

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Σε σύγκριση με τον γηγενή πληθυσμό, οι πρόσφυγες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ψυχικής ασθένειας.

Ωστόσο, άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο που έχουν έρθει σε ευρωπαϊκές χώρες υπό διαφορετικές συνθήκες ή που ζουν σε ευρωπαϊκές χώρες για μεγάλο χρονικό διάστημα βιώνουν επίσης σοβαρό ψυχολογικό στρες λόγω προηγούμενων αρνητικών εμπειριών, γλωσσικών, πολιτισμικών και διοικητικών εμποδίων ή λόγω εμπειριών διακρίσεων ή/και ρατσισμού.



"Dieses Foto" από άγνωστο συγγραφέα διατίθεται υπό την άδεια [CC BY-SA-NC](#)

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

7

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Πριν από τη μετανάστευση και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού:

- Τραυματικές εμπειρίες: Ο πόλεμος, η βία, οι διώξεις, η σεξουαλική κακοποίηση ή η απώλεια αγαπημένων προσώπων μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την ψυχική υγεία.
- Συνθήκες ταξιδιού: Το ίδιο το ταξίδι, που είναι συχνά επικίνδυνο και αγχωτικό, αποτελεί τραυματική εμπειρία.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Πείνα, φτώχεια, πολιτική αστάθεια και κλιματική αλλαγή



<https://pixabay.com/de/photos/gewalt-gegen-frauen-inl%c3%a4ndisch-4209778/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

«Αυτή η φωτογραφία» από άγνωστο συγγραφέα διατίθεται υπό την άδεια [CC BY-NC-ND](#)

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Μετά την άφιξή τους στη χώρα υποδοχής, μεταξύ άλλων, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες μπορεί να βιώσουν δυσμενείς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες:

- Κοινωνική απομόνωση: Τα γλωσσικά εμπόδια, η έλλειψη κοινωνικών δικτύων και το αίσθημα της αποξένωσης μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση και απελπισία.
- Διακρίσεις και ρατσισμός: Οι εμπειρίες ξενοφοβίας και διακρίσεων επηρεάζουν σοβαρά την αυτοεκτίμηση.
- Αβέβαιο μέλλον: Ο φόβος της απόρριψης, η αβεβαιότητα σχετικά με το καθεστώς διαμονής και οι μελλοντικές προοπτικές αποτελούν σημαντικούς παράγοντες άγχους.



<https://pixabay.com/de/photos/frau-zug-zugabteil-abschied-trauer-3478437/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

9

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Μετά την άφιξή τους στη χώρα υποδοχής, μεταξύ άλλων, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες ενδέχεται να βιώσουν δυσμενείς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες:

- Διακρίσεις: Παράδειγμα διαρθρωτικών διακρίσεων σε ευρωπαϊκούς και εθνικούς θεσμούς

Οι Ουκρανοί πρόσφυγες έχουν λάβει προνομιακή μεταχείριση στη Γερμανία και την ΕΕ όσον αφορά την πρόσβαση σε παροχών και του καθεστώτος διαμονής, καθώς τους έχει χορηγηθεί καθεστώς προσωρινής προστασίας βάσει της Οδηγίας της ΕΕ για τη Μαζική από τον Μάρτιο του 2022, χωρίς να χρειάζεται να υποβληθούν σε μακρά διαδικασία ασύλου. Αυτό τους παρέχει σε παροχές όπως το εισόδημα πολίτη (από τον Ιούνιο του 2022) και κάρτα ασφάλισης υγείας, και τους επιτρέπει να αρχίσουν να εργάζονται αμέσως. Άλλοι πρόσφυγες πρέπει να υποβληθούν σε διαδικασίες ασύλου, να λαμβάνουν παροχές βάσει του Νόμου περί Παροχών Αιτούντων Άσυλο και συχνά αντιμετωπίζουν περιορισμούς στην εξεύρεση εργασίας.

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

10

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Πάντα αντιμετωπίζαμε τους πρόσφυγες με άνιση μεταχείριση.

- Ίσως θυμάστε την εισαγωγή των «ασφαλών» και «μη ασφαλών» χωρών προέλευσης – αυτή η κατηγοριοποίηση είχε ως στόχο την επιλογή των μεταναστών:
- Για ορισμένους προβλεπόταν απλοποιημένη διαδικασία, για άλλους μια πολύ πιο δύσκολη (ακόμη και υπό τις ίδιες συνθήκες).

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

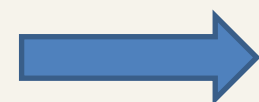
Ποιες αξίες εφαρμόζονται στον φορέα/οργανισμό όπου εργάζομαι/προσφέρω εθελοντική εργασία;

Σημάδια που υποδηλώνουν προκατάληψη ή διάκριση:

- Γενικευτική και στερεοτυπική γλώσσα: Υποτιμητικά σχόλια που αναφέρονται στην καταγωγή, την εμφάνιση, το φύλο ή άλλα χαρακτηριστικά κάποιου
- Συστηματικός αποκλεισμός ορισμένων ατόμων/ομάδων από συζητήσεις και κοινωνικές δραστηριότητες επειδή ανήκουν σε μια συγκεκριμένη ομάδα
- Έλλειψη ενσυναίσθησης και κατανόησης για τις απόψεις ή τις εμπειρίες ανθρώπων που διαφέρουν από τον ίδιο
- Ασυνεπής συμπεριφορά που δεν ταιριάζει με τις δηλωμένες αξίες.



<https://pixabay.com/de/illustrations/de-menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>



Συμβουλές για την αντιμετώπιση της διαρθρωτικής διάκρισης ή της διάκρισης που γίνεται ανεκτή εντός της δομής μπορείτε να βρείτε στην **Ενότητα 4**: Δημιουργία ενός ψυχολογικά υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

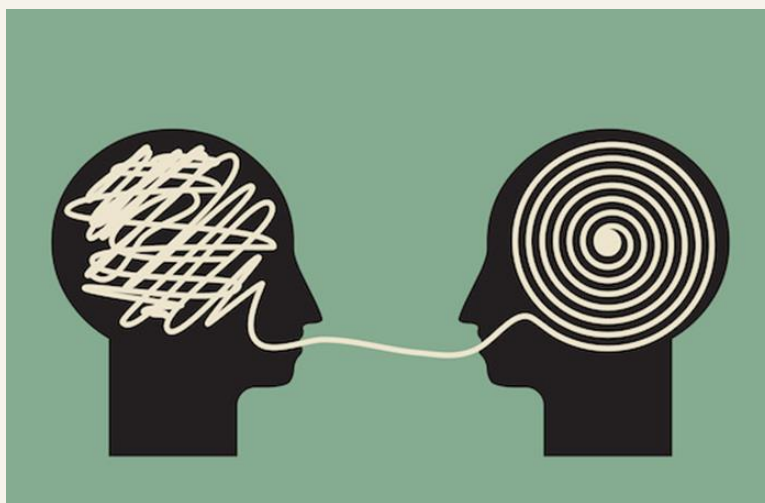
Ενότητα 2 - Τμήμα 1

12

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Μετά την άφιξή τους στη χώρα υποδοχής, μεταξύ άλλων, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες μπορεί να αντιμετωπίσουν εμπόδια στην ένταξή τους:

- Γλωσσικά εμπόδια: Αυτά δυσχεραίνουν την επικοινωνία και την πρόσβαση σε πληροφορίες και υποστήριξη.
- Γραφειοκρατικά εμπόδια: Οι πολύπλοκες διοικητικές διαδικασίες και η αβεβαιότητα σχετικά με την κάλυψη των εξόδων μπορεί να προκαλέσουν ψυχολογικό στρες.
- Ενσωμάτωση στην εκπαίδευση και την εργασία: Οι δυσκολίες στην πρόσβαση στην εκπαίδευση ή την εργασία, ειδικά όταν υπάρχουν διακοπές στην εκπαίδευση, αποτελούν σημαντικό βάρος.



"Dieses Foto" από Άγνωστο συγγραφέα διατίθεται υπό την άδεια [CC BY-SA](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

13

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Πρόσβαση στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης:

- Έλλειψη δυναμικότητας περίθαλψης: Μεγάλοι χρόνοι αναμονής και ανεπαρκής αριθμός εξειδικευμένων θεραπειών.
- Έλλειψη υπηρεσιών που λαμβάνουν υπόψη τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες: Τα γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια μπορούν να δυσχεράνουν τη διάγνωση και τη θεραπεία.
- Έλλειψη πληροφοριών: Έλλειψη γνώσης σχετικά με τα δικαιώματα του ατόμου και το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.



Ενότητα 2 - Τμήμα 1

14

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

- **Πρόσθετοι παράγοντες άγχους:**

Ο χωρισμός από τους αγαπημένους είναι ένας σημαντικός παράγοντας άγχους που μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία (Georgiadou et al., 2020; Löbel, 2020; Miller et al., 2017).

Μια έρευνα που διεξήχθη από κοινού από το Κοινωνικοοικονομικό Πάνελ (SOEP), το Ινστιτούτο Έρευνας για την Απασχόληση (IAB) και το Ερευνητικό Κέντρο της Ομοσπονδιακής Υπηρεσίας Μετανάστευσης και Προσφύγων (BAMF-FZ) έδειξε, για παράδειγμα, ότι:

- μόνο το 39% των αιτούντων άσυλο στη Γερμανία ζει στον ίδιο τόπο με την άμεση οικογένειά του.
- το 12% των ερωτηθέντων έχει ολόκληρη την οικογένειά του να ζει στο εξωτερικό.
- το 26% έχει σύζυγο στο εξωτερικό.
- το 23% έχει τουλάχιστον ένα ανήλικο παιδί (Löbel, 2020).



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

15

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Δύσκολες συνθήκες διαβίωσης (ειδικά σε συλλογικά καταλύματα) (Baron et al., 2020; Γερμανικό Ινστιτούτο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, 2017; González, Méndez de Vigo et al., 2020; Hess et al., 2018)

Οι πρόσφυγες που στεγάζονται σε συλλογικά καταλύματα είναι πιο πιθανό να πάσχουν από ψυχικές ασθένειες (Porter & Haslam, 2005)

Παράγοντες κινδύνου:

- διατάραξη της ησυχίας.
- έλλειψη ιδιωτικού χώρου.
- απειλητικές καταστάσεις.
- απομονωμένη τοποθεσία του καταλύματος.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Οι κακές συνθήκες στα μαζικά καταλύματα συχνά επιδεινώνουν τα υπάρχοντα συμπτώματα ψυχολογικού στρες, π.χ. διαταραχές ύπνου, άγχος κ.λπ.

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

16

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Διαδικασία χορήγησης ασύλου: Η προσωρινή άδεια διαμονής συνδέεται σημαντικά με μεγαλύτερο βάρος ή πιθανότητα εμφάνισης PTSD, κατάθλιψης και διαταραχών άγχους (Mormartin et al., 2006; Steel et al., 2011).

Οι ακροάσεις στο γραφείο που είναι αρμόδιο για τη διαδικασία ασύλου αποτελούν έναν από τους παράγοντες άγχους για τους πρόσφυγες μετά τη μετανάστευση (Schock et al., 2015).

Η κατάσταση αυτή είναι ιδιαίτερα αγχωτική για τους τραυματισμένους αιτούντες άσυλο, καθώς τους υποχρεώνει να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους, ίσως για πρώτη φορά, κάτι που μπορεί να προκαλέσει μορφές επανεμπειρίας (όπως αναδρομές στο παρελθόν, ενοχλητικές σκέψεις ή εφιάλτες) και να επιδεινώσει τα συμπτώματα (Schock et al., 2015; Steel et al., 2011).

*«Κι εγώ ζω κάθε μέρα με φόβο,
περιμένοντας να δω ποια απόφαση θα
πάρει ο υπάλληλος που θα πάρει το
φάκελό μου και θα τον επεξεργαστεί.
Τίποτα δεν είναι σίγουρο, όλα είναι στον
αέρα, όλα συμβαίνουν σε αργή κίνηση,
οτιδήποτε μπορεί να συμβεί.»*

- Takou Ndie:
Die Suchenden (Οι Αναζητητές),
Unrast Publishing, 2018, σ. 12

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

17

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Όσο περισσότεροι παράγοντες άγχους συνδυάζονται λόγω των συνθηκών διαβίωσης στη χώρα άφιξης (γνωστοί και ως **παράγοντες άγχους μετά τη μετανάστευση**), τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης συμπτωμάτων ψυχικής ασθένειας (Bogic et al., 2015).

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν οι μετανάστες ή οι πρόσφυγες ζουν σε συνθήκες που δεν τους προστατεύουν από περαιτέρω εμπειρίες βίας ακόμη και μετά την άφιξή τους στη χώρα υποδοχής.

Η συνεχής επαγρύπνηση που απαιτείται για την αποφυγή πιθανών «ερεθισμάτων» είναι εξαντλητική, και τα άτομα που επηρεάζονται συχνά αποσύρονται για να προστατευθούν.

Ωστόσο, εάν υπάρχουν επαρκείς πόροι, υποστήριξη και ευκαιρίες, ακόμη και άτομα που έχουν υποστεί σοβαρό τραύμα μπορούν, με την πάροδο του χρόνου, να καταφέρουν να δουν νέες προοπτικές και στόχους, να εξελιχθούν θετικά σε προσωπικό επίπεδο και τελικά να γίνουν «ισχυρότεροι και σοφότεροι» (Hantke et al., 2012), κάτι που περιγράφεται επίσης ως **μετατραυματική ανάπτυξη (Tedeschi & Calhoun, 2004).**

Η ουσιαστική υποστήριξη περιλαμβάνει επίσης επαρκείς συνθήκες διαβίωσης και φροντίδας, καθώς και κοινωνική αναγνώριση του τραύματος και της βίας (Stauffer, 2015).

Ενότητα 2 - Τμήμα 1

18

Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μεταναστών και προσφύγων

Στο τέλος της πρώτης ενότητας, υπάρχει μια δομημένη επισκόπηση των αιτιών των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μεταναστών και των προσφύγων.

Στην ενότητα 2, θα εξετάσουμε τις έννοιες της υγείας και της ασθένειας που επηρεάζονται από τον πολιτισμό.

Μόνο όταν γνωρίζετε ότι οι διαφορετικές κουλτούρες έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για την υγεία και την ασθένεια, καθώς και για τα συμπτώματα της ασθένειας και τον τρόπο αντιμετώπισής της, μπορείτε να είστε αρκετά ευαίσθητοι ώστε να αναγνωρίσετε πώς αισθάνεται το άτομο με το οποίο ασχολείστε.

Δομικό-θεσμικό βάρος	Ατομικοί παράγοντες άγχους	Ιδιαίτερο άγχος για τους πρόσφυγες με προβλήματα ψυχικής υγείας
Επισφαλής διαμονή	Ιστορία φυγής	Τραυματικές εμπειρίες
Επικείμενη απέλαση	Αισθήματα ενοχής	Ενοχλητικές αναμνήσεις από τραυματικές εμπειρίες
Ακατάλληλες συνθήκες διαμονής — π.χ. μαζική στέγασ	Διάχυση της ταυτότητας	Επίμονο αίσθημα απώλειας ελέγχου
Κοινωνική απομόνωση	Πίεση για απόδοση	Συνεχής ένταση και αυξημένη εγρήγορση
Απομάκρυνση/απώλεια φίλων και συγγενών	Προσδοκίες/καθήκοντα της οικογένειας	Δυσκολία συγκέντρωσης
Πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου	Ανησυχία για την οικογένεια	Διαταραχές ύπνου
Δυσκολίες στην εύρεση εργασίας	Φόβοι για το μέλλον	Κοινωνική απομόνωση
Οικονομική αβεβαιότητα	Γλωσσικά προβλήματα	Δυσκολίες στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη δημιουργία νέων σχέσεων
Εμπειρίες διακρίσεων		Συναισθήματα ντροπής και ενοχής
Εμπόδια στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη		Αναμονή για κατάλληλη θεραπεία