
Ládonyi Zsuzsanna

Migránsok lelki egészségét befolyásoló tényezők vizsgálata elsőgenerációs németországi magyarok körében

A következőkben azt a kérdéskört kívánom röviden felvázolni, hogy az egyén a migráció során átélt megterhelő alkalmazkodási procedúrában, amely a kulturális és társadalmi viszonyok megváltozásán keresztül az egész személyiségét érinti, milyen megküzdési stratégiákat alakít ki, s ezek közül melyek azok, amelyek segítik megőrizni a lelki egészségét.

A lelki egészség definíciója a következő: „*pozitív életérzéssel járó belső folyamategyensúly és az ebből következő viselkedés, mellyel az egyén biztosítja belső stabilitását és a társadalomban elfoglalt megfelelő helyét szüntelen változások (...) közepette is.*” (Tomcsányi–N. Tóth 1995: 31.). Mindezek alapján elmondható, hogy a migrációkutatásban a lelki egészség szempontjának relevanciája van, hisz a migráció egy komoly változásokkal járó nagyvállalkozás, amely nemcsak térbeli helyváltoztatással, hanem pszichológiai pozícióváltással is jár.

Kutatásomhoz az elsőgenerációs németországi magyarokat választottam ki, hogy a témát alaposabban körbejárjam. Ezen a csoporton belül is az Észak-Rajna–Vesztfália tartomány magyarjaival készített életútinterjúk és félig strukturált interjúk jelentik a kutatás alapját, melyet a résztvevő megfigyelőként szerzett tapasztalatokkal egészítetek ki.

Jelen dolgozatban a 2009 őszén készült interjúim közül tizenegy, sikeresnek mondható migránssal folytatott beszélgetést választottam ki a feldolgozás alapjául. Mégsem csupán a megkérdezettek véleményéről van itt szó, hanem, különböző hangsúlyokkal, részben az interjúalanyok házastársai is megjelennek, akik tovább differenciálták az összképet.

Kérdéseimre nagyon sok izgalmas választ kaptam, de mielőtt az interjúrészletekkel alátámasztott stratégiák elemzésébe belekezdenék, néhány elméleti szempontot szeretnék kiemelni. Tágabb kontextusba helyezve a problémakört elsőként a befogadó közegről beszélek, majd a

szociológiai fókuszot követően a pszichológiai elméletek közül mutatok be néhányat, hogy aztán áttérjek a megküzdési stratégiákra.

A befogadó közeg jellemzői

A migránsok közérzetét lényegileg befolyásolhatja az az ösztársadalmi közeg, amelyben a mindennapi életüket élik, így a befogadó társadalom is hatással van az egyén lelki egészségére.

A befogadó ország viszonyulása szempontjából lényeges a bevándorlók tényleges száma, olvashatjuk Örkény és munkatársainál (2007:52–55.). Komáromi Sándor (2010: 665–668.) írja, hogy a 2005–2009 közötti felmérések tanúsága szerint a migrációs háttérrel rendelkezők aránya Németországban az összlakossághoz viszonyítva 18,6%, ami kb. 15 millió embert jelent. A nagyvárosok vonzáskörzetében ez az arány még nagyobb: Kölnben 30%, míg Berlinben is 23%-osra tehető.

A Németországban élő külföldiek közül kb. 120–160 ezerre becsülhető a magyarországi magyarok száma, amely felfelé módosulhat, ha a Kárpát-medencei, nem magyarországi magyarokat is hozzászámítjuk. Ez a szám a legnagyobb nyugat-európai magyar migráns csoportot jelöli összehasonlítva a többi célországgal¹ (Papp Z. 2010: 630.).

Örkény és munkatársai (2007: 29–30) említik meg azt a kutatási eredményt, miszerint Európában az úgynevezett nemzeti test-érzés a németeknél volt az egyik legalacsonyabb, amit természetesen a német nacionalizmus, a németek második világháborús traumatizált múltja magyaráz. A nemzeti büntudat kérdése mind a mai napig téma Németországban. Ez az elbizonytalanodott német ösztársadalmi öntudat további kérdéseket vet fel az itt élő külföldiek saját nemzeti identitásukhoz való viszonyára vonatkozóan.

Itt fontos kiemelni a befogadó közeg történelmi átalakulását is, azaz hogy egy más Németország fogadta be az ún. disszidenseket, vagyis azokat, akik a rendszerváltás előtt érkeztek Nyugatra, mint azokat, akik '89 után hagyták el szülőhazájukat. Azóta Németország átment az újraegyesítés folyamatán – ami a kezdeti euforikus hangulatot követően

¹ Ausztria, Franciaország, Nagy-Britannia, Svédország, Svájc, Olaszország stb.

súlyos terhet jelentett a gazdaság és a társadalom számára –, illetve időközben Európa egyik leginkább multikulturális államává alakult.

A célcsoport jellemzői

Ahogy már említettem, a németországi elsőgenerációs magyarokat, ezen belül is az Észak-Rajna–Vesztfáliában élőket vizsgálom. A földrajzi szűkítés azonban még nem jelent pontos meghatározást, hiszen egy igen heterogén csoportról van szó, amelynek sokszínűsége nem csak az anyaországbeli származás vonatkozásában jelenik meg.

Migránsnak azokat tekinthetjük a hagyományos értelmezés szerint, akik a szülőföldjüket elhagyják, és egy másik országba költöznek azzal a céllal, hogy ott tartósan letelepedjenek, azaz a befogadó ország állandó lakosává váljanak. A tradicionális értelmezéssel szemben a mai migránsokra jellemző, hogy eredeti szándékuknak megfelelően csak ideiglenesen váltanak országot, de aztán ez az átmeneti jelleg könnyen megváltozhat és tartóssá válhat² (Andorka 2006: 275.).

Az *átmeneti migránsok* másféle stratégiák segítségével küzdenek meg az előttük álló kihívásokkal. Azonban egy-egy migrációtörténetből szépen kirajzolódhat, hogyan lett az átmenetiből tartós migráns, ami természetesen stratégiaváltással is járt. Ez a téma különösen a fiatalabb interjúalanyoknál került felszínre. Tehát a migrációkutatás terén ma sokkal összetettebb kérdéseket vet fel a fiatal migránsok helyzete, mint a klasszikus migráció hőskorában, amelyhez inkább az idősebb generáció csoportja tartozik. Ma már kevésbé születnek végleges döntések, mindig vannak nyitott kapuk, legyen szó az újbóli hazatelepülésről vagy transzmigránsként harmadik ország kereséséről.

Interjúalanyaim közül többen disszidensként érkeztek, másik részük már szabadon, azaz a rendszerváltás után hagyták el az országot. Családi állapotukat tekintve egyedülálló, házas magyar házastárssal, vagy egyes házasságban élő német vagy nem német párral rendelkező embereket vizsgáltam. A most elemzett szűkebb körbe a régi és az új generációból is választottam interjúalanyokat, akik mindegyike értelmiségi. Választásom azért esett rájuk, mert különösen az idősebb generációhoz tartozók

²Min. 1 éves külföldi tartózkodás

elégedett, sikeres (e)migránsoknak mondhatók, akik önmagukra, helyzetükre reflektálni kész, lelkiileg egészséges személyiségek.

A megkérdezettek fele az idősebb korosztályba tartozik (elmúlt 60 éves), s kb. 30 éve él Németországban. Az interjúalanyok másik csoportjába pedig a fiatalabbak tartoznak, akik 25 és 40 év közöttiek voltak a kutatás évében, és több mint 1 éve éltek már külföldön. Egy részük Erdélyből származik, másik részük Magyarországról. A választásom tudatosan esett rájuk, mert hipotézisem szerint a kisebbségi léttel való megküzdésben a már eleve kisebbségben nevelkedett, szocializálódott nem magyarországi magyarok előnyt élveznek az anyaországbeli sorstársaikkal szemben. Illetve kíváncsi voltam arra is, hogy a klasszikus emigránsok helyzete, életérzése és megküzdési stratégiái mennyire hasonlók, vagy mennyiben térnek el a más motivációval érkező, más élethelyzetben lévő fiatal migránsok tapasztalataitól.

A motivációs trendek is többfélék lehetnek, így az interjúalanyaimnál is: munkalehetőség, családi vagy párkapcsolati okok, tanulmányi cél, anyaországbeli üldözöttség, életszínvonalbeli okok állhatnak a migráció hátterében. Az elhagyott ország taszító (push) és az újonnan választott lakhely vonzó (pull) tényezői, az előnyök és a hátrányok mérlegelése mindenhol élesen és világosan kiderült. A taszító tényezők főleg az idősebb generációnál voltak nagyon erőteljesek: politikai üldözöttség, a kilátástalanság érzése, tehetetlenség, illetve egzisztenciális gondok. A fiataloknál korántsem jelentek meg ilyen radikális taszító tényezők, de Németország vonzereje sem olyan egyértelmű.

Új migrációs trendek

Niedermüller Péternél (2005: 52–59.) olvashatunk a *transznacionalizmus*ról, amelynek fogalmával a globalizálódó világunkra jellemző új migráns jelenségeket próbálja értelmezni. E szerint a hely, a lokalitás, valamint a kultúra és a csoport eddig nyilvánvaló összefüggései (azaz az eddig jól körülhatárolható nemzetállam fogalma) kérdőjeleződnek meg. Ma már nincsenek végleges döntések, ma a mobilitás már nem az emberek végleges elhatározását fejezi ki egy a származási országuktól eltérő ország

mellett, hanem sokkal inkább több helyszín közötti állandó mozgást³, az ide vagy oda tartozás helyett, az ide is és oda is való tartozást. Azaz a *deterritorizáció* jelensége folytán új, helyhez már nem köthető közösségek és identitásmodellek születnek. Összefoglalva a transznacionalizmus elmélete egy olyan társadalmi folyamatot ír le, amely során a migráns földrajzi, politikai és kulturális határokon túli „társadalmi mezőt hoz létre” (Brettell, idézi Prónai 2003: 358.).

A konkrétumok szintjén az egyik interjúalanyom, aki az egyik vallási alapon szerveződő közösség vezetője is egyben, a következőképpen fogalmaz: „A migrációs pasztorációban nagy váltás történt. (...) Kb. '98-ig még az utolsó szelét lehetett érezni az emigrációnak, de azóta egyre heterogénabb csoportok érkeznek ide. (...) A tendencia az, hogy a határok átjárhatósága miatt munkavállalás kapcsán egyre többen vannak úton, ami elgyökeresedéshez vezet. Kevés az igényes ember, aki ez ellen tenni akar.” A lelkész ezen a ponton fogalmazza meg lelkipásztori és közösségvezetői hivatásának egyik lényegi problémáját: „Itt a feladat, segíteni ezeknek az embereknek, hogy őrizzék a gyökereiket és ápolják a kultúrájukat. De itt van a nehézség is, mert sokszor nincs motiváció bennük, mert nincs idejük vagy igényük.”

A jelenség negatív olvasata mellett hadd jelenjen meg egy pozitív kicsengésű vélemény egy idősebb, erdélyi származású interjúalanyomtól: „Örülök a lányaimnak, hogy nekik már nincs határ a fejükben, szabadon mozoghatnak, többnyelvűek. Másként is gondolkodnak.”

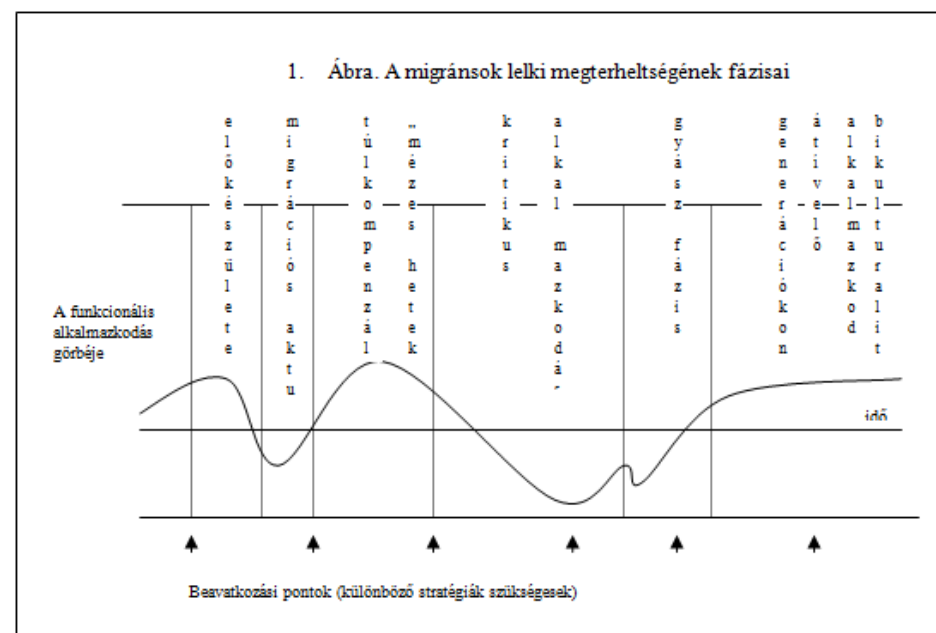
Pszichológiai fókuszú megközelítés

A migráció nemcsak helyváltoztatást jelent, hanem kultúra- és társadalomváltást is, ez pedig egy életen át tartó tanulási, alkalmazkodási folyamatra készíti az embert, ami identitáskrizissel jár. A pszichológia oldaláról megközelítve ez a lélektanilag megterhelő helyzet veszteségélménnyel, bizonytalanságérzettel, nyelvi problémákkal, esetleg diszkriminációs tapasztalatokkal jár. Az alkalmazkodási folyamat során az egyénnek újra kell strukturálnia a lelki „háztartás” egyes elemeit: szemé-

³ Ehhez az olcsó repülőjáratok megjelenése és fokozott térhódítása is nagyban hozzájárul(t).

lyes kapcsolati tőkét tekintve, illetve a környezetére irányuló interakciók terén új egyensúly kialakítása szükséges. Ez nagyon fájdalmas és megterhelő folyamat, igen nagy kihívás a lelki egészségmegőrzés szempontjából (Machleidt, 2003.). A kivándorlás Erikson (1991: 430.) szerint is „kemény és szívtelen” dolog, kegyetlen formája a túlélésnek, bár új identitás kialakítására is lehetőséget ad.

Machleidt (2003) a német transzkulturális pszichiáter, Sluzki modelljét alapul véve felépítette a saját migrációs alkalmazkodási fázisgörbéjét.



Forrás: Machleidt, 2003⁴

Adjusted R Square: 2,9%.

⁴ Az ábra szövegét fordította: Ládonyi Zsuzsanna

A migrációs fázisok részletesebben a következőképpen írhatók le:

- 1) *előkészületek* – felkészülés az otthon elhagyására
- 2) *migrációs aktus* – az elutazás
- 3) „*mézesetek*” – túlkompenzálás fázisa
 - Egyfajta euforikus állapot, amelyről Csepeli (1987: 381.) is ír, valamint Kanyó T. (2003: 50–53.) interjúkötetében is részletesen lehet olvasni. Az egyik idősebb, erdélyi interjúalanyom az élményeiről így vall: „Mikor először lehetett azt kimondani, hogy magyar vagyok, és először éltem át, hogy nem minősítettek huszonhatodrendűnek, azért mert magyar vagyok. (...) Romániában a kisebbség harmadrendű kategória volt a hivatalos életben. És megértettem, hogy itt ezt mondhatom nyugodtan, nem leszek harmadrendű attól, hogy nem olyan vagyok, mint ők.”
 - Az utazást követő és az új ország kezdeti megismerése által átélt izgalmak állapota is ez, melyet Hofstede és munkatársa (2008: 391–392.) eufórikus időszaknak nevez.
- 4) *kritikus alkalmazkodás* – dekompenzációs fázis
 - A feldobódott lelkiállapot után elkezdődik a szembesülés a különbségekkel, a régi családi és egyéni identitás megkérdőjeleződik. A fokozott stresszel járó identitáskrizist csak tetézhetik a lakhatással, munkával, politikai-szociális környezettel kapcsolatban fellépő problémák. A „rég” és az „új” kiegyenlítődési zavara ez a fázis, ami a gyökértelenség érzésével jár, azaz azzal a fájdalommal, hogy nem tudom, hol vagyok otthon. Erről az egyik fiatalabb interjúalanyom így vall: „Nem tudom, tudok-e annyit itt élni, hogy itt legyen az otthonom, hogy el tudjak szakadni otthonról. (...) Mindenütt otthon vagyok, de ugyanakkor sehol. (...) Ez egy másabb fajta otthonérzet, (...) ennek nincsenek mély gyökerei.”
- 5) a *gyász* fázisa
 - A saját kultúra részleges elvesztése felett érzett gyász folyamatát át kell élnie a migránsnak, ha ez nem sikerül, depressziós tünetek jelentkezhetnek. Ennek a fázisnak a sikeressége természetesen függ az egyén személyes és esetleg közösségi erőforrásaitól.
- 6) a generációkon átívelő alkalmazkodási folyamat utolsó fázisa – *bikulturalitás*

– A hagyományos családi szabályok, normák, értékek és gondolkodásmód megkérdőjeleződése után egy minőségileg új egyensúly jön létre. Ezt a fázist már az első generációs migráns is elérheti, azaz nyertesen jöhet ki a krízisből, amit egyfajta második születéshez lehet hasonlítani. A kettős vagy új identitásáról így vall az egyik interjúalanyom: „Nem fogalmaznám meg mereven az identitásomat, hogy magyar vagy német. Inkább azt mondanám, a nyitottság az identitásom”

Megküzdési stratégiák - elméletek és konkrét megvalósulások

Breakwell (1986) megküzdési stratégiák elmélete jó kiindulásként szolgálhat számunkra a migráció során átélt identitáskrizis feloldásának értelmezési keretéhez. Hiszen az identitáskrizis által alakuló önazonosságunk és a lakhely-, kultúra- és társadalomváltásból fakadó rengeteg változás újabb és újabb megküzdési stratégiák kialakítását teszi szükségessé, amelyeket aztán be kell építenünk a személyiségünkbe (Horvát M. és mtsai, 2006: 133–153.). Sik-Örkény (2003: 188–202.) szerint is a migráció egy tudatosan vállalt és létrehozott válsághelyzet, melytől az erre vállalkozó személy természetesen azt várja, hogy a kockázatos befektetés ellenére nyerni fog, azaz megtérül a vállalkozása, és sikeresen megküzd a nehézségekkel.

Breakwell (1986) szerint megküzdés minden olyan gondolat vagy cselekedet, amelynek az a célja, hogy az identitásra irányuló fenyegető hatásokat elhárítsa vagy módosítsa. A megküzdési stratégiákat intrapszichikus, interperszonális és csoportszintű stratégiákra osztja.

Az *intrapszichikus* (Breakwell 1986: 77–108.) stratégia az egyéni belül zajló folyamatokat jelöli, amelyek lehetnek elkerülő stratégiák⁵ vagy elfogadó stratégiák,⁶ de lehetnek a jelenlegi és jövőbeni identitástartalmak folyamatát megváltoztató megküzdési stratégiák is, mint pl. a korábbi értékelés kritikája. Az elkerülő stratégia egyik fajtája sejlik fel a következő mondatokban: „Egy elvárásolt világban élek. A német híreket egyáltalán

⁵ Pl. tagadás, fantáziálás, felelősségelhárítás, kimagyarázás.

⁶ Pl. kompromisszumok bevállalása előre, részekre tagolás és a részek elfogadása, fontossági sorrendek átpriorizálása (a legfontosabb identitáselem védelme a többivel szemben).

nem követem, tévét nem nézek. Még mindig úgy vagyok, hogy nem itt élem le az életem.” Már hat éve él Németországban ez az interjúalanyom, és bár eredetileg három évre érkezett ösztöndíjjal, mégis az átmeneti migráns stratégiáját követi ennyi idő után is.

Az interperszonális és a csoportszintű stratégiák a kifelé, a társas környezet felé irányuló megküzdési módokat jelölik, ezért extrapszichikus stratégiáknak is nevezhetjük őket. Az *interperszonális* (Breakwell 1986: 109–121.) forma megnyilvánulhat izolációban,⁷ konfrontációban,⁸ rejtőzködésben,⁹ alkalmazkodásban, ami azonban belső konfliktussal is járhat. A *csoportszintű* (Breakwell 1986: 128–136.) megküzdési stratégiának is lehet több formája, az egyik ezek közül a több csoporthoz való tartozás,¹⁰ másik a csoportsegítés igénybevétele,¹¹ a harmadik lehet pedig a csoportos cselekvés, amelynek célja a társadalmi változások előidézése lehet.

A megküzdési stratégia megválasztására ható tényezőket is vizsgálta Breakwell (1986: 148–158.), négy nagyobb csoportra osztva ezeket. Az első a *környezeti fenyegetés típusa* (külső-belső eredetű, rövid távú-hosszú távú, stabil-instabil). Az átmeneti és tartós migránsok helyzete, illetve megküzdési stratégiája közötti különbségre már korábban is utaltam, hisz aki hosszú távra tervezi a külföldi tartózkodást vagy véglegesen hagyja el a hazáját, annak a régi kapcsolatai hamarabb felszámolódnak, vagy legalábbis szelektálódnak, az egyik interjúalanyom szavaival: „az jobban lezárja a kapcsolatot az otthonnal”. Számára egyébként az volt a legnehezebb, „mikor a negyedik, ötödik év után realizálódott, hogy nem megyünk haza”. Ez a változás nemcsak új stratégia kialakítását kívánta meg, hanem a veszteségélményt is felfokozta.

A második hatótényező a *szociális kontextus* (interperszonális kapcsolatok száma, minősége, az egyén csoportban elfoglalt helye,

⁷ Önmaga kizárása a szociális hálóból.

⁸ Az egyén aktív vagy passzív módon azzal ellentétesen cselekszik, mint amit elvárnak tőle.

⁹ Az igazi identitás elrejtése által és a vágyott identitás elérése céljából.

¹⁰ Az egyik csoporthoz való tartozás enyhítheti a másikkal való tartozásból fakadó hátrányokat: stigmatizáltságot, alárendeltséget, hatalom/befolyás hiányát.

¹¹ Szociális vagy informális hálózatok fejlesztése, hasonló helyzetben lévőkkel való kapcsolatfelvétel.

értékrendje, hitrendszere). A megélt társas támogatások közül az első és legfontosabb támogató személy több interjúalanyomnál a házastárs volt, aki a nehézségekkel való megküzdésben háttérrel biztosított. Szinte mindegyik történetben előkerültek azok a segítő személyek, akik támaszt nyújtottak az első időszak nehézségei közepette. Ezek nagyrészt már kinn élő magyarok, rokonok voltak, de akár más kisebbséghez tartozó migránsok és természetesen németek is lehettek, akik felkarolták a friss migránst, és néhány fontos információval vagy akár konkrétabb segítséggel is a rászoruló mellé álltak.

A harmadik hatótényező az *identitás struktúrája* (magas vagy alacsony önértékelés), a negyedik pedig a *kognitív források összessége* (információfeldolgozás, tanulási képesség, személyiség típus). Ez utóbbihoz tartozik a nyelv elsajátítása: mindegyik interjúalanyom megtanult németül, néhányan Németországban újból leállamvizsgáztak, mert a diplomájukat nem fogadták el odakinn. A személyiség típusok vonatkozásában pedig ki kell emelnem, hogy a küzdő, kitartó és céltudatos típusok a sikeresek. Az idősebb generáció egyik sikeres tagja így vall: „Tudatosan arra kellett gondolnom, hogy nem szabad, hogy honvágyam legyen. Nem volt könnyű, tudtam, ezt vállalnom kell, ki kell bírnom”. A stratégia kialakításában tehát fontos szerepe van a világosan kitűzött és határozott célnak, mert ez az, ami segíthet a kifejezetten megterhelő, fokozott alkalmazkodást igénylő, próbára tevő helyzetek elviselésében.

Befejezésképpen pedig kiemelném, hogy az egyik sikeresen beilleszkedett idősebb interjúalanyom mégsem a társas támogatásra helyezi a hangsúlyt. Csak harminc év távlatából visszatekintve tudta ilyen világosan megfogalmazni saját maga számára is, hogy melyek voltak azok a stabil pontok az életében, amelyekbe belekapaszkodhatott, amelyek segítettek. Ez a három dolog egyrészt a hit, a vallás: „ott is, itt is katolikus voltam, vagyok”, másrészt a zene szeretete: „Bachot ott is, itt is szerettem (...) ebben nem lehet csalódnai, és tulajdonképpen mindegy, hogy itt hallgatom Bachot vagy ott, vagy Budapesten”, harmadrészt pedig a biztos szakmai felkészültség. Tulajdonképpen számára ezek univerzális értékek, melyek nem köthetők semmilyen nyelvhez.

Ebben a munkámban éppen hogy csak felvillantani tudtam néhány szempontot a több órás interjúanyagomból, a tapasztalataimból, illetve a már feldolgozott szakirodalmakból. A gondolatmenetem szívesen folytat-

nám tovább a közösségek elemzésével annak vizsgálata érdekében, hogy ezek mennyire segítik vagy gátolják a migránsok, ezen belül is a németországi magyar migránsok lelki egészségmegőrzését. A sikeres megküzdési stratégiák elemzését követően azt tervezem, hogy a kudarcos beilleszkedési próbálkozások, a zsákutcás stratégiákat vizsgálnám meg alaposabban.

Hivatkozott irodalom

- ANDORKA RUDOLF (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Budapest, Osiris.
- BREAKWELL, GLYNIS M. (1986): *Coping with Threatened Identities*. London, Meuthen.
- CSEPELI GYÖRGY (1987): Identitás és akkulturáció. In Csepeli György: *Csoporttudat – nemzettudat. Esszék, tanulmányok*. Budapest, Magvető, 373–383.
- ERIKSON, ERIC H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Budapest, Gondolat, 401–434.
- HOFSTEDE, GEERT–HOFSTEDE, GERT JAN (2008): *Kultúrák és szervezetek. Az elme szoftvere*. Pécs, VHE Kft.
- HORVÁT M. TÜNDE–DÜLL ANDREA–LÁSZLÓ JÁNOS (2006): A helyvesztés vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében. *Magyar Pszichológiai Szemle* 61 (1), 133–153.
- KANYÓ TAMÁS (2003): *Emigráció és identitás. 56-os menekültek Svájcban*. Budapest, L'Harmattan–MTA Kisebbségkutató Intézet.
- KOMÁROMI SÁNDOR (2010): Preuss, U.K.: Mi fán terem a német „vezető kultúra”? – Észrevételek a németországi integráció-vitához. *Kisebbségkutató – Szemle* 19 (4), 665–668.
- MACHLEIDT, WIELANT (2003): *Ausgangslage und Leitlinien transkultureller Psychiatrie in Deutschland*. Internet: http://www.psychiatrie.de/data/downloads/3b/00/00/Beitrag_Machleidt.pdf, letöltve: 2008. 03. 12.)
- NIEDERMÜLLER PÉTER (2005): Transznacionalizmus: elméletek, mítoszok, valóságok. In Kovács Nóra–Osvát Anna–Szarka László (szerk.): *Etnikai identitás, politikai lojalitás. Nemzeti és állampolgári kötések. Az MTA Etnikai-nemzeti Kisebbségkutató Intézet évkönyve* 4. Budapest, Akadémiai.

ÖRKÉNY ANTAL–SZÉKELYI MÁRIA–CSEPELI GYÖRGY–POÓR JÁNOS–VÁRHALMI ZOLTÁN (szerk.) (2007): *Nemzeti érzés és európai identitás*. Budapest, Arktisz–Balassi Kiadó

PAPP Z. ATTILA (2010): A nyugati magyar diaszpóra és szervezeti élete néhány demográfiai, társadalmi jellemzője. *Kisebbségkutató* 19 (4), 621–638.

PRÓNAI CSABA (2003): Migráció és kulturális antropológia (Tudománytörténeti vázlat). In Kovács Nóra–Szarka László (szerk.): *Tér és Terep. Tanulmányok az etnicitás és az identitás kérdésköréből. Az MTA Etnikai-nemzeti Kisebbségkutató Intézetének évkönyve* 2. Budapest, Akadémiai, 347–366.

SIK ENDRE–ÖRKÉNY ANTAL (2003): A migrációs potenciál kialakulásának mechanizmusai. In Örkény Antal (szerk.): *Menni vagy maradni? Kedvezménytörvény és migrációs várakozások*. Budapest, Sík, 188–202.

TOMCSÁNYI TEODÓRA - N. TÓTH ZSUZSA (1995): Humán segítő foglalkozásúak posztgraduális mentálhigiénés képzése. *Magyar Felsőoktatás* 5 (7), 31–34.