

Interkulturel behandling

At være flygtning, indvandrer eller efterkommer af flygtninge/indvandrere er ikke altid nemt. For en flygtning, der har været udsat for voldsomme hændelser i hjemlandet, kan det være vanskeligt at håndtere den nye tilværelse i eksillandet, hvor man ofte udsættes for stresspåvirkninger i form af nyt sprog, nye normer og værdier, fortvivlelse, tab af identitet m.m.

Man kan gå rundt med en masse følelser og tanker om den nye tilværelse. På den ene side kan man føle en sorg over at være så langt væk fra familie og venner, på den anden får man nu muligheden for at opbygge en ny tilværelse langt væk fra de omstændigheder, man er flyttet fra. Der kan i løbet af opholdet opstå vrede eller frustration over, at man ikke kan leve op til de krav, der stilles til den enkelte. Man står over for en samfundsform, der på mange måder adskiller sig fra den, man kender fra hjemlandet. Denne tilvænningsproces kan være vanskelig og kan fremkalde stressrelaterede symptomer som søvnbesvær, træthed, smerter i kroppen, angst, depression. Man kan føle at hverdagen bliver uoverkommelig og få sværere og sværere ved at klare tilværelsens store og små udfordringer.

I disse tilfælde kan interkulturel behandling og rådgivning vise sig at være gavnlig, da vi her i CityTerapi arbejder med at forstå den forandringsproces, du gennemgår. Dette gøres ved at arbejde hen imod en konstruktiv håndtering af de udfordringer, som du står over for i processen. Samtidig hjælper vi dig med at "genopdage" dine ressourcer og kvaliteter, hvilket kan være berigende for din personlige udvikling. Behandlingen kan forhåbentlig give dig en følelse af, at du dur i dette samfund.

Interkulturel behandling er ikke blot målrettet flygtninge og indvandrere. Efterkommere af indvandrere eller flygtninge kan ligeledes have gavn af professionel hjælp. Unge med anden etnisk baggrund kan i flere tilfælde opleve det tværkulturelle aspekt som en bremseklo, der hindrer dem i at leve den tilværelse, de inderst inde ønsker. På den ene side føler man en loyalitet overfor familien samtidig med at man også ønsker at individualisere sig og gå egne veje. Dette kan føre til alvorlige familiekonflikter, der bunder i problematikker og forskellige synspunkter omkring ungdomsliv, uddannelse, kærester, ægteskab m.m. Det kan være rart at tale med en udenforstående om sin situation og få hjælp til at håndtere de modsatrettede følelser, som man til tider kan opleve. At få sat tingene i perspektiv vil kunne hjælpe dig på vej mod en positiv udvikling.

Kontakt os, hvis du ønsker mere information om interkulturel behandling eller lignende problemstillinger.