



Odysseus-Syndrom

Wussten Sie, dass sich unser Kopf, unser Herz und unsere Füße gleichzeitig an verschiedenen Orten befinden können? Für manche Menschen gibt es den Ort, an dem sie stehen, und die Orte, an denen ihre Gedanken wandern und ihr Herz verweilt. Vielleicht sind ihre Gedanken und Sehnsüchte bei einem weit entfernten geliebten Menschen, einer fernen Heimat, Freunden, die sie nicht mehr sehen.

Einige, die von einem Ort zum anderen ziehen und Freunde und Familie zurücklassen, während sie versuchen, sich an einen neuen und anderen Ort anzupassen, erleben diese Gedanken und Sehnsüchte vielleicht intensiver als andere. Das kann stressig sein. Wenn dieser Stress psychische und körperliche Symptome hervorruft, spricht man vom Odysseus-Syndrom. Dr. Joseba Achotegui, der viele Jahre lang in Spanien mit Migranten und Einwanderern gearbeitet hat, benannte das Syndrom nach dem griechischen mythologischen Helden Odysseus. Wie viele der heutigen Migranten erlebte Odysseus auf seiner Reise weit weg von seiner Heimat und seinen Lieben viele Entbehrungen und Gefahren.

Dr. Achotegui's Arbeiten und Forschungen, sowie die Arbeiten und Forschungen von anderen, weisen darauf hin, dass einige Migranten und Einwanderer, die Anpassungsstress erleben (Wandertrauer), auch körperliche und psychische Symptome wie Nervosität, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und allgemeines, schlecht definiertes Unwohlsein - das Odysseus-Syndrom - aufweisen können.

Diese körperlichen und psychischen Symptome können sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sowie auf unsere Beziehungen zu anderen Menschen, einschließlich unserer Kinder, auswirken.



7 Wandertrauer

Bei manchen Menschen, die unter Wandertrauer leiden, können auch körperliche und psychische Symptome auftreten, die als **Odysseus-Syndrom** bekannt sind.



Vermisste geliebte Menschen

Die Ungewissheit, nicht zu wissen, wann oder ob man geliebte Menschen wiedersehen wird, kann bei Migranten ein Gefühl von Verlust und Angst auslösen.



Heimat und geografischer Wandel

Die Landschaft und das Klima können unterschiedlich sein und erfordern in einigen Fällen neues Wissen, um sich zurechtzufinden, sowie Anpassungen und Ressourcen, um zu überleben.



Herausforderungen mit einer neuen Sprache

Schwierigkeiten beim Erlernen einer neuen Sprache wirken sich auf das tägliche Leben aus; die Fähigkeit, einen Job zu finden, sich im öffentlichen Raum zurechtzufinden, einzukaufen, medizinische Versorgung zu erhalten und sich an eine neue Gemeinschaft anzupassen.



Veränderung des sozialen Status

Hochqualifizierte Fachkräfte können ihre Qualifikationen verlieren und müssen in Jobs arbeiten, die weit von ihrer Erfahrung und ihren Qualifikationen entfernt sind. Auch der Zugang zu Möglichkeiten wie Wohnraum und Gesundheitsversorgung kann eingeschränkt sein.



Anpassung an eine neue Kultur

Werte, Gewohnheiten und Umgangsformen können sich in der neuen Gemeinschaft unterscheiden und es ist schwierig, sich an sie anzupassen und/oder sie zu verstehen, während die Person möglicherweise die Musik, das Essen, die Landschaft, die Geräusche und Gerüche eines zurückgelassenen Ortes vermisst.



Verlust des Zugehörigkeitsgefühls

Manchmal sehen sich Migranten mit Ablehnung konfrontiert, weil sie anders sind, während sie gleichzeitig das Gefühl haben, die Zugehörigkeit zu ihrer Gemeinschaft und der Kultur, die sie zurückgelassen haben, zu verlieren.



Exposition gegenüber physischen und psychischen Risiken

Migranten können auf ihrer Reise in die neue Heimat physischen und psychischen Schaden erlitten haben. Obwohl die Auswanderung an einen neuen Ort nicht einfach ist und die Menschen oft aufgrund von Umständen, die sich ihrer Kontrolle entziehen, wie z. B. Krieg und Hungersnot, dazu gezwungen werden, gibt es Hoffnung ...

5 Wege zur Heilung

Die gute Nachricht ist, dass es viele Wege gibt, um zu heilen, Widerstandskraft aufzubauen und uns und unsere Familien zu stärken. Die Fünf Schutzfaktoren (Five Protective Factors) von **Strengthening Families™** bieten einen Rahmen und Strategien, um Stress auf gesunde Weise zu bewältigen.



Resilienz aufbauen

Stärke und Resilienz in der eigenen Migrationsgeschichte sehen. Bauen Sie Stress ab, indem Sie sich mit anderen Menschen verbinden, mit der Natur in Kontakt treten, psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, sich gesund ernähren und gut schlafen, Sport treiben, tief atmen, meditieren und eine spirituelle Praxis/Gemeinschaft haben.



Wissen über Erziehung und kindliche Entwicklung entwickeln

Elternschaft kann überall stressig sein, vor allem aber an einem neuen Ort und in einer anderen Kultur. Suchen Sie nach Erziehungskursen und Ressourcen. Selbsthilfegruppen und Ressourcen für Eltern finden Sie sowohl persönlich als auch online. Informieren Sie sich über die Erziehungsprogramme von Hui International.



Soziale Verbindungen schaffen

Bauen Sie durch Aktivitäten Beziehungen zu Menschen in Ihrer Nähe auf und pflegen Sie die Beziehungen zu Menschen in der Ferne über soziale Medien, Telefonate und Briefe.



Soziale und emotionale Kompetenz entwickeln

Leben Sie gesunde Aktionen und Reaktionen vor. „Was Eltern tun ... werden Kinder tun.“ Als Eltern/Betreuer müssen wir unseren Kindern nicht nur soziale und emotionale Fähigkeiten beibringen, sondern sie auch vorleben. Seien Sie herzlich und gehen Sie auf die Bedürfnisse des Kindes ein. Hören Sie zu und antworten Sie. Setzen Sie klare Erwartungen und Grenzen. Suchen und finden Sie das Gute.



In Zeiten der Not mit dem Support verbinden

Suchen Sie nach Unterstützung und Ressourcen in der Gemeinde durch Ressourcenzentren und Gemeindeprogramme.

Gefördert durch:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Stärkere Gemeinschaften aufbauen ... Ein Leben nach dem anderen

Weissman Family Fund

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:



Hui International

Lucy Morse Roberts
Executive Director
Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Quellen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377064/>

www.fosteringresilience.com/index_parents.php

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>

<https://hiaucb.files.wordpress.com/2018/12/deuils-migratoires-syndrome-dulyse-en.pdf>

Achotegui, J. 1995. Migrar, duelo, dolor. *El Viejo Topo*. Número 90.

Achotegui, J. 2002. *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Editorial Mayo. Barcelona.