



Ann-Kristin Fiskerud

Prosjektleder Mental Helse Akershus Flerkulturelt lag

Å ha flerkulturell bakgrunn og være psykisk syk

Snart har 10 % av Norges befolkning flerkulturell bakgrunn – det vil si omtrent 400 000 personer. En av fire etnisk norske får psykiske problemer noen gang i livet. Uoffisielle undersøkelser tyder på at en av tre nordmenn med flerkulturell bakgrunn opplever det samme. Det betyr at over 130 000 mennesker med slik bakgrunn sliter psykisk.

Dette er ikke noe overraskende tall. Det som overrasker, er hvor få som søker hjelp. Jeg tør påstå at dette skyldes dårlig tilrettelegging. Mennesker med flerkulturell bakgrunn skal integreres i det norske samfunnet. Men ikke for enhver pris og ikke uten at *de selv* er med på prosessen. Det nytter *ikke* å lage lover og regler og forvente at tilbudene skal være tilstrekkelige uten først å ha rådført seg med brukeren. Det er dette som er hovedproblemet når det gjelder forholdet mennesker med flerkulturell bakgrunn har til psykisk helse.

I Norge er vi blitt gode på brukermidvirkning. Men ikke gode nok. Og hvordan er vi i forhold til brukermidvirkningen når det dreier seg om personer med flerkulturell bakgrunn? Totalt fraværende? Om ikke totalt fraværende, så er det ikke langt unna! «Jeg har lett etter tilbud helt siden jeg kom til Norge, og nå har jeg funnet det.» Dette er en kommentar fra flere av medlemmene i MHA Flerkulturelt lag. Laget ble stiftet høsten 2004 og var det første flerkulturelle laget i Mental Helse. Det er et av de største nasjonale «hjerteromsprosjektene» (NRKs innsamlingsaksjon 2004) og støttes økono-

misk av Rådet for Psykisk Helse. Etter 18 måneders drift har jeg lært svært mye om forholdet mennesker med flerkulturell bakgrunn har til psykisk helse. Grunnen er at jeg *nå* har lært av dem som vet hvor skoen trykker. Visste du at ordet «psykisk» ofte blir sammenliknet med ordet «psykopat» av mange med flerkulturell bakgrunn? Eller at ord som «angst» ikke kan oversettes til enkelte språk fordi man ikke har noe ord for det? Visste du at i de fleste ikke-vestlige land er psykisk sykdom et familieanliggende og ikke noe man søker hjelp for? Eller visste du at det å snakke om psykisk sykdom i dag er like tabubelagt for mange med flerkulturell bakgrunn som det var for oss etnisk norske for 50 år siden?

Vi står overfor en stor utfordring. Desto viktigere er det å gjøre noe med situasjonen nå. I vårt lag er det mennesker med flerkulturell bakgrunn som styrer. Det er det eneste riktige, dette er brukermidvirkning på rett måte. «Jeg hadde ikke vært med i Mental Helse hvis det ikke hadde vært et eget lag for oss flerkulturelle. Fordi det er så vanskelig for meg som flerkulturell å skulle fortelle etnisk norske om mine problemer. Dere er jo ikke flerkulturelle» – et enkelt svar på hvorfor vi trenger egne grupper hvor personer med flerkulturell bakgrunn selv jobber for å gi mennesker i samme situasjon et bedre helsetilbud ved psykisk sykdom. Hvem av oss synes det er lett å ta kontakt for å fortelle at vi sliter psykisk? Tenk deg hvordan det er når man heller ikke kan språket, når kulturen din er forskjellig fra den norske og når du mangler ord som forklarer hvordan du har det.

Ungdom med flerkulturell bakgrunn møter mange utfordringer: For eksempel krysspresset som oppstår når det forventes at

du er «norsk» på skolen og jobben og iransk hjemme. Mange unge har problemer i forbindelse med tvangsekteskap. Mange forteller at de må prestere ekstra på skole og i arbeidsliv for å bli akseptert. Derfor bruker de spesielt mye tid på skolearbeid. Hvordan føles det da å stå bakerst i køen når de søker jobb? Ofte fordi du har et «fremmed» navn. Hvordan føles det å savne familie og venner i ditt opprinnelige hjemland?

Mange av oss mener at mennesker med flerkulturell bakgrunn skal være takknemlige over å få bo i Norge og at de ikke har rett til å klage. I slike tilfeller skammer jeg meg over å være norsk. For hva gjør dette med deres psykiske helse? Selvfølgelig skal de ytre seg fritt om sine problemer! De skal be om hjelp og de skal vite at det finnes hjelp og tilbud som passer dem. Det er *det* vi gjør i vårt prosjekt. Ved å etablere egne lag har vi fjernet den første terskelen for at personer av ikke-nordisk opprinnelse skal kunne ta kontakt for å få hjelp. Hos oss møter de et etablert lag som drives av og for mennesker med flerkulturell bakgrunn. Her er ingen problemer ukjente, og folk blir forstått på en helt annen måte enn om de skulle kontakte etnisk norske lag eller grupper. Det handler om å gjøre tabuene mindre og å fjerne barrierer som gjør at folk kvier seg for å be om hjelp.

Fungerer det? «Det går så det suser.» Det er en opplevelse å se oppslutningen om lagene. Den frivillige innsatsen som legges ned er enorm. Vi bringer kunnskap om den psykiske helsen til mennesker med flerkulturell bakgrunn ut til behandlere, skoler, etater og mannen i gaten. De som informerer og tilrettelegger har flerkulturell bakgrunn. Deres kunnskaper er gull verd for hele Helse-Norge. Det er svært interessant og lærerikt å få kunnskap om hvordan man i andre kulturer forholder seg til psykisk sykdom. Vi er på rett vei, men vi trenger å vekke departementer og direktorater så de kan ta del i våre erfaringer om hva som virker og hva som ikke virker når det gjelder mennesker med flerkulturell bakgrunn og psykisk helse. Vi trenger nærmere kontakt med behandlerapparatet. Våre lag er der både før, under og etter psykisk sykdom hos personer med flerkulturell bakgrunn.

Vi har alle noe å lære. Ta kontakt med oss!

Ann-Kristin Fiskerud

I neste nummer:

- Farmakogenetikk
- Protonpumpehemmere
- Maligne svulster hos barn

- Vitiligo
- Seksuell vold