

Utvikling av selvinnsikt,
indre trygghet og livsglede



den usynlige smerte



psykisk helse

– en viktig del av vår velvære

Når vi snakker om helse, tenker vi ofte først og fremst på vår fysiske helsetilstand. Psykisk helse, derimot, blir ofte ikke forbundet med de daglige plagene, så lenge det ikke er snakk om alvorlige lidelser. Dette gjør at vi overser viktige prosesser som har å gjøre med vår totale velvære, og med psykisk helse spesielt. Psykisk helse utgjør nemlig en viktig og integrert del av vår generelle helse-situasjon, og forebygging av psykiske vansker er noe MiRA-Senteret er svært opptatt av.



SyR

Gjennom vårt arbeid på MiRA-Senteret har vi blitt kjent med flere forskjellige psykiske belastninger som kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn er utsatt for i sine daglige liv. Blant annet ser vi at psykisk helse er tett koblet sammen med erfaringer med migrasjon, sosiale forhold og familierelasjoner. Å flytte til et nytt land medfører tap av sosiale nettverk, og mange mister også den viktige følelsen av mestring fordi de må starte livet på nytt. Den yngre generasjonen stiller blant annet spørsmål ved sin egen identitet og kulturelle tilhørighet, og for noen er dette en stor mental belastning. Det er viktig at minoritetskvinner som opplever store belastninger får hjelp på et tidlig tidspunkt, slik at disse ikke utarter seg til mer alvorlige psykiske vansker.

Vi er også klar over at det å snakke om psykisk helse er tabu for mange fordi det forbindes med alvorlige psykiske lidelser og psykiatri. Mange mennesker er redde for å bli stigmatisert som unormale, gale eller invalide når påkjenninger i livet påvirker deres psykiske helse. I virkeligheten har alle samfunn alltid hatt sine egne måter å takle slike belastninger på. Å dele frykt og redsler med venner og familie, å be, å få hjelp fra medisineren eller å gå til hellige templer er alle metoder for å få lettet det psykiske presset og å takle eksistensielle kriser.



migrasjon

– en reise mot nye utfordringer

Migrasjon er en prosess der vi må bryte med våre viktigste nettverk, skille oss fra vante miljøer og mennesker, for så å slå oss ned i nye omgivelser. Gjennom historien har mennesker migrert på leting etter et bedre liv, men hva dette innebærer defineres forskjellig fra menneske til menneske.

Vanskelig økonomi eller politisk forfølgelse er viktige grunner til at mennesker migrerer. Det finnes også noen som alltid er på reise, og andre som migrerer for å slå seg ned sammen med slektninger i andre land. Mange minoritetskvinner har migrert til Norge gjennom familiegjenforening eller som flyktninger. Uansett hva som er årsaken til at vi migrerer, er det en prosess som påvirker livene våre på en dyptgripende måte. Bakgrunnen for at vi migrerer, kan dessuten påvirke våre evner til å takle den nye livssituasjonen og vårt møte med det nye samfunnet.



4/10

Migrasjon og

psykisk helse

Det er viktig å være bevisste på at migrasjon påvirker menneskers psykiske helse på svært ulike måter. En del kan oppleve at de må gå på akkord med sine egne normer og verdier når de må tilpasse seg nye omgivelser. Mange innvandrere og flyktninger er derfor i konstant søken etter en balanse mellom de kravene det nye samfunnet stiller og behovet for å føle tilhørighet til sin kulturelle bakgrunn. Den første fasen, når nyankomne prøver å tilpasse seg det nye samfunnet, er ofte en spesielt vanskelig periode. Nytt språk og ukjente kulturelle koder kan føre med seg store kommunikasjonsproblemer, og det kan være lett å føle seg fremmed og ensom. I tillegg kan et vanskelig arbeids- og boligmarked og vanskeligheter med å finne egnet skole til barna skape traumatiske reaksjoner i den innledende fasen av oppholdet.

Også i familiene kan man se konsekvensene av den påkjeningen som migrasjonsprosessen fører med seg. I mange tilfeller ser vi at de vante kjønnsrollemønstrene endres, og at familiestrukturene brytes eller kommer i ubalanse. Dette har ikke bare bakgrunn i at familier splittes mellom landegrensene, men også i det nye samfunnets press på individene om å tilpasse seg nye roller. Slike forhold kan skape psykiske belastninger og psykosomatiske symptomer, slik som muskelsmerter, pustevansker, angst og depresjon m.m.



42/19

søk hjelp

Så snart du føler at psykiske eller emosjonelle belastninger skaper problemer for deg i ditt daglige liv, er det viktig at du søker hjelp.

Hvis du føler deg trett, motløs, har angst eller er redd eller deprimert, er det viktig at du ber noen profesjonelle om å hjelpe deg. I det norske samfunnet kan det kanskje være vanskelig å finne hjelp på den måten du er vant til fra hjemlandet. Men i Norge har vi imidlertid psykologer, terapeuter og annet offentlig eller privat hjelpepersonell med viktig kompetanse. Det er viktig at du tar kontakt med disse istedenfor å bære de psykiske påkjenningene alene. På MiRA-Senteret kan vi blant annet tilby terapi og rådgivning, og du kan delta i samtalegrupper eller sosiale aktiviteter med andre unge jenter og kvinner. Vi har tro på at hverdagen blir lettere dersom kvinner og unge jenter deler sine sorger, frustrasjoner og gleder med hverandre, og kommer sammen i trygge omgivelser. Med hjelp fra andre kan du oppleve at hverdagen blir lettere, og din velvære bedre.



Psykoterapi og rådgivning kan hjelpe oss til å forstå våre følelser og de mentale plagene vi opplever på grunn av vår livssituasjon.

Det kan hjelpe oss til å bli bevisste på våre omgivelser og våre liv slik at vi bedre kan takle psykiske belastninger. Vi kan også bli mer bevisste på de utfordringene som følger med migrasjonsprosessen og lære å mestre dem på en sunnere måte.

Ta kontakt med MiRA-Senteret hvis du:

- Føler deg ensom og ønsker et nettverk.
- Synes hverdagen er tung og ønsker å snakke med noen om din livssituasjon.
- Ønsker å delta i aktiviteter som gir livsglede og motivasjon.
- Ønsker å jobbe med selvutvikling på dine egne premisser.
- Ønsker å få selvinnsikt og finne din indre styrke.
- Har vanskeligheter med å ta egne valg.
- Har problemer med å takle forventningspress.
- Sliter med identitetsproblemer, seksualitet og kulturell tilhørighet.

mira-senteret

drives av og for minoritetskvinner og vår terskel er lav når det gjelder å imøtekomme brukerne på deres egne premisser. Vi har taushetsplikt.

MiRA-Senteret

Ressurssenter for innvandrere- og flyktningkvinner

Besøksadresse: Hausmannsgate 27, Oslo

Postadresse: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Telefon: 22 11 69 20

Faks: 22 36 40 19

E-post: post@mirasenteret.no

Internett: www.mirasenteret.no



Redd Barna

