

Kulturmöten och psykisk ohälsa

– Somalia, Afghanistan och Syrien

Generellt för de tre länderna - Att vara psykiskt sjuk leder ofta till stigmatisering och risk för social utfrysning. Det är vanligt att psykisk ohälsa hemlighålls inom familjen – på grund av stigma.

Några viktiga skillnader mellan olika samhällestyper med relevans för ämnet psykisk ohälsa:

Klansamhället – Kollektivet i centrum ("Vi-kultur"), stark tillit till det egna nätverket (familj), svag tillit till systemet/personer utanför, muntlig språkkultur

Statsamhället – Individen i centrum ("Jag-kultur"), stark tillit till systemet, sval & generell tillit till människor utanför det egna nätverket, skriftlig språkkultur

Kulturellt präglade begrepp – Somalia

Murug – ett tillstånd av att känna sig "låg", att känna oro. Vardagliga situationer, ex ekonomiska svårigheter.

Buufis – Ett allvarligare tillstånd längs kontinuumet – det kännetecknas av att man är spänd och även paranoid. Många hänvisar till detta psykiska tillstånd som konsekvenser av inbördeskriget, förödande klankonflikter, men även pga. att tidigare sociala nätverk rivits upp.

Wali – Längst ut på kontinuumet – När en person har nått tillståndet att vara "galen"; när en person betar sig fullständigt skandalöst.

Kulturellt präglade begrepp – Afghanistan

Jigar Khun – En form av djup nedstämdhet, sorg, som ofta handlar om sorg över förlorade familjemedlemmar eller andra närstående.

Asabi – Att känna sig nervös, stressad. Människor överväldigade av fattigdom, våld i hemmet, erfarenhet av att vara ensamstående förälder.

Fishar-e-bala – ett tillstånd av stark emotionell press, orostillstånd med häftiga kroppsrörelser, agitation

Fishar-e-payin – lågenergi-tillstånd, låg motivationsnivå.

Kulturellt präglade begrepp – Syrien

Majnoon – *Att vara galen, "sinnessjuk"*. Historiskt sett är begreppet kopplat till att man är besatt av *jinner*. Samtidigt används begreppet som en vardagsterm för människor som generellt betar sig annorlunda eller på ett sätt som strider mot rådande beteendenormer – men som nödvändigtvis inte lider av psykisk ohälsa.

Itmana nam ma fik – *Önskan att få sova utan att vakna upp*. Kan vara indirekt uttryck för självmordstankar. Dock är det viktigt att komma ihåg att det alltid finns risk för övertolkningar.

Kulturmöten och psykisk ohälsa

– Somalia, Afghanistan och Syrien

Förklaringsmodeller till förekomsten / uppkomsten av psykisk (o)hälsa

Religiösa / andliga / övernaturliga förklaringar

Generellt för de tre länderna

- Guds vilja / intentioner – straff, förutbestämmdhet, prövning. Tankar om att allt ligger i guds händer är vanliga. Samtidigt medför föreställningar kring gud och förutbestämmdhet INTE att människor passivt accepterar sjukdomstillstånd. Det finns ju en mängd olika strategier för att hantera ohälsotillstånd.
- Andeväsen och övernaturliga krafter, t.ex. *jinner*, onda ögat.
- Föreställningar om det onda ögat dyker upp i samtliga tre länder, finns väldigt utbrett på många ställen i världen. Vanligen handlar det om att man ska försöka skydda sig mot människors avundsjuka blickar – människor som med onda avsikter stirrar på en person. Man tänker sig här att blickar kan skada eller föra med sig ohälsa.

Fler exempel på förklaringar

- Sociala förklaringar, emotionella förklaringar, kroppsliga förklaringar, medicinska förklaringar, stressande livshändelser, droganvändning

Mer kring förklaringar

- Olika typer av förklaringar används ofta parallellt och det är inte ovanligt att förklaringar till psykiska ohälsotillstånd används på motsägelsefulla sätt av människor. Det är då viktigt att komma ihåg att förklaringsmodeller används för att tolka, förstå och skapa mening i svåra situationer. De är ofta pragmatiska, praktiska verktyg för att hantera och tolka olika tillstånd.

Förklaringar påverkar

- Strategier för att hantera ohälsotillstånd
- Hur man söker vård
- Vem man söker vård av
- Vad man förväntar sig för behandling

Kulturmöten och psykisk ohälsa

– Somalia, Afghanistan och Syrien

Exempel på viktiga strategier för att ta itu med, hantera, psykisk ohälsa:

- Mobilisering av sociala nätverk, nära vänner, ibland familj
- Koranläsning
- För kristna i Syrien: bibelläsning, stöd från präster, bikten, gudstjänstbesök, etc.
- Bön
- Ta'wiz (Afghanistan), Hijab (Syrien) – amuletter, medaljonger med koranverser
- Jinn-utdrivning (alla tre länder)

Jinn: ett sorts andeväsen i islamisk kosmologi.

- Skapade av eld till skillnad från människor som är skapade av jord
- De lever i människornas värld, är till skillnad från änglar *jordiska* väsen
- De kommer på domens dag hamna i paradiset eller helvetet, precis som människor.
- Kan anta synlig form, men är ofta osynliga för människor
- Kan vara både onda och goda.
- Människor och jinner interagerar i vardagen på olika sätt, djinner kan påverka människor med belöningar eller med straff
- Som straff, om en människa exempelvis retar upp en jinn så kan jinnen se till att personen drabbas av sjukdom
- En jinn kan träda in i en persons kropp, han eller hon blir då besatt.

Ziyarat

- Det finns också helgedomar, heliga platser, kallas för *Ziyarat* i Afghanistan (i Syrien/Somalia förekommer andra begrepp) dit människor som lider av svår psykisk ohälsa ibland förs av sina familjer.
- Utifrån journalistiska beskrivningar förekommer stora lokala variationer kring behandling på sådana här platser. Personer med allvarlig psykisk ohälsa kan bli fastkedjade under en längre tid, och de kan få gå på en diet som ligger nära svältgränsen.
- Dock: ordet Ziyarat används också allmänt om pilgrimsmål och helgedomar

Kulturmöten – Att tänka på i mötet

Generellt att tänka på:

Var noga med att redogöra för din kompetens

Viktigt att tydliggöra *vilken kompetens* man själv har, om ämnen som psykisk ohälsa dyker upp i samtalet.

Och samtidigt givetvis informera om att kompetens finns, och hur man söker vård.

Vilka tidsramar som finns för ett samtal

Det bör vara tydligt för den man möter vilka tidsramar som finns för samtalet.

Plötsliga avbrott skapar lätt frustration och stress. Särskilt viktigt att tydliggöra detta om man i samtalet kommer in på känsliga ämnen som ohälsa, och psykisk hälsa.

Respektera gränser

Viktigt att alltid respektera de gränser som en person sätter för vad han/hon vill berätta om. Särskilt kopplat till tabubelagda ämnen.

Tips och tankvärt i kulturmötet:

- En person som i vanliga sammanhang upplever att det svenska språket räcker kan *vid sjukdom, särskilt vid emotionella svårigheter*, uppleva att språkkunskaperna inte är tillräckliga
- Utforska referenspunkter i förståelse. Vilka föreställningar kring ex. skola/vård/myndigheter har personerna vi möter? Hur färgar deras referenspunkter kommunikationen?
- I ett kulturmöte behöver man våga känna sig trygg även i situationer där man inte förstår vad den man möter försöker kommunicera, men samtidigt behålla *viljan* att förstå.
- Viktigt att vara medveten om och reflektera medvetet kring de känslor som uppstår i en lyssningssituation, eller i ett samtal. Känslor påverkar!
- Finns det stödpersoner i förståelse? Vilka i personens nätverk kan hjälpa personen att förstå och tolka ett budskap?
- Är det möjligt att använda sig av stödresurser? Kulturella brobyggare – fördelar och utmaningar?

Referenser

Somalia och psykisk ohälsa

Johnsdotter, Ingvarsdotter, Östman, et al. 2011. "Koran reading and negotiation with jinn: strategies to deal with mental ill health among Swedish Somalis" i *Mental Health, Religion & Culture* Vol. 14, No. 8, (s. 741-755).

Malmö högskola. Fakulteten för hälsa och samhälle. 2008. *Migration och psykisk ohälsa*. Malmö: Hälsa och samhälle, Malmö högskola.

Afghanistan och psykisk ohälsa

Miller, K. E., Omidian P., et al. 2006. "The Afghan Symptom Checklist: A Culturally Grounded Approach to Mental Health Assessment in a Conflict Zone" i *American Journal of Orthopsychiatry* Vol. 76, No. 4, (s. 423-433).

De Anstiss, H. och Zianian, T. 2010. "Mental health help-seeking and refugee adolescents: Qualitative findings from a mixed-methods investigation" i *Australian Psychologist* Vol. 45 No. 1, (s. 29-37).

Webbaserade artiklar

<https://medium.com/@magdarakita/why-there-is-no-ptsd-in-afghanistan-7c368344c62b>

<http://discourse.apn.af/destigmatising-mental-illness-afghanistan/>

Syrien och psykisk ohälsa

"Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians: A Review for Mental Health and Psychosocial Support Staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict." UNHCR, 2015.

Jørum Lundgren, Emma. "Vägen Och Valet – En Intervjustudie Med Syriska Asylsökande I Sverige." Demli, 2015. <http://www.delmi.se/publikationer-seminarier#!/valet-och-vagen-rapport-och-policy-brief-20158>.

"Migration, psykisk ohälsa och trauma – Ett studiehäfte för dig som möter asylsökande och flyktingar i ditt arbete". Transkulturellt centrum, Stockholms landsting, 2012.

Webbaserat material

https://www.slf.se/upload/Lakarforbundet/Trycksaker/PDFer/L%C3%A4karfakta_2016.pdf

<http://www.emro.who.int/syr/syria-news/who-expands-mental-health-care-services-across-syria.html>

Kulturmöten

Bäärnhielm, S. (2014). *Transkulturell psykiatri*. Stockholm: Natur & kultur.

Stier, J. (2009). *Kulturmöten: en introduktion till interkulturella studier*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur