

Livet utomlands är ej idel solsken



När det sociala nätverket är svagare hamnar man ofta att grubbla över livets stora frågor aldeles ensam.

**För den som är bosatt i utlandet be-
står livet av med- och motgångar
precis som i Finland. Men vad hän-
der om motvinden tilltar så myck-
et i styrka att den egna hjälpen inte
räcker till?**

Enligt en amerikansk rapport är den psykiska pressen stor på dem som befinner sig på ett utlandsuppdrag. I Truman Group och Chestnut Global Partners undersökning som publicerades 2012 framhålls att den som bor utomlands insjuknar tre gånger oftare i depression jämfört med den som bor i hemlandet och två gånger oftare i ångestneuros. I undersökningen deltog 455 utomlands och 1 460 i USA bosatta amerikaner.

– Att leva utomlands ger en känsla av frihet, men som motvikt ökar ansvaret för det egna livet, säger psykologen och karriärcoach Timo Kojonen.

– Det jag menar är att när det sociala nätverket är svagare hamnar man ofta att grubbla över livets stora frågor aldeles ensam.

Nätterapi på modersmålet

Kojonen vet vad han talar om för han har bott i sju länder, bl.a. i USA, Tyskland och Schweiz.

– Att söka hjälp kan vara besvärligt var som helst eftersom psyket omfattar ett så brett spektrum. Det finns t.ex. ett tiotal, om inte hundratals skolor inom psykoterapin. Hur ska man hitta fram till någon som det känns givande att prata med om sens svåra problem?

– I vissa länder, t.ex. i USA, är det väldigt dyrt att gå hos en psykolog eller psykoterapeut. Den som själv måste stå för kostnaderna lär nog fundera på den ekonomiska biten.

Under sina år i utlandet märkte Kojonen att många har behov av att prata om sina problem på sitt eget språk, så han startade en terapiservice på internet. Therapion Consulting erbjuder terapi på fjorton språk och som verktyg används nättelefon (t.ex. Skype eller Oovoo), telefon, e-post och chatt. Företagets psykologer och psykoterapeuter är auktoriserade av Valvira.

– Att uttrycka känslor på ett främmande språk är verkligen knepigt. Nätterapi är därför ett beaktansvärt alternativ, i synnerhet om man inte har tillgång till terapi på sitt modersmål.

Kojonen understryker att om flytten utomlands beror på att livet gått i stå så är det möjligt att väldigt lite förändras i det nya landet. De gamla svårigheterna – t.ex. utmaningarna i äktenskapet kanske dyker upp igen. Utlandsfinländare kan även ha relationsproblem som beror på att makarna kommer från olika länder och kulturerna kanske krockar ihop.

Andra bekanta teman är ensamhet och alkoholproblem.

– Finländare är ofta tystlåtna och ibland rentav tillbakadragna. Men många utlandsuppdrag förutsätter att man är social. Det hör till uppgifterna att klara av cocktailbjudningar och representation – något som för många känns betungande.

Det finns hjälp att få

De finländska församlingarna erbjuder utlandsfinländare samtal, aktiviteter och samvaro med andra finländare. Numera har kyrkan hjälppkanaler också på internet: Finska sjömanskyrkan erbjuder t.ex. en nätprästs tjänster och en överlevnadsguide som kan laddas ned. Den innehåller massor med goda råd för den som bor utomlands: Hur förebygger man uppkomsten av problem, hur känner man igen symptom på en kulturchock i olika stadier och var kan man söka hjälp.

Socialkurator Hanna Lindholm vid sjömanskyrkan i London berättar att det ofta är till hjälp att få tala med någon utomstående person på sitt eget modersmål om det som känns svårt. Hjälpen ges helt oavsett den religiösa övertygelsen.

– Flytten utomlands kan förstärka en ”jag klarar mig själv”-attityd och då blir det bara svårare att be om hjälp av anhöriga i hemlandet. Och om man ännu inte har ett nätverk av närliggande i det nya landet fastnar man lätt i grubbler i sin ensamhet. Kyrkan kan inte erbjuda egentlig terapi, men tillsammans kan vi leta fram en person som ger professionell hjälp.

Utlandsfinländarna har egna föreningar på olika håll i världen. De utgör ett viktigt nätverk som kan ge kamrathjälp, nya vänner och trevlig sysselsättning. Finland-Samfundet ger information dem. Om det inte finns någon finsk förening i trakten kan man kontakta andra utlandsfinländare t.ex. genom Facebook-grupper. Exempel på sådana är Finländare i Hongkong eller Finländare i Berlin.

Text och foto:
Kaarina Griffiths