

Psychische Gesundheit in der tamilischen Gesellschaft

NICHT ALLE WUNDEN SIND SICHTBAR



Fahrplan

- Was ist psychische Gesundheit?
- Wer sind die Tamilen?
 - Gesundheitsverständnis
 - Umgang mit psychischen Krankheit
- Migrationsbedingte Faktoren
- Wie können Fachpersonen Tamilen bei psychischen Gesundheitsfragen begegnen?
- Was können Betroffene tun?
- Plenumsdiskussion

Was ist psychische Gesundheit überhaupt?



Widerstandsfähigkeit vs. Vulnerabilität

Vulnerabilität

Schutzfaktoren

körperliche
Faktoren

- familiäre Häufigkeit
- Krankheit, Unfall

psychosoziale
Faktoren

- Erziehung
- soziokulturelle Komponenten

Life Events

Disposition

Wer sind die Tamilen?

Ein multiethnisches Volk

Familienstruktur

Werte und Normen

Krankheitsverständnis

Einstellung zu Psychopharmaka

Schulmedizin vs. Alternativmedizin

Kommunikationsmuster

Menschenbild

Kritikfähigkeit



Migration



Identität vor der Migration

- **Befreiung von ...**
- **Neue Chancen**
- **Bereicherung**
- **Risiken und Unsicherheit**
- **Verlust von ...**



Identität nach der Migration

INSTABILITÄT IM HAUS!

Migrationsbedingte Faktoren

Transkulturelle Kompetenz



Dagmar Domenig

Migrationsbedingte Faktoren

- Soziale, rechtliche Unsicherheit (Aufenthaltsstatus)
- Gewalterlebnisse, Traumata, Diskriminierung
- Trennungs-, Verlusterfahrungen
- Sprachbarrieren

Sozioökonomische Lage

- Drohender Arbeitsplatzverlust, Arbeitslosigkeit
- Niedriger sozioökonomischer Status/Statusverlust
- Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz
- Ungesunde, ungünstige Wohnverhältnisse

Fehlendes Wissen und geringe Gesundheitskompetenz Ausgestaltung des Gesundheitssystems

Wie können Fachpersonen Tamilen bei psychischen Gesundheitsfragen begegnen?



Spezifische Problembereiche

- Depression (z.B. Alkoholkonsum, Resignation, Heimatorientierung, etc.)
- Aggression (z.B. Gewaltreaktion, Abwehrverhalten)

Wo sehen Sie den Bedarf und welche Ressourcen sind vorhanden?

- Kognitive Fähigkeiten?
- Emotionale Verarbeitung?
- Verhaltensbezogene Themen

Konkret?:

- Verständigung sicherstellen: Kommunikation!
- Kulturalisierung vermeiden
- Aktives Zuhören
- Verstehen: Illness + Disease = Sickness
- Vertrauen aufbauen
- Autonomie wahren
- Raum und Zeit ermöglichen
- Handeln mit Zustimmung

Was können Betroffene tun?

- Darüber sprechen
- Balance finden zwischen Belastungen und eigenen Ressourcen
 - Zeit nehmen für die Verarbeitung
 - Körperliche und psychische Belastung bei der Arbeit reduzieren
 - Entspannungstechniken aneignen
 - Neues lernen
- Soziale Beziehungen dauerhaft pflegen

Angehörige:

- Kommunikation ist alles = Sprachförderung -> Egal welches Alter!
- Hilfesuchen bei Anlaufstellen
- Vertrauen haben
- Wissen aneignen
- Sich in Selbsthilfegruppen organisieren

Nützliche Infos

- Nationaler Telefondolmetscherdienst
Für Deutsch: 0842 442 442
- Interkulturelle ÜbersetzerInnen: Kantonale Intergrationsfachstellen
- Nalavalvu: Magazin, Webseite, soziale Medien etc.
www.nalavalvu.ch
info@nalavalvu.ch
- www.migesplus.ch
- www.psy.ch



நலவாழ்வு
nalavalvu

சுவிஸ் தமிழ் மருத்துவத்துறை நிபுணர்களின் ஒருங்கமைப்பு
Netzwerk tamilischer Fachpersonen im schweizerischen Gesundheitswesen

Gopal Kanagaratnam

☎ 079 343 95 92 ✉ info@nalavalvu.ch