

Sammanfattning projekt Mat, migration och hälsa

Vi som har haft förmånen att arbeta med detta projekt har tillsammans många års erfarenhet av att arbeta som dietister inom bland annat hälso- och sjukvården. Vi har givit råd och stöd om mat och matvanor till patienter – inklusive personer som migrerat till Sverige – och har erfårit både utmaningar och lyckträffar i dessa möten. När nu detta projekt går mot sitt slut är vi många erfarenheter rikare och hoppas att utbildningen kan bli en plattform för fortsatt utvecklingsarbete inom området migration, mat och hälsa. Vi hoppas förstås också att du som tagit del av information, filmer och panelsamtal blivit inspirerad och vill fortsätta att fördjupa dig inom området!

Vi är fullt medvetna om att vi skildrar endast en liten del av den verklighet som migranter i Sverige lever i, eftersom vi haft tillgång till den utvalda och väletablerade grupp av kvinnor som kulturtolkarna utgör. I den här utbildningen är tre kulturer/språkgrupper representerade, vilka vi valt utifrån vår arbetslivserfarenhet samt kollegors input. Utbildningen blir en liten glimt av en värld som finns mitt ibland oss – som vi behöver lära oss mer om för att kunna kommunicera och samverka på mer lika villkor, och för att kunna bidra till ett rättvisare samhälle samt mer jämlik hälso- och sjukvård.

Vad har vi lärt oss?

Matvanorna förändras efter migration – delvis

Under samtalen med kulturtolkarna har vi fått inblick i hur matvanor både bibehålls och förändras efter migration, och ibland av olika skäl överges helt och hållet. Intrycket är att hemlandets matvanor är viktiga, och att kvinnorna delvis försöker behålla dem – men utifrån nya förutsättningar. Livsmedel ersätts med liknande som går att hitta i Sverige, och matvanor tar nya former när nya sammanhang kräver det – till exempel kan måltidsordningen ändras och viss mat som plötsligt finns i överflöd kan behöva begränsas, som läsk och snacks. Matkulturen i det nya hemlandet letar sig in i migranternas vardag och barnen tar med önskemål hem från förskola och skola, och utbudet i mataffärerna erbjuder många nya livsmedel. Kvinnorna noterar även att den svenska matkulturen tar intryck av och tar till sig ingredienser och smaker från de invandrade matkulturena.

Stress i vardagen

Stress är återkommande i berättelserna, både att livet i hemlandet blivit stressigare men framför allt att vardagen här i Sverige präglas av tidsbrist. Tiden är knapp då kvinnor både förvärvsarbetar och har ansvar för hem, barn och matlagning – och tider ska passas. Maten från hemlandet tar ofta för lång tid i anspråk att laga i en hektisk vardag, men med förberedelser så kan det klaras av. Snabbmat och mat som enkelt värms upp kan lösa en del av vardagspusslet. Ofta används helgen till mer avancerad matlagning och då samlas familj och vänner och delar hemlandets mat och minnen med varandra. Det verkar vara viktigt att barnen ska lära sig äta kulturmat, och det ses som ett led i deras fostran.



Mötet med hälso- o sjukvården – mycket att lära av varandra

Vi har fått ta del av många berättelser om missförstånd i mötet mellan migranter och den svenska hälso- och sjukvården, men svensk sjukvård – och särskilt barn- och mödrahälsovård – uppfattas generellt som bra. Att den är gratis framförs som en stor fördel. Många känner tillit till hälso- och sjukvården, men en del uttrycker att det kan finnas missnöje över att till exempel inte få medicin utskriven så lätt som i hemlandet. Det verkar dock uppskattas att vården letar efter orsaker till sjukdom, och inte bara lindrar symtom. Tidsbristen i vårdmötet tas upp som en negativ faktor, liksom att råden från sjukvården inte alltid förankras hos mottagaren. Det räcker inte med broschyrer på olika språk, utan man uttrycker önskemål om att medicinska råd såväl som råd om levnadsvanor ska förmedlas på ett för migranterna förståeligt sätt. Kvinnorna efterfrågar även information om hur hälso- och sjukvården är organiserad. De betonar eget ansvar, vikten av att lära sig mer om hur kroppen fungerar samt om egenvård. Tacksamhet uttrycks över att medarbetare i vården förklarar hur saker ligger till, då det ibland cirkulerar rykten och myter angående vad som är nyttigt, farligt etc.

Take home message

Med all nyvunnen kunskap följer ett ansvar att låta den genomsyra arbetet på hemmaplan. Nedan finner ni några frågeställningar att ta med för samtal med kollegor, uppdragsgivare, vänner etc.

Hur kan vi bli bättre på mötet med människor från andra kulturer?

- Ökat fokus på utbildning inom personcentrerad vård/samtalsmetodik – för generell förståelse av betydelsen av mötet med människor
- Hur kan vi arbeta för att minska missförstånden – både på individ och strukturell nivå?
- Hur kan vi bidra till att öka jämlikhet i hälsa – strukturellt och i enskilda möten?
- Fördjupning av kunskap inom fler språk- och matkulturer?