

# Psyche und Migration

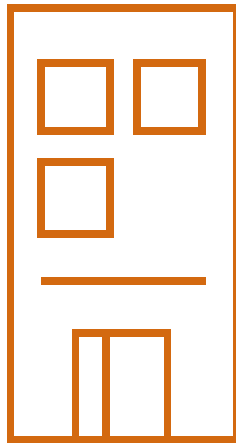
## Psychische Erkrankungen bei Frauen mit Migrationshintergrund

Mag.<sup>a</sup> Elif Taşkent

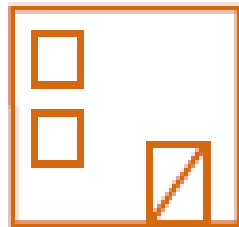
Klinische Psychologin

**FEM Süd Frauenassistenz**

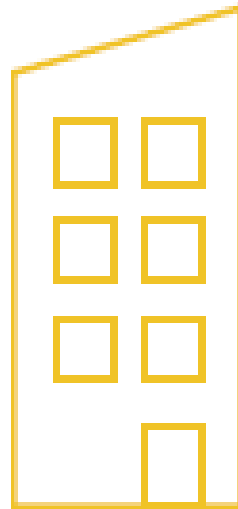
# Das Institut für Frauen- und Männergesundheit



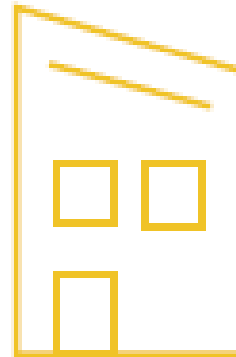
FEM



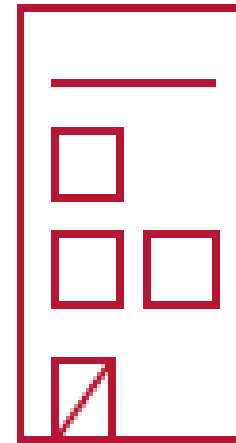
FEM  
Eltern-  
ambulanz



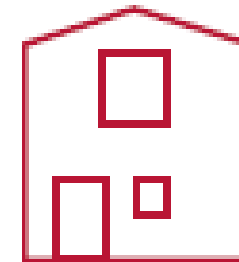
FEM Süd



FEM Süd  
Frauen-  
assistenz



MEN



MEN VIA

# Kultursensible Beratung in unterschiedlichen Sprachen



Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen. Unterstützung und Beratung bei Fragen und Problemen, die die körperliche und seelische Gesundheit betreffen

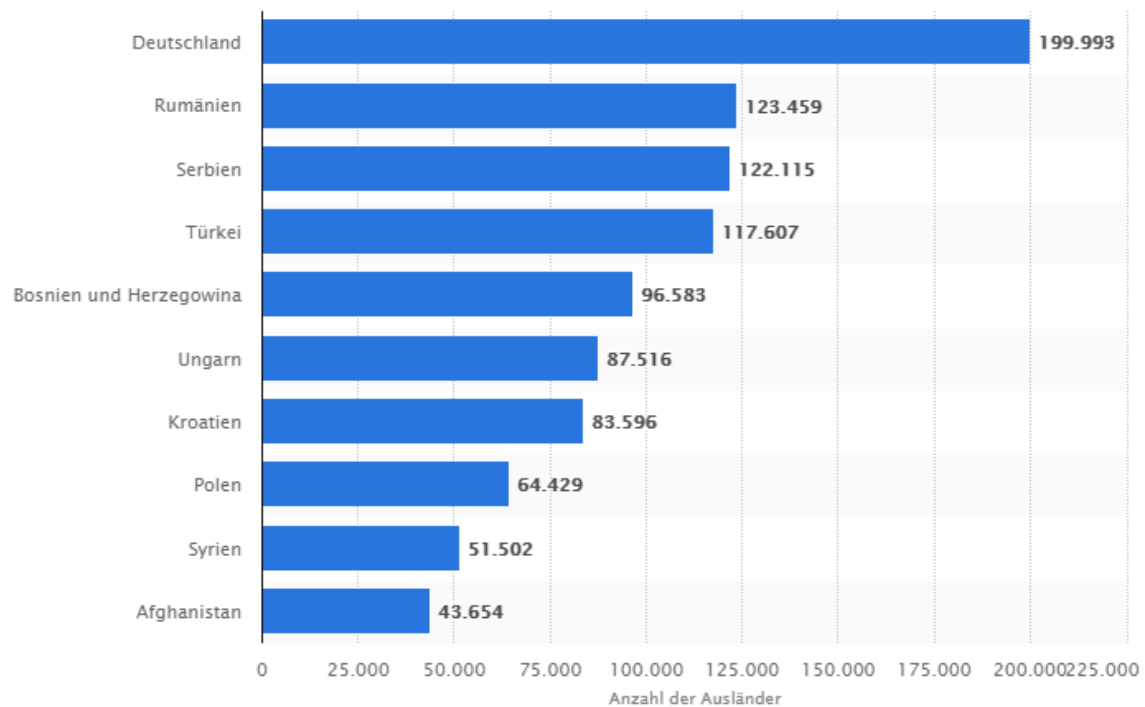


- Standort des FEM Süds.
- Psychosoziale Beratung für Frauen mit psychischer oder körperlicher Beeinträchtigung, chronischer Krankheit oder Behinderung die Arbeit suchen oder Probleme am Arbeitsplatz haben

# Personen mit Migrationshintergrund

- ▶ Laut der Definition der Statistik Austria: Beide Elternteile wurden im Ausland geboren
- ▶ d.h. sowohl Menschen die in Ö geboren sind als auch Menschen die aus dem Ausland kommen
- ▶ Ö StaatsbürgerIn oder nicht
- ▶ Volkszählung der Statistik Austria (01.01.2020):
  - ▶ 1.765.311 Menschen geboren im Ausland (19,8% der Gesamtbevölkerung)
  - ▶ 228.781 Menschen geboren in Ö ohne österr. Staatsbürgerschaft (2,6 % der Gesamtbevölkerung)
- ▶ Menschen aus ganz unterschiedlichen sozialen Hintergründen

# Die vorrangigen Herkunftsländer von nicht-österreichischen Staatsangehörigen 01.01.2020



Quelle: STATISTIK AUSTRIA, Statistik des Bevölkerungsstandes. Erstellt am 06.07.2020. Grafik aus de.statista.com

# Stressfaktoren bei Menschen mit Migrationshintergrund

- ▶ Migration: Lebensmittelpunkt in ein neues Land zu verlegen. Chancen, Möglichkeiten, politisch stabilere Lage, Lebensqualitätserhöhung...?
- ▶ Auch wenn Migration als eine positive Erfahrung erlebt wird, bringt sie Stressfaktoren mit sich
- ▶ Nicht nur eine räumliche Bewegung, sondern auch „psychische und soziale Bewegung“
- ▶ Migration selber gefährdet die Gesundheit nicht, sondern die damit verbundenen Stressfaktoren!

# Migrationsbedingte Stressfaktoren

- ▶ Adaptationsprozesse (neues Land, andere Kultur) → körperliche und psychische Anspannung
- ▶ Bikulturalität - Identität aus dem Herkunftsland anpassen oder sogar neu definieren
- ▶ Mangel an Ressourcen
- ▶ Sprachbarriere
- ▶ Barrieren im Zugang zur Gesundheitsversorgung
- ▶ Geringere Bildungschancen, ökonomische Prob., Arbeit - Wechselwirkung
- ▶ Ausgrenzung, Diskriminierung
- ▶ ...

# Stressfaktoren bei Frauen mit Migrationshintergrund – ein Beispiel

- ▶ Migration freiwillig? Mit der Familie? Wegen der Ausbildung? Eheschließung?
- ▶ Beispiel: Migration durch Eheschließung bei einer Frau aus der Türkei
  - ▶ Entscheidung der Eltern – einen Bekannten heiraten
  - ▶ Trennung von Angehörigen – Mangel an Ressourcen
  - ▶ Neue Kultur und Anpassung an die Familie des Ehemannes
  - ▶ Einfluss der traditionellen Geschlechterrollen – bedienen, kochen, putzen, Kinderbetreuung
  - ▶ Keine Zeit für sich bzw. für Ressourcenaufbau
  - ▶ Hierarchische Struktur, hohe Fremdbestimmtheit, geringe Autonomie
  - ▶ Das Gefühl, ausgeliefert zu sein (Eltern → Ehemann)
  - ▶ Geringere Bildungschancen
  - ▶ Hilflosigkeitsgefühle, niedriges Selbstwertgefühl



# Psychische Erkrankungen bei Frauen mit Migrationshintergrund

- ▶ Rollenerwartung an die Frau: Anpassen anstatt Gefühle äußern, Grenzen ziehen, eigene Präferenzen haben
- ▶ Bedürfnisse anderer kommen zuerst, eigene Bedürfnisse werden ignoriert
- ▶ Unterdrückte Gefühle und Bedürfnisse → Symptom
- ▶ Psychisches Leiden drückt sich als körperliche Beschwerden aus, weil die Frau ihre Emotionen nicht frei ausleben darf.
- ▶ u.a. Depressionen, Panikstörung und Somatoforme Störungen (z.B. Schmerzen – nicht organisch erklärbar)
- ▶ ArztIn → Klinische/r PsychologIn/PsychotherapeutIn
  - ▶ Verwirrung und Zweifel: „warum bin ich bei einer Psychologin gelandet?!“
  - ▶ Fehlen von biopsychosozialen Zusammenhängen
- ▶ Symptom: Ausdruck des Leidens sowie Abgrenzungsmöglichkeit (unabsichtlich)
  - ▶ anstatt „ich bin damit nicht einverstanden, ich will nicht“ → jetzt „ich bin krank, ich kann wirklich nicht“
  - ▶ Symptome machen die Frau sichtbar – dauernd anpassen nicht mehr möglich
  - ▶ Zuwendung, Bedürfnisse indirekt wahrgenommen – Symptome trotzdem sehr belastend

# Unterstützung, Entlastung, Beratung – wie wir helfen können

- ▶ Der Aufbau einer tragfähigen, vertrauensvollen Beziehung - Interkulturelle Kompetenz!
- ▶ Stabilisierungsarbeit
- ▶ Psychoedukation
- ▶ Psychosoziale Beratung: Wohnsituation, Jobmöglichkeiten, finanzielle Themen – neue Möglichkeiten
- ▶ Ressourcenaktivierung
  - ▶ Interessen, Stärken und Fähigkeiten sichtbar machen und anerkennen
  - ▶ Bezugspersonen?
- ▶ Soziales Kompetenztraining
  - ▶ Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
  - ▶ Selbstfürsorge
  - ▶ Grenzen ziehen, “nein” Sagen, mit Konflikten umgehen – Funktion der Symptom ersetzen
  - ▶ Selbstbestimmung ermutigen – positive Wirkung auf das Selbstbewusstsein

# Literatur

Borde, T., & David, M. (2015). *Migration und psychische Gesundheit: Belastungen und Potentiale*. Frankfurt am Main: Mabuse-Verl.

Machleidt W, Heinz A (Hrsg.) (2011): *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie. Migration und psychische Gesundheit*. Urban & Fischer, München.

Statistik Austria, Statistik des Bevölkerungsstandes. Erstellt am 06.07.2020. Grafik aus de.statista.com

Statistik Austria, Volkszählung, Statistik des Bevölkerungsstandes (ab 2009). Erstellt am 06.07.2020