

Paradicsomkeresők és migránsok – Az 5 leggyakoribb ok, amiért az emberek elhagyják a hazájukat – és ahogyan a váltást lelkiileg feldolgozzák

A Magyarországról kivándorolni szándékozók aránya 2015 áprilisában magasabb, mint eddig valaha volt – derül ki a Tárki kutatóintézet 2015. áprilisi adatfelvételéből. Míg 2014 óta ismét megnőtt a külföldi munkavállalást tervezők aránya, elérve a 2011. évi értékeket, addig a kivándorolni szándékozók aránya az 1993 óta mért legmagasabb értéket mutatja – áll a Tárki közleményében.

A bikulturális identitás (Személyen belül lezajló kultúrközi találkozás, amikor valaki két kultúrával találkozik egyidőben) 4 fázisa:

1. Előkészületek
2. A kivándorlás folyamata
3. Az eufórikus megérkezés
4. A kritikus integráció

A fenti 4 fázisban váltakozva van jelen az érdeklődés, az öröm, a szomorúság és a félelem. A kritikus integráció szakaszában az újdonság már felülírja az idegenérzést. Ez felerősítheti a látens félelmeket és elmélyítheti a honvágyat. Ebben a 4. fázisban szükségszerű a saját identitás újradefiniálása. Ez a fázis, mint identitáskrizis (Marcia identitásmodellje szerint) is megjelenhet, így a migránsok különösen érzékenyek lesznek és a lelki problémák száma is emelkedhet.

A migrációk tekintetében 4 típust különböztethetünk meg:

1. „Paradicsomkeresők“

Ezek az emberek álmaik országába költöznek (Spanyolország, Thaiföld, Florida). Amikor már minden szempontból készen állnak erre a lépésre, megvalósítják ezt az álmukat, általában a nyugdíj időszakában. Ők inkább idősebb emberek, akik meglehetősen jól felkészültek, hiszen a „saját“ álmországukat jól ismerik. Mégis úgy viselkednek, mintha szabadságon lennének: általában nem tanulják meg az adott ország nyelvét, inkább a hasonló társaságot keresik, újságok, orvosok, üzletek, éttermek tekintetében egyaránt. Azonban a paradicsomban is bekövetkezik egyszer a kritikus integráció fázisa, amikor is szembe kell nézniük az identitásuk újradefiniálásával. Sokuk ilyenkor hazaköltözik, amely kiélezheti a pszichés állapotukat.

2. Megélhetési migránsok

Aki legálisan, egy munkalehetőség miatt vándorol ki, az általában 40 év alatti, egészséges és különösen sztesztűrő. Az előkészítő fázisban ezek az egyének jobb esetben megtanulják az adott ország nyelvét, hiszen ezen múlhat a munkájuk sikere. A kivándorlás fázisa is jól szervezett és az eufórikus megérkezés is minden bizonnyal bekövetkezik, amennyiben a munka valóban jó. A kritikus integráció szakaszában a közvetlen környezet jut nagyobb szerephez (család, barátok támogató jelenléte). A támogató környezet nagyban befolyásolja a lelki egészség stabilitásának megőrzését. Amennyiben a támogató környezet gyenge (nincsen jelen, távol van, nem elérhető, nem elég erős), megjelenhet a depresszió is.

3. Családi migránsok

Minden a nem EU országokból elvándorló egy családtaghoz, legtöbb esetben a házastárshoz költözik. Egy házassági kivándorlás nem olyan jól előkészített, mint pl. egy megélhetési kivándorlás. Itt nemcsak a nyelvtudásról van szó, hanem a saját személyes szféra is érintett. Aki kizárólag a család miatt költözik, könnyen meglehet, hogy a szociális környezet hiányától fog szenvedni. A kritikus integráció szakaszában még különböző egyéb terhek (anyagiak, kulturális

konfliktusok) is a lelki egészség, stabilitás megingásához, felborulásához vezethetnek.

4. Irreguláns migránsok

Az elvándorlás eredeti oka különböző lehet, ez az idővel feledésbe is merülhet; ezeknek az embereknek az a közös motivációja, hogy mindenáron, valahogyan az adott országban maradjanak. Egyesek illegálisan jöttek át a határon, majd „eltűntek“, miután a bevándorlással megkapott turistavízum, kérelem, vagy menekültstátusz lejárt. Németországban, illetve Ausztriában az illegális tartózkodás büntetendő, legálisan pedig nem érhetők el olyan alapvető szolgáltatások, illetve juttatások, mint a munka, lakhatás, illetve az egészségügyi ellátás. Az élet így lassan kiszámíthatatlanná válik. Ezek az élmények poszttraumatikus zavarhoz (PTSD), pánikhoz, illetve depresszióhoz is vezethetnek. Terápiás lehetőség számukra majdhogynem elérhetetlen, így marad az „öngyógyító“ ördögi kör az alkohollal és a drogokkal.

5. Menekültek

Az elvándorlás oka egyértelműen az anyaországban keresendő, a menekültek szeretnék mégis visszatérni. Általában már a menekülés előtt traumatizálódtak (háború, kínzás, természeti katasztrófák). Sok időt és terápiás támogatást igényelnek, ahhoz, hogy egyszer biztonságban érezzék magukat.

Forrás:

Barbara Knab: Paradiessucher und Flüchtlinge – 5 Beweggründe von Menschen, die ein anderes Land ziehen – und wie sie den Wechsel psychisch verkraften, Psychologie Heute Juni 2015

N. T. Dalgaard, E. Montgomery: Disclosure and silencing: A systematic review of the literature on patterns of trauma communications in refugee families. Transcultural Psychiatry, 2015. DOI: 10.117/1363461514568442

Wilant Machleidt, Andreas-Heinz (Hg.): Praxis der Interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapy. Migration und psychische Gesundheit. Elsevier, Urban & Fischer, München 2010

E. Morawa, Y. Erim: Health-related quality of life and sense of coherence among Polish immigrants in Germany and indigenous Poles. Transcultural psychiatry, 2015. DOI10.117/1363461514565851