

# Integrering og psykisk helse: erfaringer fra arbeidet med polske innvandrere

Zoja Ghimire, prosjektleder

Stiftelsen Mangfold i arbeidslivet (MiA)

Folkehelseinstituttet, den 15. september 2021



- ▶ Migrasjon, integrering og psykisk helse
- ▶ Polske innvandrere i Norge - kjenner vi hverandre?
- ▶ 'Polske liv i Norge' - spørreundersøkelse
- ▶ Erfaringer under pandemien
- ▶ Fokus på psykisk helse i 2021

‘Polski Dialog’ - integrerings- og aktiviseringsprosjekt som har startet i 2019.

Polsk Nettverksforum - nettverk for polske ressurspersoner og grasrotorganisasjoner.

‘Mangfold Mot Korona’ - koronainformasjonsprosjekt for bl.a. polsktalende.

Hovedfokus på dialog og samarbeid på tvers.

Begge prosjektene er medfinansierte av IMDi.



# Kulturell adaptasjon - faser (Kalervo Oberg, 1954)

„Bryllupsreise”

- Forskjeller er fascinerende
- Nysgjerrighet og ønsker om å oppdage det nye landet
- Positive følelser

Kulturelt  
sjokk

- Konfrontasjon - ‘Jeg skjønner ikke. Hva gjør jeg galt?’
- Separasjon - Vi og De.
- Viktig med ressurser for å komme gjennom denne fasen.
- Mottakelse av vertskultur er en viktig faktor.

# Kulturell adaptasjon - faser (Kalervo Oberg, 1954)

## Gradvis tilpasning

- **Bedre kjennskap og forståelse**
- Ser både positive og negative sider ved egen og vertskultur.
- Følelsesmessig avstand, mindre psykologisk byrde, mer stabilitet.

## Kulturell kompetanse

- **Kulturell sensitivitet**
- **Grunnlag for integrering** i et nytt samfunn. Tilhørighet, verdier fra begge kulturer, egen identitet.

# Kulturell adaptasjon og psykisk helse

- ▶ Kulturelt sjokk som viktig risikofaktor - påvirker både fysisk og psykisk helse; mister kontroll over egen situasjon, mestrer ikke hverdagen.
- ▶ Tilpasnings-/integreringsvansker som fører til psykiske lidelser.
- ▶ Destruktive mekanismer: rus- og alkoholmisbruk.
- ▶ Adskillelse fra familien, manglende nettverk og støtte.
- ▶ Vanskeligheter med å finne forståelse og støtte fra familie og i et nytt miljø.  
“Ingen forstår meg.”
- ▶ Kjennskap og tilgang til helsetjenester.
- ▶ Kulturell kompetanse hos helsepersonell.

## Polske innvandrere i Norge: gjestarbeidere eller har de kommet for å bli?

- ▶ Den største innvandrergruppen i Norge i over 10 år.
- ▶ En god del bosatte lever i praksis som pendlere med den nærmeste familien i Polen.
- ▶ Mange personer med midlertidig personnummer (D-nummer) har bodd og jobbet i Norge i flere år. Veldig begrenset tilgang til helsetjenester.
  - ▶ FAFOs rapport (2021):
- ▶ De fleste tenker om å bli i Norge så lenge de har jobb.
- ▶ 38% snakker ganske lite eller ingen norsk, under halvparten bruker norsk på jobb.

## ‘Usynlige migranter’

- ▶ Det finnes ikke integreringspolitikk rettet mot arbeidsinnvandrere.
- ▶ Lite organisert og representert i diverse ressursgrupper, råd og utvalg.
- ▶ **Usynlige på flere arenaer:** frivillighet, sivilsamfunn, media, kulturliv, lokal og nasjonal politikk. Deres stemmer kommer ikke fram.
- ▶ Bor spredt over hele Norge.
- ▶ Preget av lav tillit til myndigheter.
- ▶ Arbeidsliv: høy grad av sysselsetting, men samt mange opplever utfordringer.
- ▶ En del søker informasjon når de får problemer, ikke før.
- ▶ **Informasjonskilder** - polske media, polske nettportaler, også om det som skjer i Norge.
- ▶ **Stor mobilitet, lever transnasjonale liv** - flerårig midlertidighet, tette bånd med familien i Polen.



# Polske liv i Norge - spørreundersøkelse

- ▶ 63% er tilfredse eller svært tilfredse med livet sitt i Norge.
- ▶ Samt opplever utfordringer på flere områder:
- ▶ **Arbeidslivet (62%)** pga: får ikke jobb der de får brukt kompetansen sin, manglende norskkunnskaper og kjennskap til norsk lovverk, **diskriminering, manglende nettverk**. Søker informasjon hovedsakelig på polske nettsider og fora.
- ▶ **Helse (45%)** grunnet manglende kunnskap om rettigheter i helsevesenet, manglende norskkunnskaper og **problemer med psykisk helse** (flere enn med somatisk helse). **Psykologisk veiledning (39%)** er et tiltak som kunne hjelpe ifølge informantene.
- ▶ **Familielivet (16%)** - grunnet adskillelse fra familien 80% og dårlig språk.
- ▶ Andre grunner til utfordringene: **dårlig kontakt med nordmenn, lite venner, rasisme, mobbing**.
- ▶ Livskvalitet er sterk knyttet til arbeidssituasjon. Har man god jobb er man tilfreds og vil bli i Norge (FAFO).

# Covid-19 pandemien kom

- ▶ Ekstrem høyt behov for informasjon som ikke var dekket.
- ▶ Folk ble permitterte og mistet jobb. Noen satt fast i utlandet, fikk ikke reise tilbake til jobben.
- ▶ Innvandrere fra Øst Europa hadde over dobbel så høy arbeidsledighet enn den øvrige befolkningen på slutten av 2020 (SSB).
- ▶ Utfordringer med å få sine rettigheter hos NAV, som førte til enda større økonomiske problemer.
- ▶ Dårlig tilgang til helsetjenester.
- ▶ Adskillelse fra familien ble lengre og lengre. Ensomhet, isolasjon, lite nettverk fra før rammer ekstra hardt.
- ▶ Dra hjem til ektefelle og barn - (u)nødvendig reise?
- ▶ Mye negativ oppmerksomhet i media og blant noen politikere knyttet til importsmitte fra bl.a. Polen.
- ▶ 29.01. grensene ble stengt for personer med såkalt D nummer. Det varte i 4 måneder, også under påske. Kompensasjonsordningen kom på plass noen måneder senere.

# - Får hatefulle kommentarer hver gang det lander et fly fra Polen

Arbeidsinnvandrere reagerer på koronahets: - Føles urettferdig.



OPPLEVER HETS: Lech Szurgot og Aleksandra Kalinowska i Polsk-norsk forening synes det er trist at polske får skylden for smittespredning. FOTO: SYNNOVE SUNDBY FALLMYR / NRK

**Kristin Skjefstad Isaksen** Journalist i Bodø  
**Synnøve Sundby Fallmyr** Journalist i Bodø

- Et eksempel på en kommentar var at noen skrev at i Polen kan man kjøpe alt, da inkludert en falsk negativ koronatest. Noen stiller spørsmål ved hvorfor vi er her i det hele tatt, forteller Szurgot.

Eg mener regjeringen bør fjernes når man ser polske flypassasjerene i bodø  
FOTO: SKJERMDUMP / FACEBOOK

Nå alle sammen vett hva som skjer i polsk sykehus...  
FOTO: SKJERMDUMP / FACEBOOK

## NRK Vestland

Snakk med oss Vestlandsrevyen P1SF P1H

### Blir kasta ut av Noreg fordi ho drog i mora si gravferd

Laurdag blir 23 år gamle Kinga Agata Mulawka sett på eit fly ut av landet. Årsaka er at ho prøvde å reisa inn i landet igjen etter å ha vore i mora si gravferd.



### Patrycja (32) opplever at datteren ikke får besøk fordi hun er polsk

Patrycja Bjerk opplever korona-hets hver gang hun reiser til Polen, selv om hun følger alle smittevernråd. Folk har behov for å finne en syndebukk, sier Antirasistisk Senter.



- Når jeg kommer tilbake til Norge tester jeg meg og sitter i karantene hvor jeg til og med er isolert fra

## Han er innestengt i Norge | Klassekampen

Kommentar Innenriks Utenriks

# HAN ER INNESTENGT I NORGE

ARBEIDSLIV | Aina Ebube Helgheim (tekst) og Tom Henning Bratlie (foto)



NØDVENDIG: Den 45 år gamle bygningsarbeideren Marcin Brzyski har savnet familien sin noe veldig det siste året, men kona har vært kreftsyk og avhengig av at han har jobbet i Norge.

# Fokus på psykisk helse i 2021

- ▶ Kartlegging - nesten ingen hjelpetiltak i frivillig sektor innen psykisk helse rettet mot arbeidsinnvandrere. Eksisterende tilbud er tilgjengelig bare på norsk evt på engelsk.
- ▶ Vi sendte et innspill til regjeringsoppnevnt ekspertgruppen - rapport om livskvalitet, psykisk helse under Covid-19 pandemien.
- ▶ Høy terskel for å søke hjelp, skam. Vanskeligheter med å navigere i systemet.
- ▶ Erfaringer med tolk er veldig varierende. For mange, det å ikke kunne utrykke seg på eget språk, er en stor barriere.
- ▶ Få polsk-talende behandlere, både private og i det offentlige. Lang ventetid. Avslag oppleves som urettferdig. Jobber med å utarbeide en base over polsk-talende psykologer, spesialister osv.
- ▶ Et hefte: PSYKISK HELSEHJELP I NORGE - PRAKTISK GUIDE, kommer i november 2021.

Tusen takk for oppmerksomheten.

Kontakt: [zoja@mangfold.no](mailto:zoja@mangfold.no)

[www.polskidialog.no](http://www.polskidialog.no)

[www.mangfold.no](http://www.mangfold.no)

