

MIGRATIE EN MENTALE GEZONDHEID

HET ODYSSEUSSYNDROOM

Dr. Joseba Achotegui, Universiteit van Barcelona
In samenwerking met het Americas Health
Initiative, School van Volksgezondheid, UC Berkeley

INLEIDING TOT HET ODYSSEUSSYNDROOM

De migranten leven een zeer bijzondere realiteit, ze hebben problemen die verschillend zijn aan de problemen van mensen die hun plaats van herkomst nooit verlaten hebben. Vandaar moet het thema "mentale gezondheid" voor een migrant vanuit een ander perspectief benaderd worden. Het Odysseussyndroom is een syndroom van een migrant met chronische en meervoudige stress. Het is, met andere woorden, wanneer de problemen die de migrant beleeft talrijk zijn en zich vermenigvuldigen en dan ook lang duren. Dit syndroom werd beschreven door de Dr. Joseba Achotegui, die al vele jaren met migranten in Spanje werkt. Zoals Dr. Achotegui het uitlegt, het is wanneer de omstandigheden zo moeilijk zijn dat er geen manier bestaat om ze te overwinnen en dat de persoon in een situatie van permanente crisis is dat we over het Odysseussyndroom spreken.

De moeilijkheden die, psychologisch, de meeste migranten beïnvloeden, zijn:

- De gedwongen scheiding van geliefden
- Het gebrek aan kansen: geen papieren hebben, geen werk vinden of in moeilijke en gewaagde omstandigheden of in exploitatie werken
- De strijd om te overleven: waar te eten, waar te slapen
- Angst, terreur: gevaren tijdens de reis, angst om gedeporteerd of gevangen genomen te worden, slechte behandeling, seksueel misbruik, zich hulpeloos voelen

Deze moeilijkheden (stressfactoren genoemd) kunnen immers verergeren wanneer:

- Ze vermenigvuldigen: na een probleem komt een ander en het wordt 'eindeloos'. Zoals men zegt: "Het regent op nat".
- De tijd: wanneer extreme situaties de migrant maanden of zelfs jaren beïnvloeden.

De mentale gezondheid van een migrant kan verschillende niveaus hebben. Om ze beter te begrijpen, laten we ons een thermometer voorstellen die, in plaats van de lichaamstemperatuur meet, de temperatuur van de mentale gezondheid zou meten. De thermometer kan "geen koorts" aangeven, in dit geval is het "Gebalanceerde emotionele staat", "Zeer hoge koorts" wil dan "Crisis van mentale gezondheid zeggen, zoals af te lezen is van volgend grafiek:

Niveaus van de mentale gezondheid



1. Gebalanceerde Emotionele Staat	2. Mentale gezondheidsproblemen (Stress, zenuwachtigheid, verdriet)	3. Odysseus Syndroom	4. Mentale ziektes of aandoeningen (angst, depressie, posttraumatische stressstoornis)	5. Crisis van de mentale gezondheid (gevaarlijk voor zichzelf of voor anderen)
-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Het is belangrijk te begrijpen dat het Syndroom van Odysseus geen ziekte is, want het is een onderdeel van mentale gezondheid, dat grenst aan de ene kant aan mentale gezondheidsproblemen en aan de andere kant psychische aandoeningen.

Spreken over het 'Odysseus syndroom' draagt bij tot een betere diagnose van de eigen problemen van de migrant en komt tegelijkertijd voor dat migranten slachtoffers worden van:

- Waardevermindering van hun lijden, dat wil zeggen dat ze te horen krijgen dat ze niets hebben, ondanks het feit dat ze soms 10 symptomen kunnen hebben;
- Foute diagnose, vaak als depressieve patiënten. Het is duidelijk dat wanneer iemand aan depressie lijdt, ze niet eens uit bed wil gaan, maar een migrant met het Odysseussyndroom, ongeacht of hij verdrietig of bitter is, zal geen minuut twifelen om zicht klaar te maken wanneer hen verteld wordt dat er een job vrij is. Er worden ook andere foute diagnoses toegewezen zoals posttraumatische stressstoornis, hoewel de migrant dat niet heeft.

In veel gevallen leiden deze onjuiste diagnoses tot onnodige medicatie en bijwerkingen. Op het metaforisch niveau, is het Odysseussyndroom alsof in een kamer de temperatuur tot 100 ° C is gestegen. We zouden duizelig worden, krampen hebben, maar ... zouden we ziek zijn omdat we deze symptomen presenteren? Natuurlijk niet. Zodra we naar buiten gaan, verdwijnen deze symptomen, omdat ze zich eenvoudigweg hebben voorgesteld als reactie van ons lichaam op extreme omstandigheden waar we ons niet kunnen aanpassen.

Maar als iemand in de kamer een hartinfarct zou hebben, zou die persoon ziek zijn (logischerwijze, in onze metafoor zou het een depressie, een psychose zijn ...). Dat wil zeggen dat het Odysseussyndroom zich op het psychosociale gebied en op het gebied van preventie van gezondheid bevindt, in plaats van in de behandelingszone. De interventie moet meer een educatieve en emotionele ondersteuning zijn, vandaar het werk voor het Odysseussyndroom niet alleen betrekking op psychologen, artsen of psychiaters heeft, maar ook sociale werkers, gezondheidsinitiatiefnemers en gemeenschapsleiders.

Volgens de Griekse mythologie, beschreven door Homerus, was Odysseus een halve god, die echter aan pijnlijke en verschrikkelijke tegenslagen en gevaren waaraan hij onderworpen was, overleefde; maar tegenwoordig zijn mensen die grenzen oversteken slechts wezens van vlees en botten die echter even dramatische of zelfs meer dramatische situaties ervaren als die in de Odyssee beschreven zijn. De eenzaamheid, angst, wanhoop ... De migraties van vandaag, in deze eeuw, herinneren ons meer en meer de oude teksten van Homerus. Als je een niemand moet zijn om te overleven, moet je permanent onzichtbaar zijn, er zal geen identiteit, geen zelfwaardering of sociale integratie zijn en er kan dus geen mentale gezondheid zijn.

HET ROUWEN IN DE MIGRATIE

Vanuit een psychologisch perspectief wordt migratie als een levensgebeurtenis beschouwd, dat, zoals elke verandering, een deel van stress, spanning, impliceert dat rouwen in de migratie genoemd wordt. Er beschouwen 7 soorten rouwen in migratie of met andere woorden oorzaken van migratie-specifieke stressen:

1. **Familie en geliefden:** migranten verlaten mensen van wie ze houden en wat hen vertrouwd is, in het bijzonder hun geliefden als kinderen, echtgenoot, ouders, familie en vrienden. Niet weten wanneer of gewoonweg of ze hun geliefden ooit opnieuw zullen zien, veroorzaakt verdriet en bezorgdheid. Het is ook moeilijker voor migranten om emotionele hulp te krijgen in moeilijke tijden wanneer ze weg zijn van hun thuis.
2. **Taal:** soms migreren mensen naar landen waar men een andere taal spreekt en als de persoon de taal niet kent of domineert, zal ze zich moeilijker aanpassen, werk vinden en dagelijkse taken verrichten, zoals zich verplaatsen om naar de markt te gaan of naar de dokter.
3. **Cultuur:** elke regio of land heeft verschillende waarden en gewoontes die soms de eigen cultuur van de migrant schokken en het moeilijk maken om zich aan te passen. Het is ook gebruikelijk dat de migrant een gebrek aan dingen voelt die specifiek zijn aan zijn plaats van herkomst zoals muziek, eten, festivals, het geluid van rivieren, de kleur van de velden, de geur van vers brood, de groepen van dorpsmuziek.
4. **Aarde:** landschappen, kleuren, geuren, de temperatuur veranderen van plaats tot plaats en ver van deze bekende plaatsen kan stress veroorzaken. Vooral als de veranderingen drastisch zijn, zoals een persoon die altijd in een tropisch gebied woonde en migreert naar een plaats met zware winters, sneeuw en negatieve temperaturen.
5. **Sociale status:** toegang of gebrek aan toegang tot bepaalde opportuniteiten op de nieuwe plaats, zoals o.a. werk, huisvesting, gezondheidsdiensten, sociale diensten, de status van migratie van de persoon (in het bezit van papieren of niet) kunnen het niveau van stress waarin de migrant leeft bepalen. Het is ook van pas bij een persoon die in zijn land van herkomst een middelhoge of hoge sociale status had met een professioneel beroep en die door het migreren verplicht is in lagere condities te leven en een werk verschillend aan zijn beroep uit te oefenen. Dit kan dan nog meer stress creëren.
6. **Contact met de oorspronkelijke groep:** soms is de migrant geconfronteerd met uitsluitingssituaties daar waar hij of zij aangekomen is omdat hij tot een andere cultuur of ras behoort of gewoon omdat hij een migrant is. Tegelijkertijd kan de migrant zich ongemakkelijk voelen wanneer hij naar zichzelf kijkt en zich anders voelt dan dat anderen, of voelt dat hij niet tot deze groep behoort en tegelijkertijd dat hij 'zijn volk' mist.
7. **Risico's voor fysieke integriteit:** de reis van een migrant kan lang, gevaarlijk en vol onzekerheid zijn, vooral wanneer de persoon zonder de nodige documenten migreert. Hij kan onderhevig zijn aan fysiek en mentaal misbruik door degenen die hen oversteken (smokkelaars), autoriteiten of bendes van aanvallers die van de machteloosheid van de migrant profiteren. Afhankelijk van hoe men migreert en langs waar de migrant reist, kan hij ook andere gevaren van de natuur ondervinden, zoals uitdroging in de woestijn, bevroering in de bergen, aanval door wilde en giftige dieren, verdrinken in rivieren en grachten of reizen in lichte boten of overbelast door de zee.