



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Livet under og etter en pandemi – følg opp!

Samtale/undervisningsopplegg om psykisk helse for voksne med flerkulturell bakgrunn

Undervisningsopplegget er utviklet av Multikulturelt Initiativ og Ressursnettverk (MIR) for Verdensdagen for psykisk helse.

Beskrivelse

Innholdet er tilpasset alle arenaer hvor voksne med flerkulturell bakgrunn møtes og kan brukes i voksenopplæringen, frivilligsentraler og foreninger hvor folk med ulik kulturell bakgrunn møtes.

Opplegget er delt inn i seks deler på cirka 20-25 minutter hver. Bruk alle temaene, eller velg ut noen. Det er viktig å bruke en del tid på å definere psykisk helse da dette er et tema som snakkes om i ulik grad og på ulike måter på tvers av kulturer. Noen kulturer har ikke et eget ord for det, som gjør det ekstra utfordrende å snakke åpent om 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 lenger tid.

Målgruppe

Voksne med flerkulturell bakgrunn.

Formål

- Å bygge kunnskap om hva som bidrar til god psykisk helse
- Å vise hva de selv kan gjøre for å bidra til god psykisk helse for seg selv og sine nærmeste.
- Å skape et rom for dialog om et tema som er tabubelagt i mange kulturer
- Å snakke om verdien av vennskap og hvordan man kan få venner i voksen alder i Norge.
- Å gi innsikt som kan gjøre det lettere forstå barnas hverdag i Norge
- Å skape bevissthet rundt Verdensdagen for psykisk helse som en internasjonal FN-dag



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Metode

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

Tema 1: Hva er psykisk helse?

Plenumssamtale 20-30 minutter.

Begynn med en idémyldring hvor alle kan si hva de tenker på når de hører ordet «psykisk helse».

Psykisk helse er å ha det bra

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, jobbe på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. God psykisk helse er altså en positiv tilstand – ikke bare fravær av sykdom og vansker.

Spørsmål til diskusjon i plenum:

- Hvordan prater man om psykisk helse i din kultur? Finnes psykisk helse som begrep? Hvilke tilbud har man for psykisk helse i ditt hjemland?
- Hvordan beskriver du de som er litt annerledes på i din kultur? Er man «gal» eller «besatt av onde ånder»?
- Hva er forskjellen mellom depresjon og å være trist?
- Mange ungdommer i det norske samfunnet har «angst» eller er «stresset» – har det noe med psykisk helse å gjøre, tenker dere?

Tema 2: Hvordan får man dårlig psykisk helse?

Cirka 20 minutter. Del opp i grupper på 3-4 personer, hvis gruppen er større enn 8 personer.

Spørsmål å diskutere:

- Kjenner du noen som har psykiske problemer? Kom med eksempler. Hvis de ikke har, bør lederen komme med noen eksempler for at de skal forstå. Dette kan også sette i gang diskusjonen. Eksempler de kan kjenne seg igjen i kan være at noen er bekymret over foreldre i hjemlandet, at de ikke har nok penger å sende hjem, at de ikke får sove om natten på grunn av bekymring osv.
- Hva gjør man i din kultur for å hjelpe de som har det vanskelig?



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



- Vet du hva man gjør i Norge for å hjelpe de som har det vanskelig?
- Hva er «vanlige» psykiske problemer i din kultur?

Tema 3: Ensomhet

Plenumssamtale 20-30 min.

Begynn temaet med å snakke om ensomhet og behov for kontakt. Vi har alle behov for kontakt. 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. Det er også forskjell på hvor mange mennesker vi møter naturlig i hverdagen, som kan påvirke hvordan man har det. Og så er det mange som føler seg ensomme, selv om de har mange folk rundt seg i hverdagen.

«Ensomhet er ikke å være alene, men å ikke ha noen å savne»

Nils Bredesen

Norge ligger på verdenstoppen i antall aleneboere. Cirka 974 000 bor alene, og 39 prosent av alle norske hjem består av én person.

Idémyldring på tavle

Hva er 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
- Jeg føler meg ensom hver dag
- 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 mange norske venner
- Jeg blir sliten av å snakke
- Jeg liker å lytte til andre
- Jeg ringer til hjemlandet mitt hver dag



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Tema 4: Kartlegging av relasjoner

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

Hvem er dine nærmeste?

Tegn sirkler med ditt nettverk, med deg i midten og sirkler rundt.

Spørsmål å diskutere i grupper:

- Hvem er i din innerste sirkel? Hvor ofte har du kontakt med dem?
- Hvor ofte har du kontakt med familie og slektninger?
- Hvordan føles det når du får en melding eller en telefon?
- Når ringte du noen sist?
- Når sendte du en melding til noen sist?
- Vet du om noen som er ensomme som du kan ringe for å gjøre dem glad?

Tema 5: Nye vennskap

Samtale i plenum. 20 minutter.

«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?

Denne økten tar for seg behovet for og verdien av vennskap. Begynn gjerne med å snakke 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?

Vil du utvide nettverket? Hvordan kan man gjøre det?

Diskuter:

- Hva er en venn? Hva er forskjellen på en venn og en bekjent?
- Hvor lett opplever du det er å få venner i Norge? Hvorfor tror du det er slik?
- Har du fått venner siden du kom til Norge? Hvordan skjedde det?
- Hvem tenker du at du kan begynne å snakke med?



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Tema 6: Følg opp!

Grupper på 3-4 personer. 10 minutter til diskusjon og 10-15 minutter til oppsummering.

Å høre til et fellesskap og bli sett er viktig for god psykisk helse. Ved å være oppmerksomme og til stede for mennesker rundt oss, og oss selv, bidrar vi til å skape tilhørighet. Å følge opp betyr å være interessert i og oppmerksom på de rundt oss ved å inkludere de i livet vårt og fellesskapet. Å følge opp kan være å ringe noen, invitere noen hjem, takke ja til en invitasjon eller ringe på hos naboen. Eller å si fra når noen blir behandlet urettferdig, og sette grenser.

Spørsmål å diskutere:

- Hvordan følger man opp hverandre og skaper fellesskap i din kultur?
- Er det forskjell på hvordan følger opp hverandre i ulike kulturer?
- Hvordan vil du selv bli fulgt opp og inkludert?
- Når føler du deg sett og inkludert?
- Hvordan følger du opp deg selv?
- Del en opplevelse du er takknemlig for hvor noen andre fulgte deg opp

Oppsummering i plenum

Oppsummer ved å skrive ned alle forslag på tavla.

Be deltakerne sette seg et mål om hvem og hvordan de skal følge opp. Skriv det ned på en klistrelapp, heng det opp på tavla og la alle presentere målene sine. Dersom dere møtes igjen, så kan utviklingen følges opp over tid.