupp människor kan på något sätt skiljas ut, finns alltid risk att den svagare utnyttjas av den starkare
- Om skillnaden i kultur och tanke sätt är stora, kan det vara svårt att skapa förståelse för varandra, om man inte känner den andra gruppens kultur och tanke sätt

- Att med stor kraft bli tvingad in i en annan kultur skapar trauman
- Detta fördjupas av förlusten av den egna kulturen och den trygghet som fanns där
- Djupa trauman leder till djupa mentala sår

Psykisk sjukdom som är överrepresenterad hos invandrare

- Depression/ångest
- Missbruk
- Posttraumatiskt stressyndrom

Kulturell konflikt orsakar 15 – 53% av
psykisk sjuklighet hos invandrargrupper

Posttraumatisk stress – den
svåraste psykiska sjukdomen
som ses hos ”nysvenskar”

Viktigt att vara medveten om:

- En kulturell konflikt leder till spänningar
- Två kulturer som lever vid sidan av varandra utan konflikt befruktar varandra

Reaktioner hos den enskilde i en kulturell konflikt

- Vända in i sin egen kultur – förneka den andra
- Vända sig bort från den egna kulturen – förneka sin ursprungliga
- Tappa kontakten med sitt ursprung och inte komma in i den andra
- Bibehålla en identitet i sin egen kultur men också få en identitet i den andra

När det finns en starkt dominerande majoritetskultur är det viktigt att de som tillhör minoritetskulturen får möjlighet att stärka kontakten med sitt ursprung:

Under uppväxten hela tiden få del av sin egen kultur

Om man helt tappat kontakten få hjälp att "hitta tillbaka"

Att kunna finnas i båda kulturerna
skapar bäst förutsättningar för psykiskt
välbefinnande.

Detta förutsätter också respekt från
majoritetsbefolkningen för
minoritetsbefolkningen och den kultur
som finns där.

