

# MIGRATION, PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND ULYSSESSYNDROM

Dr. Joseba Achotegui, Universidad de Barcelona  
En colaboración con la Iniciativa de Salud de las Américas, Escuela de Salud Publica, UC Berkeley

## EINFÜHRUNG IN DAS ULYSSESSYNDROM

Migranten leben in einer speziellen Situation und ihre Probleme sind anders als die Probleme von Menschen die nie ihre Heimat verlassen haben. Deshalb muß auch das Thema der psychischen Gesundheit von Migranten auf eine andere Art behandelt werden. Das Ulysessyndrom ist ein Syndrom von chronischem und multiplem Streß von Migranten. Oder, in anderen Worten, eine Situation in der sich Probleme aufstapeln und von langer Dauer sind. Dieses Syndrom wurde von Dr. Achotegui beschrieben, der seit vielen Jahren mit Migranten in Spanien arbeitet. Nach Achotegui spricht man vom Ulysessyndrom wenn die Lebensbedingungen einer Person so schwierig und aussichtslos werden, daß sie sich in einer permanenten Krise befindet.

### Psychologische Schwierigkeiten die Migranten am meisten beeinflussen:

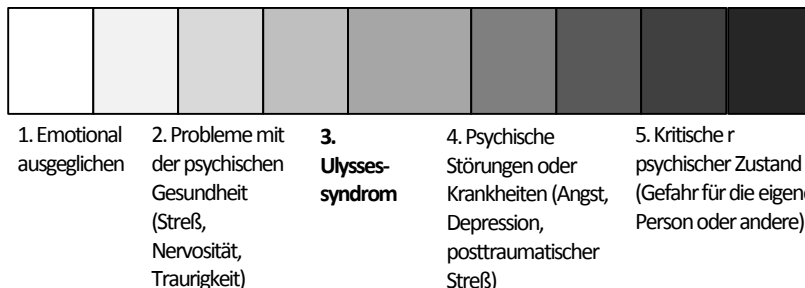
- Die erzwungene Trennung von geliebten Menschen
- Das Fehlen von Chancen im Leben: Keine Papere zu haben, keine Arbeit zu finden oder unter schwierigen oder gefährlichen Arbeitsbedingungen arbeiten zu müssen oder ausgebeutet zu werden
- Der Kampf ums Überleben, wo schlafen, wo etwas zu essen zu bekommen?
- Die Angst und der Terror: Gefahren auf dem Weg, die Angst zurückgehalten und deportiert zu werden, Mißhandlungen, sexuelle Übergriffe, Hilflosigkeit

### Diese Schwierigkeiten (Stressoren genannt) verstärken sich:

- Wenn ein Problem nach dem anderen kommt und "es nie aufhört".
- Sich die extreme Situation über Monate oder sogar Jahre erstreckt

### Niveaus von mentaler Gesundheit

Die psychische Gesundheit einer Person hat verschiedene Niveaus. Man kann sich diese Niveaus wie bei einem Fieberthermometer vorstellen das die psychische Gesundheit mißt. Die Skala reicht vom Normalzustand (emotional ausgeglichen) bis zu kritischem psychischem Zustand (siehe Grafik).



Es ist wichtig das Ulysessyndrom nicht als eine Krankheit zu betrachten. Es handelt von der mentalen Gesundheit und ist im Grenzbereich zwischen psychischen Problemen und Krankheiten angesiedelt.

### Der Begriff des Ulysessyndrom erlaubt es Probleme von Migranten besser zu diagnostizieren und gleichzeitig vermeidet der Begriff daß Migranten Opfer werden von:

- Einer Verharmlosung ihrer Leiden
- Falschen Diagnosen (in vielen Fällen die Diagnose einer Depression). Natürlich möchte eine Person mit einer Depression nicht aufstehen, aber ein Migrant mit Ulysessyndrom, so traurig und desolat er sich auch fühlen mag wird niemals auch nur eine Minute zögern aufzustehen und eine angebotene Arbeit anzunehmen. Auch Diagnosen wie die der post-traumatischen Störung werden gestellt obwohl sie nicht zutreffen.)

In vielen Fällen von falschen Diagnosen werden die Symptome medikamentös unnötigerweise behandelt und führen zu entsprechenden Nebenwirkungen. Metaphorisch könnte man sagen das Ulysessyndrom ist so als wenn die Temperatur in der Wohnung auf 100 C steigt. Es würde einem schwindlig und man bekäme Krämpfe. Aber wäre man deshalb krank? Sicher nicht. Wenn man an die frische Luft ginge würden die Symptome verschwinden weil die Symptome als Reaktion des Körpers auf außergewöhnliche Bedingungen aufgetreten sind.

Aber wenn jemand im Zimmer einen Infarkt hätte, dann wäre er krank (logischerweise handelte es sich in diesem Fall um eine Depression, eine Psychose ...). Man könnte sagen beim Ulysessyndrom geht es um die Prävention von Krankheiten und den Bereich der Psychosozialogie, die Arbeit über das Ulysessyndrom betrifft also nicht nur Mediziner, Psychologen und Psychiater sondern auch Sozialarbeiter, die Gesundheitsvorsorge und Leiter im öffentlichen Leben.

Gemäß der griechischen Mythologie nach Homer war Ulysses ein Halbgott der trotzdem nur mit Mühe und Not Widrigkeiten und Gefahren überlebte ...Die Intervention muß eher edukativ und emotional unterstützend sein ...; aber die Flüchtlinge von heute sind nur Menschen und erleben trotzdem Situationen vergleichbar oder noch dramatischer als diejenigen die in der Odyssee beschrieben sind. Einsamkeit, Angst, Verzweiflung ... Die Flüchtlingsströme von heute erinnern uns immer wieder an die alten Texte von Homer. Wenn man, um überleben zu müssen, ein "Niemand" sein muß, immer unsichtbar, dann gibt es keine Identität, kein Selbstwertgefühl, keine soziale Integration und deshalb kann es auch keine psychische Gesundheit geben.

## DIE SCHMERZEN DER MIGRATION

Aus psychologischer Perspektive betrachtet ist Migration ein Ereignis im Leben, das, wie jede andere Veränderung, Streß oder Spannung hervorruft. Diese Spannung wird Migrationsschmerz genannt. Man geht davon aus, daß es sieben Migrationsschmerzen gibt, oder in anderen Worten, Gründe für Streß die der Migration zuzuschreiben sind.

1. **Die Familie und geliebte Menschen:** Migranten lassen geliebte Menschen ihrer Familien hinter sich, im Besonderen Kinder, Ehepartner, Eltern, Verwandte und Freunde. Nicht zu wissen wann sie die Hinterlassenen wieder sehen werden oder wiederkehren werden ist Grund zu Trauer und Besorgnis. Es ist auch schwierig in der Ferne emotionale Unterstützung zu erhalten.
2. **Die Sprache:** In Fällen in denen die Menschen in Länder migrieren in denen andere Sprachen gesprochen werden, die sie nicht beherrschen, ist es für sie schwierig sich zu integrieren, Arbeit zu finden oder Tätigkeiten des täglichen Bedarfs zu verrichten, wie den öffentlichen Verkehr zu benutzen, auf den Markt oder zum Arzt zu gehen.
3. **Die Kultur:** Jede Region oder jedes Land hat andere Werte und Gebräuche die manchmal mit den Werten des Migranten selber in Konflikt geraten und die Adaptation erschweren. Natürlich ist es auch normal, daß ein Migrant Dinge seiner Heimat vermißt wie die Musik, das Essen, die Feste, das Geräusch der Flüße, die Farbe der Felder, der Geruch von frischem Brot, die Musikkapellen der Dörfer.
4. **Die Heimat:** Die Landschaften, die Farben, die Gerüche, die Temperaturen ändern sich von einem zum anderen Ort. Fern von der Heimat und den vertrauten Orten zu sein kann Streß verursachen, um so mehr je drastischer die Veränderungen sind wie z. B. bei einer Person die immer in den Tropen gewohnt hat und in eine Region mit strengen Wintern, Schnee und Temperaturen unter dem Gefrierpunkt emigriert.
5. **Der soziale Status:** Der Zugang oder das Fehlen des Zugangs zu bestimmten Möglichkeiten am Zielort wie Arbeit, Wohnung, Gesundheitsversorgung, öffentliche Dienstleistungen und der Status des Migranten (mit Papieren oder ohne) kann das Streßniveau beeinträchtigen. Besonders wenn die Person in seiner Heimat einen mittleren oder hohen sozialen Status hatte, mit einer professionellen Arbeit und nach der Emigration sich gezwungen fühlt in schlechteren Verhältnissen zu leben und eine Arbeit anzunehmen die nicht seiner Profession entspricht kann das noch mehr Streß verursachen.
6. **Der Kontakt mit Menschen gleicher Herkunft:** Es gibt Fälle in denen der Migrant Zurückweisung am Zielort erfährt weil er einer anderen Rasse oder Kultur angehört oder alleine weil er Migrant ist. Gleichzeitig kann sich der Migrant auch unwohl fühlen, weil er spürt und fühlt, daß er anders ist als die anderen, nicht zu ihnen gehört und gleichzeitig seine eigenen Leute vermißt.
7. **Risikos der physischen Integrität:** Die Reise eines Migranten kann lang sein, gefährlich und voller Unsicherheiten, vorallem wenn die Person ohne ausreichende Papiere reist. Die Person kann körperlich oder psychisch mißbraucht werden, von Schleppern, Autoritäten oder kriminellen Banden die die Wehrlosigkeit der Migranten ausnützen. Je nach der Art der Reise oder abhängig von der Reiseroute kann der Migrant auch anderen Naturgefahren ausgesetzt sein, wie Dehydrierung in der Wüste, Frost in den Bergen, Angriff von wilden oder giftigen Tieren, Ertrinken beim Überqueren von Flüssen oder Kanälen oder der Gefahr bei der Reise mit Booten die in schlechtem Zustand oder überfüllt sind.