

## Þróunarsjóður innflytjendamála 2018-19 / Development Fund for Immigration Issues

**Heiti verkefnis:** Þróun sjálfshjálparhóps fyrir pólskumælandi innflytjendur með þunglyndi.

**Nafn styrkþega:** Geðhjálp

**Útdráttur:**

Með styrk frá Þróunarsjóði innflytjendamála hleypti Geðhjálp af stokkunum sjálfshjálparhópi fyrir pólskumælandi innflytjendur með þunglyndi og annan geðrænan vanda í byrjun árs 2018. Pólski sálfræðingurinn Katarzyna Kudrzycka hefur haldið utan um fundi hópsins og séð um fría ráðgjöf fyrir sama hóp á grundvelli styrksins frá því í vor.

Verkefnið hefur gengið framur vonum. Alls hafa að meðaltali 6 til 12 manns sótt fundina og hafa kynjahlutföllin verið nokkuð jöfn. Algengustu viðfangsefni á fundum sjálfshjálparhópsins eru þunglyndi, fíkn og ýmsir aðrir sjúkdómar ásamt samskiptaerfiðleikum í tengslum við geðræn veikindi og erfiðar aðstæður. Þátttakendur í hópnum eru virkir, opnir að deila vandamálum og ráðum sín á milli. Sem dæmi um góðan anda á fundunum er hægt að nefna að þátttakendur komu sér saman um að bjóða sameiginlega upp á veitingar á síðasta fundi sjálfshjálparhópsins fyrir jól.

Vaxandi eftirspurn hefur verið í hópnum eftir einstaklingsráðgjöf, m.a. af því að sumir í hópnum hafa ekki treyst sér til að ræða viðkvæm einkamál í hópnum. Sjálfshjálparhópurinn tók sér hlé yfir hásumarið. Höfðu nokkrir þátttakendur í honum á orði að þeir hefðu verið farnir að bíða eftir því að hann kæmi saman aftur í lok frísins.

Geðhjálp, sjálfshjálparhópurinn og Pólska sendiráðið héldu opið málþing undir yfirskriftinni *Í nýju landi* laugardaginn 3. Nóvember 2018. Markmiðið með málþinginu var að vekja athygli á starfsemi og áskorunum innflytjenda í nýju landi. Þar fjallaði m.a. Katarzyna Kudrzycka um starfsemi sjálfshjálparhópsins, Lukasz Piotr Filipowicz geðlæknir fjallaði um andlegt álag samfara því að flytja til nýs lands og Joanna Marcinkowska sérfræðingur frá Reykjavíkurborg fjallaði um þjónustu sveitarfélaga við íbúa. Í upphafi flutti sendiherra Pólverja á Íslandi Gerard Slawomir Pokruszynski stutt ávarp. Hátt í 50 gestir sóttu málþingi og nýttu sér fyrirspurnartíma í lok þess.

**Project Title:** Development of a selfhelpgroup of first generation af Polish immigrants in Iceland with depression and other mental health problems.

**Name of Grantee:** Icelandic Mental Health Alliance (Geðhjálp).

**Abstract:**

With the support of the Immigration Development Fund, Geðhjálp started group meetings for polish people with depression and other mental or life problems. The group launched at the beginning of 2018. Katarzyna Kudrzycka, a polish psychologist has overseen the meetings and also provided individual sessions twice a week.

The project is going beyond expectations. The average amount of people at each meeting is between 6 to 12 people; equally as many men as women. The most common issues among the people are: depression, anxiety, illnesses, addictions and communication difficulties associated with mental issues and difficult circumstances. Participants in the group are open, active and willing to share their stories. People who are longer in the group want to support and help others.

There is growing demand for individual sessions because some people are very depressed, sad or not able or ready to speak in front of the group.

Geðhjálp, self supportive group and the Polish Embassy held an open symposium on November 3rd, 2018 called *In a New Country*. The aim of the seminar was to draw attention to the activities and challenges of immigrants in the new country. Among other there were Katarzyna Kudrzycka talking about self supporting group meetings and Piotr Filipowicz, a polish psychiatrist, talking about mental health issues of immigrants and Anna Marcinkowska, specialist of immigration from Ráðhús, talking about municipal services for the polish population. At the beginning polish Ambassador gave welcome speech. Almost 50 guest came to the meeting.