



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Spør mer – foreldre og voksne

Samtale/undervisningssmal for foreldre og voksne flyktninger

Utarbeidet av Multikulturelt Initiativ og Ressursnettverk for Verdensdagen for psykisk helse

Opplegget er delt på 4 deler vi beregner 20-25 minutter på hver del. Det er viktig å bruke en del tid på å definere psykisk helse da dette er et tabubelagt tema i mange kulturer. Noen kulturer har ikke et eget ord for det. Mange voksne har et begrenset ordforråd på norsk så hvis de ikke kan ha en kursleder som snakker deres språk kan den første og siste delen ta litt lengre tid.

Målgruppe:

Voksne med innvandrer- og flyktningebakgrunn

Formål:

- Å gi deltakerne økt kunnskap om:
 - o Hvilke faktorer som bidrar til god psykisk helse.
 - o Hva de selv kan gjøre i sin hverdag for å bidra til god psykisk helse for seg selv og sine nærmeste.
 - o Hvorfor det er viktig med vennskap og hvordan man kan få venner i voksen alder i Norge
 - o Hvordan de bedre kan forstå sine barns hverdag i Norge
- Å skape et rom for dialog omkring et tema som er tabubelagt i mange kulturer.
- Å skape bevissthet rundt Verdensdagen for psykisk helse som en internasjonal FN-dag.

Metode:

- Inkluderende dialog på morsmål, som skaper rom for refleksjon og undring.
- Kultursensitiv tilnærming ved hjelp av erfarne dialogarbeidere.
- Diskusjon i grupper

Tema 1 - Ensomhet

Plenum

Tid: 20-25 minutter

Begynn dagen med å snakke om ensomhet og behov for kontakt.

”Ensomhet er ikke å være alene, men å ikke ha noen å savne” (Nils Bredeesen)

Mennesker har behov for kontakt. Men hvor mye kontakt varierer fra person til person, noen trenger å snakke med noen hver dag, mens andre kan gå ukesvis uten å trenge det.

Hvis vi har familie vi bor med, jobber eller går på skole treffer vi noen, men det finnes også noen som bor alene, ikke jobber eller går på skole.

I Norge bor 38% av alle personer alene (tall fra SSB 2017). Hvordan tenker du at det er å være helt alene?

Skriv på tavle

Man kan være alene uten å føle seg ensom. Hva er ensomhet? Brainstorming om ensomhet. Skriv på tavlen hva de forskjellige mener med ensomhet, kanskje også hvis de kan si ordet på sitt morsmål.

Sørg for at alle vet hva ensomhet betyr før deltakerne kan reise seg opp og du deler rommet i to. På den ene siden er de som er enig, den andre siden uenig og de kan stille seg der de er enig eller uenig etter hver påstand.

- Jeg bor alene
- Det er mer ensomt i Norge enn i mitt hjemland
- Jeg liker å snakke mye
- Det er vanskelig å få venner i Norge
- Det er vanskelig å snakke med nordmenn
- Jeg har mange venner
- Jeg har ingen norske venner
- Jeg blir sliten av å snakke
- Jeg liker å lytte til andre
- Jeg ringer til hjemlandet mitt hver dag

Tema 2 - Kartlegging av relasjoner

Del opp i grupper på 3-4 personer som kan diskutere.

Tid: 15 minutter

Tegn sirkler med ditt nettverk – hvem er dine nærmeste?

Diskuter

Hvor ofte har du kontakt med familie og slektninger? Er de i den innerste sirkelen?

Blir du glad når du får en melding eller en telefon?

Når ringte du noen sist?

Når sendte du noen en melding til noen?

Vet du om noen som er ensomme som du kan ringe for å gjøre dem glad?

Tema 3 - Nye vennskap

Tid: 20 minutter

Plenum:

Hva er vennskap?

”Gode venner er som stjerner, du ser dem ikke alltid, men du vet at de er der!”

Hva tenker du når du leser dette sitatet? Er det nok å bare ha venner du ikke møter?

Snakk litt om hvordan det er lettere å få venner som barn. Noen har kanskje barn som har fått venner i Norge. Hvorfor er det vanskeligere for voksne å få venner? Språk? Tør ikke å ta initiativ?

Vil du utvide nettverket? Hvordan kan man gjøre det?

Diskuter:

- Er det vanskelig å få venner i Norge?
- Hvorfor tror du det er vanskelig å få venner i Norge?
- Har du fått venner siden du kom til Norge?
- Hvem tenker du at du kan begynne å snakke med?

Tema 4 – Spør mer!

Arbeid i grupper på 3-4 personer.

Tid: 10 minutter med diskusjon og 10-15 minutter med oppsummering

Diskuter

Hvilke spørsmål kan du stille?

Er det noen temaer du bør unngå?

Varies det med kultur?

Oppsummering i plenum

Oppsummer ved å skrive ned alle forslag på tavlen.

Be deltakerne sette seg et mål. Enten kan de ringe noen de kjenner litt eller prøve å snakke med noen de ikke kjenner og stille dem noen av spørsmålene som står på tavlen. Kanskje de kan snakke med en nabo de aldri har snakket med eller noen andre foreldre de møter når de er på barnehage eller skole og henter barn, på et foreldremøte osv. Skriv det ned på en post-it lapp. Ta en runde med mål.

Lærerne kan følge opp om de har gjort som de planla.