

Det finns hjälp att få!

För dig som har migrerat
eller flytt till Sverige



Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp, och det vi menar är hur det kan kännas när du mår dåligt inuti. Att känna oro, vara ledsen eller stressad kan vara tecken på psykisk ohälsa. Andra kan få fysiskt ont och känna sig spända i kroppen eller ha problem med sömnen. Vissa kan få problem med sitt minne eller att koncentrera sig.

Psykisk ohälsa kan också handla om psykiska sjukdomar, neuropsykiatriska funktionssätt (till exempel autism och ADHD) och alla psykiska besvär som påverkar ditt dagliga liv och hur du mår.

Större risk

Människor som har flytt från sitt hemland har större risk att drabbas av psykisk ohälsa än de som är födda i Sverige. Trots att risken är större för den som invandrat så söker de vård mer sällan.

Anledningarna till att inte söka vård varierar. Det kan vara att psykisk ohälsa är väldigt tabu i ens familj eller kultur, att du inte vet att det går att få hjälp för sådana besvär, att du inte har orden för att förklara hur det känns, eller något annat.

Stress från migration

Att lämna sitt hemland innebär inte bara att lämna en geografisk plats utan ofta också sitt språk, sin bakgrund, kultur och sitt skyddsnet för en osäker framtid. I det nya landet ska du förutom att hantera tidigare upplevelser också lära dig ett nytt språk, försöka hitta jobb, bostad, utbildning och vänner i ett nytt land.

Detta kan leda till att du drabbas av migrationsrelaterad stress. Det är vanligt att påverkas av händelser som sker under migrationens tre faser:

- **Före du lämnade**
Exempelvis ekonomisk situation, politiskt engagemang, eller hemska upplevelser.
- **Under tiden du flydde**
Exempelvis farlig eller stressig resväg, hemska händelser, oro eller boendesituation.
- **Efter att du kommit till ditt nya land**
Exempelvis nytt språk, låg inkomst, arbetslöshet, söka asyl eller oro för de som är kvar.



Många mår lite bättre precis när de har kommit till sitt nya land, men kan samtidigt drabbas av en livskris. Det är vanligt att känna sorg över förlusten av landet och sin identitet, sitt sociala nätverk, osäkerhet över den nya situationen, och skuld eller hjälplöshet mot de som fortfarande är kvar i hemlandet.

Även om du mår bra när du först kom hit så kan en lång asylprocess, ensamhet, ekonomisk osäkerhet och andra saker göra att du börjar må dåligt flera år efter att du kom till Sverige.

Det finns hjälp att få

Oavsett vad du har för besvär kan du söka hjälp på en vårdcentral som oftast erbjuder dig någon typ av stöd eller behandling. Det kan exempelvis vara rådgivning, samtalsstöd, medicin vid behov, hjälp med att förändra dina hälsovanor, eller annat.

Även du som är asylsökande eller papperslös har rätt till vård. När du söker vård kommer personalen fråga om ditt namn, födelsedatum, adress och telefonnummer om du har ett. Om du har ett LMA-kort ska du visa detta, eller uppge ditt reservnummer.

Om du inte kan eller vill söka hjälp i vården är det bra att prata med någon annan du litar på och som lyssnar på dig. Kanske en person i din religiösa församling, en vän, någon på jobbet eller i skolan.

Du kan också ringa Vårdguiden på telefonnummer 1177 och prata om hur du mår. Personalen på 1177 pratar engelska och svenska.

1177 på arabiska: 0771 – 11 77 90
1177 på somaliska: 0771 – 11 77 91

Rätt till tolk

Om du inte kan uttrycka dig tillräckligt på svenska har du rätt till tolk. Det står i lagen, och gäller både när du söker vård och har kontakt med myndigheter.

Tystnadsplikt

Både sjukvårdspersonal och tolkar har tystnadsplikt. Det innebär att de inte får lämna ut uppgifter om dig till någon annan person eller myndighet utan att du godkänner det.



Den egna berättelsen

Hjärnkolls ambassadörer föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa både för personal och för andra som mår dåligt. Flera har erfarenhet både av invandring och av att söka vård. Här delar två av ambassadörerna med sig av sina berättelser.



Raghad

Raghad har en stökig uppväxt i Mosuol, i hemlandet Irak. Under hela barn- och ungdomen har hon svårigheter i skolan och kämpar för att passa in och leva upp till omgivningens förväntningar.

Mellan åren 2003-2011 är det krig i Irak och Raghads familj tvingas lämna landet. Första stoppet är Jordanien och då är Raghad 12 år. Här upplever Raghad sin första av flera kommande panikångestattacker.

När Raghad kommer till Sverige hoppas hon och familjen på en nystart. Men det tar lång tid för Raghad att lära sig språket. Så småningom hoppar hon av gymnasiet. Raghad försöker istället skaffa sig ett arbete men hennes psykiska mående blir allt sämre. Hon gifter sig och får två barn men det är svårt att få ihop vardagen och Raghad känner sig i perioder värdelös, lat och otillräcklig, gråter mycket och får ilskeutbrott.

Raghad får ryggskott, ont i nacken och lederna och söker hjälp för det upprepade gånger utan att det blir bättre. Hon får remiss till en sjukgymnast som märker att hon har en buktande kota i nacken. Hon får övningar som tyvärr inte hjälper.

Vändningen efter beskedet

Först när sjukgymnasten berättar om hur stress och psykisk ohälsa kan ge värk kopplar Raghad att det kan vara därför hon har så ont. Efter utredning hos psykiatrin konstaterades att Raghad har en depression och dessutom ADHD/ADD. För Raghad blir det en stor lättnad att äntligen få en förklaring till sina svårigheter. Hon började må bättre och kunde hitta olika sätt att hantera besvären.

Tack vare läkarutlåtande från arbetsterapeut och psykolog om vad hon klarar och inte kunde hon få bra stöd av Arbetsförmedlingen. Genom Arbetsförmedlingen fick hon bra vägledning, ekonomiskt stöd, möjlighet till praktik och att anpassa arbetet. Tack vare bra samverkan med vården kunde hon vara sjukskriven i kortare perioder mellan att hon testade olika arbetsplatser.

Idag mår Raghad bra och har inte längre ont i kroppen. Hon har hittat ett arbete som hon trivs med och får hjälp av psykiatrin. Livet hemma fungerar bättre och både man och barn anmärker på att hon inte längre är lika arg. Raghad känner att framtiden är ljus.

Abdinassir

Abdinassir växer upp i Somalia och flyttar i tonåren till Kenya. Han kommer till Sverige 2004, som 27-åring, och får asyl efter två år. Det går snabbt för Abdinassir att lära sig svenska och snart studerar han på universitetet. På SFI träffar Abdinassir sin framtida fru, också från Somalia, och lyckan är stor när det visar sig att de väntar sitt första barn.

Den förstfödda Mohamod börjar förskolan. Efter en tid sa personalen att Mohamod samspelade dåligt med andra barn och det var svårt att få kontakt med honom.

Abdinassir och hans fru ville inte acceptera att deras son var annorlunda. I deras kultur bedömer man inte barn så tidigt så de tycker det är konstigt att personalen tar upp det. De känner sig anklagade och utpekade när personalen ställer vissa frågor. Till slut går de med på att Mohamod ska utredas och får remiss till BUP. Utredningen resulterar i att Mohamod får diagnoser-na intellektuell funktionsnedsättning, autism och ADHD.



Beskedet blir en stor sorg för Abdinassir och hans fru. Både Abdinassir och hans fru har vuxit upp i ett samhälle där en vanlig uppfattning är att psykisk sjukdom kan växa bort eller försvinna om man var en bättre troende, och brottas med tankar kring det.

BUP är dåliga på att förmedla kunskap om sonens diagnoser på ett sätt som föräldrarna kan ta till sig. De erbjuds inte heller något stöd som anhöriga så Abdinassir måste istället söka och samla kunskap på egen hand.

Skammen blev ett hinder

Pressen på Abdinassir är stor. Han pluggar, jobbar på fritidsgård, får ett barn till, hans fru har fortfarande svårt att acceptera sonens diagnoser och själv känner han skuld och skam för att sonen är annorlunda. Han blir allt tröttare, får sparken från jobbet för att han är borta för mycket, vilket i sin tur skapar ekonomisk oro. Han går in i en depression utan att egentligen veta vad det är.

Abdinassir vet inte att man kan få vård för psykiska besvär utan känner stor skam. Han är van vid att en man i hans kultur skulle vara ”stark” och inte prata om känslor.

Först när han en dag kollapsar på en buss inser han att han behöver hjälp, även om han då trodde att det var detsamma som att bli inlåst. I hans kultur saknade man ord för psykiatri, ångest och depression, och många hade uppfattningen att antingen är man ”normal” eller så är man galen.

Han gick till vårdcentralen som remitterade honom till psykiatri där han fick ett bra bemötande och erbjöds terapi och behandling.

Under terapin lärde Abdinassir känna en svensk man som också hade barn

med olika diagnoser och deras familjer började umgås. Att få prata om sina psykiska svårigheter med andra i samma situation var en stor lättnad.

Stegvis började Abdinassir må bättre och har idag hittat konkreta sätt att klara vardagen. Vikten av att själv skaffa sig kunskap är något han ständigt återkommer till. Sonen Mohamod har hunnit få sex syskon och kommit på att han vill bli artist.



I Sverige har tre av fyra personer erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen själv eller som anhörig. Även fast det är vanligt känner många skam över att de mår dåligt. Men det finns hjälp att få.

Ring Vårdguiden på telefonnummer 1177 för att få råd om var du ska vända dig. Då kan du också fråga efter tolk om du inte är så bra på svenska. Du kan även läsa mer på deras hemsida 1177.se.

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för att öka kunskapen om psykisk ohälsa och få fler att prata om hur de mår. Vi vill att alla ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionsätt.



(H)JÄRNKOLL
hjarnkoll.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN