

Den osynliga bördan

Psykosocialt arbete bland mosambikanska flyktingkvinnor i Malawi

Mosambik ligger vid den östra kusten av södra Afrika. Efter att landet uppnådde självständighet, år 1975, började där ett inbördeskrig. Läget stramades till under åren 1986-1987 och en stor del av befolkningen, framförallt från landsbygden flydde. Över tre miljoner av den mosambikanska befolkningen beräknas ha flytt inom det egna landets gränser medan över två miljoner har kommit som flyktingar till de närliggande länderna (BIP, 1991). Under året 1992 ökade flyktingströmmen ytterligare på grund av hungersnöd som den ödesdigra torkan i större delen av södra Afrika var orsak till.

I oktober 1992 i Rom undertecknade de stridande parterna FRELIMO och RENAMO ett fredsavtal. Nu, över ett år senare, har strömmen av utvandrare vänt. Den spontana återflyttningen tillbaka till Mosambik har börjat trots att många ännu tvivlar på att freden denna gång verkligen håller. Återflyttningen försvåras dessutom av landminor i Mosambik och en obefintlig infrastruktur. Många områden i Mosambik är ännu otillgängliga där vägar är förstörda.

Liksom i Mosambik är huvuddelen av befolkningen i Malawi självförsörjande jordbrukare. Malawi är ett unikt land i och med att landet tagit emot förhållan-

devis mest flyktingar i hela världen. Vid slutet av 1992 fanns i Malawi över en miljon mosambikanska flyktingar (Office of the President and Cabinet, Malawi, 1992). Var tionde person bosatt i Malawi var alltså flykting.

År 1987 hade tillströmningen av flyktingar från Mosambik antagit så stora proportioner att Malawi bad om bistånd från FN:s flyktingkommisariat (UNHCR) för att klara av flyktingarnas underhåll. Med hjälp av UNHCR grundades sammanlagt 16 flyktingläger i Malawi. Somliga av dem är inte läger i egentlig bemärkelse utan består av bösättningar där den malawiska bybefolkningen har utökats med mosambikanska flyktingar. Antalet flyktingar på de olika lägren varierar mellan 5000 till närmare 100 000 på de största. FN:s flyktingkommisariat sörjer för att varje läger har nödvändig service som kan trygga flyktingarnas grundläggande behov av näring, klädsel, bostad, sjukvård samt skolgång för barnen.

Finlands Flyktinghjälp var en av många frivilliga organisationer som i början av året 1992 anlände till Malawi för att bistå flyktingarna. Mentalvårdsprojektet som Flyktinghjälpen initierade fungerar på två läger, Chifunga och Luwani, i den sydöstra delen av Malawi. Artikelnen baserar sig på erfarenheter från det psykosociala arbetet bland de mosambikanska kvinnorna på de två flyktinglägren.

Qvarnström, Ann-Christin, FK, psykolog, sjuk- och barnskötare, har sedan januari 1992 arbetat som konsulterande psykolog för Finlands Flyktinghjälp i Malawi, Afrika.

Den mosambikanska kvinnan från jordbrukssamhället

Befolkningen i Mosambik följer i hög grad patrilineära traditioner och samhället kännetecknas av att männen innehar en dominerande roll över kvinnan. Även i somliga matrilineära släkter eller folkstammar förväntas mannen fatta de avgörande besluten. En kvinna som saknar äkta man bör falla tillbaka på sin far eller sina manliga släktingar när hon behöver en manlig rollgestalt.

Majoriteten av de mosambikanska kvinnorna från jordbrukarsamhället saknar förmåga att läsa och skriva, vilket försätter dem i en ofördelaktig situation även när det gäller sociala och ekonomiska frågor trots att de har en avgörande roll i produktionen av livsmedel. I det följande påståendet från en mosambikansk kvinna åskådliggörs underordnade roll: "Ett hem där beslut fattas av kvinnor är inget hem".

Kvinnor och barn utgör majoriteten av flyktingbefolkningen i de flesta länder. Så också på flyktinglägren Chifunga och Luwani i Malawi där omkring 75% av invånarna består av kvinnor och barn. Männen har värvats till soldater eller har avlidit i inbördeskriget i Mosambik. En familj som består av en ensamstående mor med fyra eller fem barn är ingen ovanlig familjesammansättning på flyktinglägret.

Familjernas boendesituation på lägret påminner om den i jordbrukarsamhällets Mosambik. Också på flyktinglägret består husen av lerhyddor med tak av gräs. Hyddorna består vanligtvis av ett eller två små rum. På flyktinglägret har man i vanliga fall ingen mark att odla utan man är beroende av den mat som utdelas på lägret.

En av de nya rollerna som kvinnan på flyktinglägret har fått sig tilldelad är att köa för familjens matranson. Var fjortonde dag distribueras majs mjöl, salt, bönor



Photo: The Finnish Refugee Council

och jordnötter. Socker, olja och tvål utdelas en gång i månaden. För att få grönsaker, fisk eller kött, är hon tvungen att handla med den malawiska befolkningen, som bor i närheten av flyktinglägret. Många kvinnor uppfattar att köandet efter förödenheter hör till hennes åligganden även om det finns en familjefar som står sysslös och kunde ta över ansvaret för detta.

Omständigheter på flyktinglägret som framkallar stress

De följande observationerna är mestadels plockade ur personliga erfarenheter från arbetet bland flyktingkvinnorna. Många antaganden har ytterligare bekräftats av en forskningsrapport om mosambikanska flyktingkvinnors psykiska välbefinnande. Undersökningen utfördes bland kvinnor på flyktinglägret Ukwimi i Sambia (McCallin 1990).

För många kvinnor tar upplevelserna av våld inte slut trots att de når en tillvaro av fred på flyktinglägret. Man har i allmänhet antagit att den utökade familjen, där flere generationer lever tillsammans, skyddar kvinnan från familjevåld i och med att våldsutövaren sällan går fri från bestraffning. Men de flesta familjer har likväl flytt till Malawi utan ett socialt skyddsnät av släktingar och vänner.

De finns antagligen många orsaker till familjevåld som riktas mot kvinnan på flyktinglägret. Vanligt bland de olika mosambikanska traditionerna är att familjefadern är den som tillför familjen pengar utifrån, antingen gemon att sälja egna, odlade produkter eller genom att anställning utanför hemmet. På flyktinglägret händer det emellertid att det är kvinnan, och inte hennes man, som blir erbjuden arbete. När kvinnan övertar rollen som familjens försörjare kan mannen känna sin ställning hotad.

Familjemedlemmarnas roll ändras

Den mosambikanska kvinnans traditionella roll som vårdare av familjen förändras inte nämnvärt fastän hon hamnar i en ny situation som flykting i en lägermiljö. Däremot ändras mannens roll radikalt eftersom han på lägret vanligtvis inte kan fortsätta med de arbetsuppgifter som han tidigare utfört. Sysslösheten bidrar också till frustration. Ett våldsamt beteende kan vara ett försök från mannens sida att återställa det traditionella mönstret av makt inom familjen. Männen rikliga alkoholbruk, som inte är ovanligt på flyktinglägret, har med stor sannolikhet också samband med våldet och kan ytterligare ses som ett sätt på vilket mannen försöker klara av sin nya, hotande situation.

På flyktinglägret är den mosambikanska kvinnan ofta indriven i en situation där hon tvingas acceptera månggifte. Det finns fler kvinnor än män och en ogift kvinna har en låg social status. Det är svårt för en ensamstående kvinna att underhålla sin familj. I somliga stammar anses det inte önskvärt att kvinnan bygger sitt hus eller reparerar taket. Det anses heller inte lämpligt att ta emot hjälp från män utanför slakten. En ensamstående kvinna kan bli utsatt för sexuell exploatering. För att få hjälp och för att trygga sin sociala ställning i flyktingsamhället accepterar hon att bli mannens tredje eller fjärde hustru.

En låg livskvalitet framkallar stress

I diskussioner med kvinnorna framför de i första hand bekymmer av konkret art. Det är dock naturligt i synnerhet då deras kultur inte har en tradition av att särskilja - eller nödvändigtvis ens äger ord för att benämna - rent känslomässiga reaktioner. Flyktingkvinnornas dagliga

bekymmer handlar om grundläggande behov såsom otillräcklig mat för familjen, barnens dåliga klädsel och sjuklighet samt avsaknad av pengar. I förtroliga samtal med kvinnorna beklagar sig många över att männen opponerar sig mot att använda kondom. På flyktinglägret är barnens födelsetal högt vilket är tungt för kvinnan och tär på hennes hälsotillstånd.

Trots att maten till sin kalorimängd är fullödlig saknar kvinnorna variation i sin diet. Den ensamförsörjande kvinnan letar ständigt efter arbete, både på flyktinglägret och utanför, som kunde ge hennes familj inkomst. Kvinnorna behöver pengar till grönsaker och till kläder för familjen. Å andra sidan sade en kvinna: "Fastän jag skulle finna ett jobb är jag ändå alltför svag och hungrig för att orka utföra arbetet". En som känner till hur begränsade möjligheter dessa kvinnor har till förvärvsarbete, förstår hur obefintliga ekonomiska resurser bidrar till att underbygga känslor av hjälplöshet, beroende och otrygghet. Även i undersökningen av mosambikanska kvinnor i Ukwimi intog bekymmer över den materiella nöden en framträdande plats.

- 70% av kvinnorna uppgav att deras största bekymmer och mest stressfyllda omständighet utgordes av familjens dåliga ekonomi och barnens hälsotillstånd.
- 84% av kvinnorna framförde de återkommande minnesbilderna från de traumatiska upplevelserna samt oron över omständigheterna på flyktinglägret.

"Livet på flyktinglägret är inget riktigt liv", förklarar en kvinnlig lärare. "Det är som att pumpa vatten — ett tungt arbete som måste utföras varje dag — du väntar och hoppas att du en dag är lycklig nog att ha ett riktigt liv".

Den mosambikanska kvinnans traumatiska upplevelser

Inbördeskriget i Mosambik har varit särskilt grymt mot den civila befolkningen. När kvinnans traditionellt tunga arbete och de stressfaktorer som finns på flyktinglägret läggs till de traumatiska upplevelser från kriget som hon ytterligare bär på är det mer än uppenbart att hennes psykiska jämvikt är allvarligt utsatt.

De flesta kvinnor här har varit vittnen till våld. Många har också själv fallit offer för våldshandlingar och tortyr. Närapå varje kvinna har någonsång varit tillfångatagen av soldaterna och då blivit tvingad att bära soldaternas utrustning och proviant på deras färder genom byarna. Att vara tillfångatagen betydde ofta att kvinnan blev sexuellt utnyttjad. Tiden för fångenskap kunde variera från ett par dagar till flera månader - tills kvinnorna blev frigivna eller själva fann en möjlighet att fly.

Undersökningen om mosambikanska flyktingkvinnor i Sambia ger följande detaljerade beskrivningar beträffande kvinnornas upplevelser (McCallin 1990):

- 79% hade upplevt olika traumatiska upplevelser
- över 40% hade varit närvarande då någon mördats
- 49,5% hade sett eller visste om någon som blivit torterad
- 39% hade upplevt att deras hus har genom sökts av soldater
- 3% uppgav att de hade blivit sexuellt utnyttjade, medan var tredje kvinna sade sig ha varit närvarande eller kände till någon som blivit sexuellt exploaterad

Det är troligt att antalet kvinnor som blivit sexuellt exploaterade är långt högre än vad siffran låter ange. Mera förtroliga

diskussioner med kvinnorna bekräftar detta, liksom också samtalsämnets kontroversialitet. Många kvinnor uppfattar att det är hon själv som bär skulden till våldtäkten och att hennes äkta man har rätt att förskjuta henne om han får reda på vad hon varit utsatt för. Att utan förbehåll yppa en dylik händelse kunde innebära att hon riskerar sitt äktenskap och sociala trygghet.

Det uppstår ett liknande mönster när kvinnorna från Chifunga och Luwani beskriver händelserna i Mosambik. De berättar om soldater som utan förvarning anfaller byn. Soldaterna kräver vanligtvis mat, pengar eller föremål såsom cyklar. Ifall detta inte finns att få attackerar de huset eller byn, bränner ner hyddor dit de först kan ha inföstå människor, eller dödar besinningslöst män, kvinnor eller barn. Kvinnorna har beskrivit handlingar med de mest grymma och tragiska inslag.

Flyktingkvinnornas psykologiska reaktioner

Över fem år har förflutit sedan en av kvinnorna, Roza, genomgick de traumatiska upplevelserna då hon förlorade sin familj och all sin egendom och var tvungen att fly från sin by. Hon har fortfarande mardrömmar. Minnesbilder och tankar om hennes man och barn dyker ständigt upp.

Rozas första reaktion på frågan om hur hon nu känner sig när hon tänker på vad hon upplevde i Mosambik kan först te sig överraskande. Hon svarar att hon inte har några som helst känslor vid tankar om händelserna. För att klara av massiva traumatiska upplevelser och känslor som de för med sig har hon tvingats till att undantränga sina känslor. Hennes känslor är i alla fall inte helt och hållet förstelnade för senare i samtalet

förmår hon igenkänna känslor som är förknippade med händelserna.

Liksom Roza, lider många av kvinnorna på flyktinglägret både av psykiska och psykosomatiska besvär. Utöver de ständigt återkommande minnesbilderna av våldshandlingar som de bevittnat och som dagligen stör deras tankevärld klagar de ofta över svindel samt värk i ryggen eller huvudet. En del kvinnor har svårt att somna in och deras sömn störs av mardrömmar. En kvinna berättade med oro om en ständigt återkommande dröm där hennes två barn, som båda dött i kriget, kom till henne och bad henne om något, men hon fick inte reda på vad de sade. Den här kvinnan bär antagligen på känslor av skuld över att hon inte hade förmått skydda sina barn ifrån krigets grymhet. Många kvinnor beklagar sig över trötthet, apatilöshet och apati. Även tankar om självmord har kommit fram i samtalen med en del kvinnor.

Många kvinnor på flyktinglägret lider således av psykiska eller PTSD-besläktade (Post-traumatic stress disorder) symptom. Dessa symptom är normala reaktioner framkallade av upprepade förluster och massiva traumatiska upplevelser. Om känslorna av sorg, hopplöshet och besvikelse inte får en kanal, inte kan förklaras, kan de leda till tillstånd av kronisk stress eller allvarlig psykisk störning. Sorgen kan övergå i depression eller i ett psykotiskt sammanbrott.

Den otillgängliga modern

När modern lider av psykiska symptom påverkas också relationen till hennes barn. En svårt traumatiserad och depressiv mor lever så intensivt i sin egen minnesvärld att hon har svårt att ta till sig sina barn, hon blir känslomässigt otillgänglig för dem.

En kvinna med sin 6-åriga dotter hade upprepade gånger identifierats som undernärda och blivit omhändertagna på lägre sjukhus. Personalen besökte familjen i deras hem efter utskrivningen från sjukhuset. Varje gång fann de mor och dotter i samma undernärda tillstånd trots att de samtidigt också fann mat i hemmet. Efter att detta hade upprepats ett antal gånger tog sjukhuspersonalen kontakt med mentalvårdsprojektets personal som besökte familjen. Intervjun med den ensamstående modern visade en djupt deprimerad kvinna som inte hade initiativ nog att tillreda mat åt sig och sin dotter.

Det finns också ett samband mellan den stress som modern upplever och svårigheter i barnets uppfostran. Modern blir mera mottaglig för stress i det dagliga livet, hon blir lätt irriterad, kan uppfatta de dagliga sysslorna som överkomliga och barnens krav på uppmärksamhet som en ytterligare börda.

Skyddande faktorer

I forskningen kring flyktingkvinnor (McCallin 1990; Punamäki 1986) har man identifierat socialt nätverk, religiös övertygelse och god ekonomi som skyddande omständigheter som är väsentliga för hur kvinnorna klarar av att hantera stress.

Att leva tillsammans med den utvidgade familjen och uppfatta släktingarna som stödande, att vara gift och ha en välfungerande relation till maken eller att ha goda vänner som kvinnan har tid att umgås med är alla omständigheter som stöder flyktingkvinnan att bemästra sin situation. En religiös övertygelse hjälper en att klara av den extrema situationen där olika stressfaktorer staplas på varandra. Många kvinnor bekräftar att de söker tilltro till religionen när situ-

ationen känns svår. Däremot saknar de flesta både ett socialt nätverk och ekonomiska förutsättningar vilket gör dem ytterst sårbara.

Psykosocialt arbete på flyktingläger

I januari 1992 inledde Finlands Flyktinghjälp ett mentalvårdsprojekt på två flyktingläger, Chifunga och Luwani, i Malawi. På de båda flyktinglägren byggdes verksamhetscenter där grupperna av kvinnor och barn möts. Personalen som leder projektet är mosambikaner och själva flyktingar. Gruppledarna har erhållit en kort skolning varefter de får kontinuerlig arbetshandledning av malawisk personal med utbildning i psykologi och socialvård. Hittills har sammanlagt ca 90 gruppledare utbildats.

Projektets personal håller möten på flyktinglägret där de berättar om verksamheten och informerar om symptom och reaktioner som är vanliga hos människor som blivit utsatta för våld och förlorat anhöriga i kriget. De kvinnor som är intresserade blir inviterade till grupperna som kommer samman två gånger i veckan för att diskutera problem. I grupperna kan man också lära sig barnavård, handarbete, bakning, hygien samt sjunga och dansa traditionella dansar. Barnen har egna lekar och lyssnar till sagor medan deras mödrar fullföljer sitt program.

Terapi på kvinnornas villkor

Att se flyktingkvinnorna som riskgrupp kan lätt leda till att man samtidigt betraktar dem enbart som offer. En av utgångspunkterna i programmet har varit att inte koncentrera sig på kvinnornas svagheter, utan att finna de resurser de har och bygga upp de terapeutiska aktiviteterna med dem som utgångspunkt.

Tanken är att varje kultur har sina egna metoder att hjälpa individern klara av kriser.

Verksamheten i kvinnogrupperna har ständigt utvecklats och strävar efter att anpassas till kvinnornas behov. I början av projektet intog diskussioner med färdigt planerade teman en central plats. Efter en tid började deltagandet sjunka och kvinnorna visade sig besvikna över att de inte erhöll materiell hjälp via programmet. Det var inte naturligt för dem att enbart sitta och diskutera. Därför har färdigheter såsom handarbete och bakning getts mera utrymme. Försäljningen av produkterna har sedan gett kvinnorna ett litet ekonomiskt bidrag. De traditionella dansarna och drömsessionerna ger en möjlighet att också indirekt bearbeta känslor som annars upplevs som besvärliga.

Gruppen strävar till att komplettera de sociala nätverk som många på flyktinglägret helt saknar. Det är en befriande upplevelse att veta att de inte är ensamma om sina sorg och rädsla. En viktig aspekt är också att hjälpa kvinnorna att se att det finns ett samband mellan krigsupplevelsorna och deras reaktioner. Ökad kunskap ger kvinnan förutsättningar att förstå att det hon känner är normalt och inte tecken på galenskap eller magi.

Diskussioner där kvinnorna med gemensamma krafter hjälper varandra lösa vardagliga problem har under projektets gång fått en allt mera central roll i verksamheten. Väsentligt är vidare att gruppens dagliga program är förutsägbart, att det har en klar början och slut. Genom en regelbunden rytm bidrar gruppen till att skapa trygghet hos kvinnorna.

Att inge hopp

Att förmedla känslor av hopp utgör en av de centrala terapeutiska faktorerna i kvinnogrupperna. Verksamheten bygger långt på att kvinnorna tillsammans strävar till att förbättra sin situation och finna vägar som får dem att blicka framåt.

En av kvinnogruppens medlemmar säger: "Innan jag visste om att gruppen fanns, var jag mycket olycklig... Ibland kändes det till och med som om livet hade förlorat sin mening... Först var det svårt att vara tillsammans med andra, men nu är det så viktigt för mig att vara här, att träffa andra kvinnor som jag kan dela mina bekymmer med istället för att hålla dem inuti mig själv. Gruppen har också hjälpt mig för jag har här lärt mig nya färdigheter som kan göra det dagliga livet lättare för min familj."

Referenser

- BIP, Public Information:** Children, Ministry of Information. Mozambique 1991.
- Madzokere, C.:** "Gender and Work - Past, Present and Future: Situation of Rural Mozambican Women at Mazowe River Bridge Camp in Zimbabwe". *Journal of Social Development in Africa*, 8, (1993):2, p. 23-32.
- McCallin, M. & Fozzard, S.:** *The Impact of Traumatic Events on the Psychological Well-being of Mozambican Refugee Women and Children*. Geneva, International Catholic Child Bureau 1990.
- Office of the President and Cabinet,** Malawi. "Mozambican Refugee Population", August 1992.
- Punamäki, R. L.:** "Stress Amongst Palestinian Women under Military Occupation: Women's Appraisal of Stressors, Their Coping Modes and Their Mental Health". *International Journal of Psychology*. Vol 21, (1986), p. 445-462.