

sunn start

Psykisk helse

Prosjektet er et samarbeid med:



Oslo kommune
Helsetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



Bydel
Søndre Nordstrand



Nasjonalt kompetansesenter for minoritetshelse



KREFTFORENINGEN



BYDELSMØDRE



LIN
Likestilling, Inkludering
og Nettverk

Bakgrunn

Behov for tilrettelagt informasjon

«Jeg har ikke psykisk helse»



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



Bydel
Søndre Nordstrand

sunn start 

- Psykisk helse



BYDELSMØDRE



RVTS



KREFTFORENINGEN

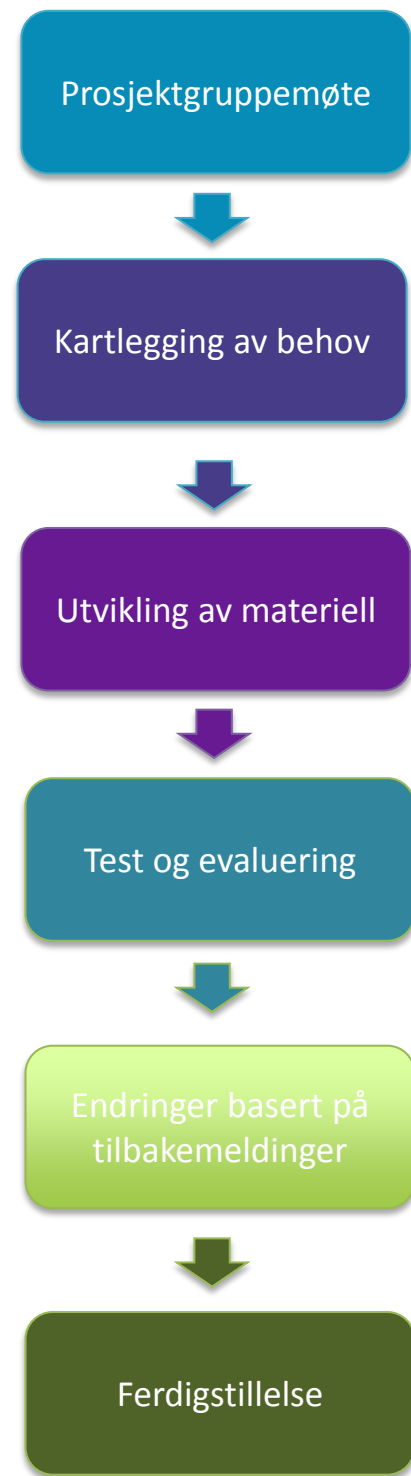


HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Oslo kommune
Helseetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse

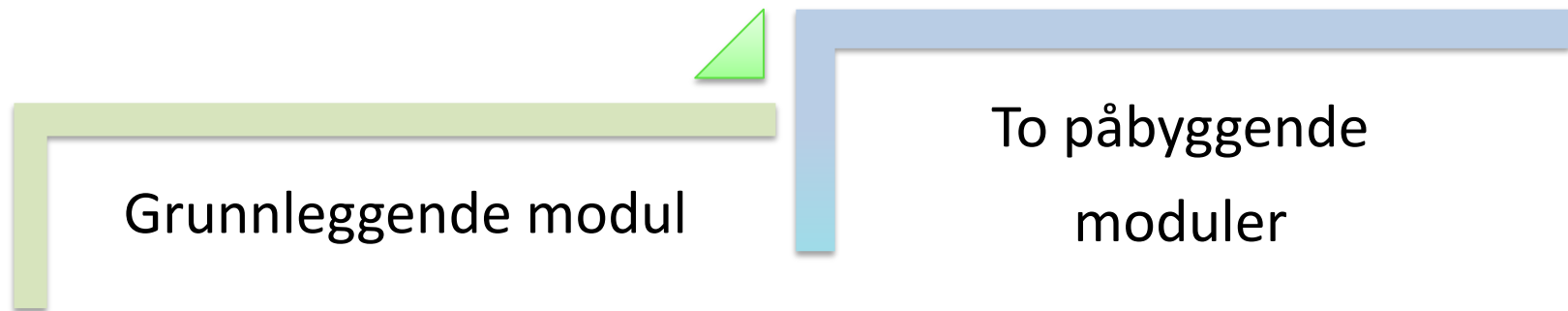


Prosesen



Undervisningsmodellen

To trappetrinns- modell



Grunnleggende del-moduler



Ferdig produkt



Velkommen!
I dag skal vi snakke om
Psykisk helse



Psykisk helse

Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Lite fokus



Sove mye



Sove lite



Psykisk helse

Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?

Snakk sammen



Fastlegen

Hvordan kan fastlegen din hjelpe deg psykisk?

Snakk sammen



SLIDE 44–52 Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?

- Her skal deltagerne få informasjon om ulike tiltak de selv kan gjøre i hverdagen.

Psykisk helse
Veiledningshefte



Be tidlig om hjelp



gjøre for å ivareta sin psykiske helse. Orske samfunnet.

fremme god psykisk helse.

for utvikling av psykisk uheld, spesielt i

en positiv valg kan man er lidelser.

helse og bedre

kan utløse set har en yr. Fysisk pæringnivå i an erstatte

oppen trenger lse (her er det og helse som t).



Lærerveiledning Psykisk helse



SLIDE 53-58 Hva er en fastlege og har du rett til en fastlege?

Psykisk helse-
Fastlegen
Deltagerhefte



lig legen deg p.



er:
...på din

Psykisk helse
Lærerplan



Læringsmål	Programledgiver	Aktiviteter/oppgaver	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
		Snakk sammen i gruppen.	PowerPoint	Forslag til bruk av tid (30 min)	
		Aktiviteter/oppgaver	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
		Snakk sammen to og to, eller i gruppen.	PowerPoint Deltakerheftet	25 min	
		Oppgaver på side 2 og 4 i deltagerheftet.	For mer informasjon og råd: https://helsevesen.no/ansakelse		
		Snakk sammen to og to, eller i gruppen.	PowerPoint Deltakerheftet	Forslag til bruk av tid 25 min	

Emner som blir berørt

Hva er psykisk helse?

Kan psykiske plager kjennes på kroppen?

Hva er god psykisk helse for deg?

Hva er psykiske lidelser?

Skal man alltid skal ha det bra?

Hva er de vanligste psykiske lidelser i Norge?

Kan psykisk helse påvirkes av vanskelige opplevelser?

Hva kan man selv gjøre for å få bedre psykisk helse?

Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge.

Emner som blir berørt

Hva er en fastlege?

Hvordan kan fastlegen hjelpe psykisk?

Retten til en fastlege.

Hvordan bestille time hos fastlegen?

Hvordan få seg en fastlege?

Trenger man å betale for timen hos fastlegen?

Hva er psykisk helse?

Snakk sammen



Psykisk helse er tanker



Psykisk helse er følelser



Tanker og følelser påvirker din væremåte

Tenke



Føle



Reagere



Psykisk helse er noe alle har!



Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?

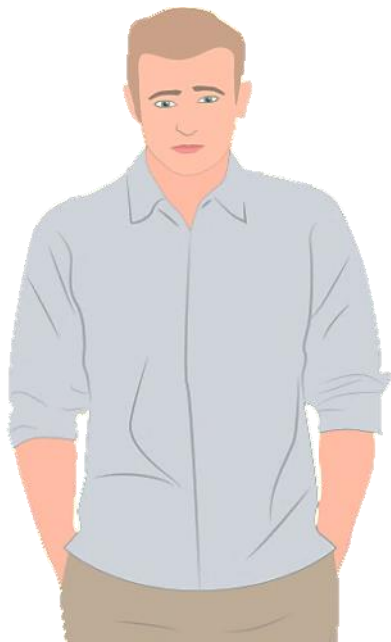


Snakk sammen



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Tristhet



Bekymring



Sinne



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Lite fokus



Sove mye



Sove lite



Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?



Snakk sammen



Være sosial

Være sammen med andre



Besøke venner



Delta i samfunnet

Gå på skole



Arbeide

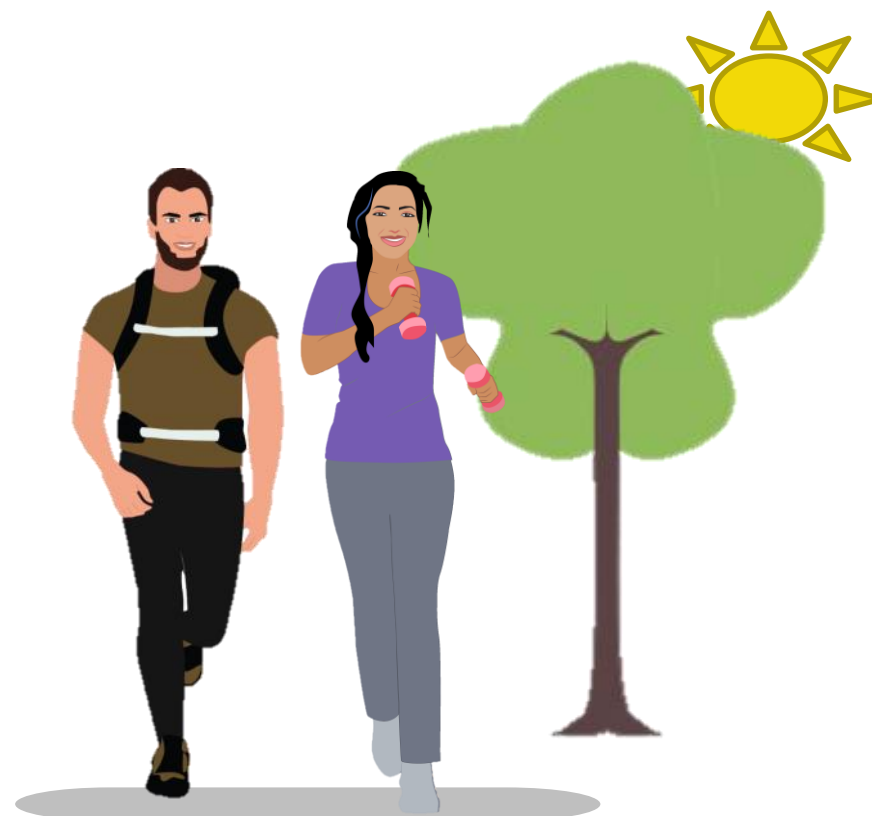


Leve sunt

Spise sunt



Være ute og bevege seg



Sove godt

Gode søvnrutiner

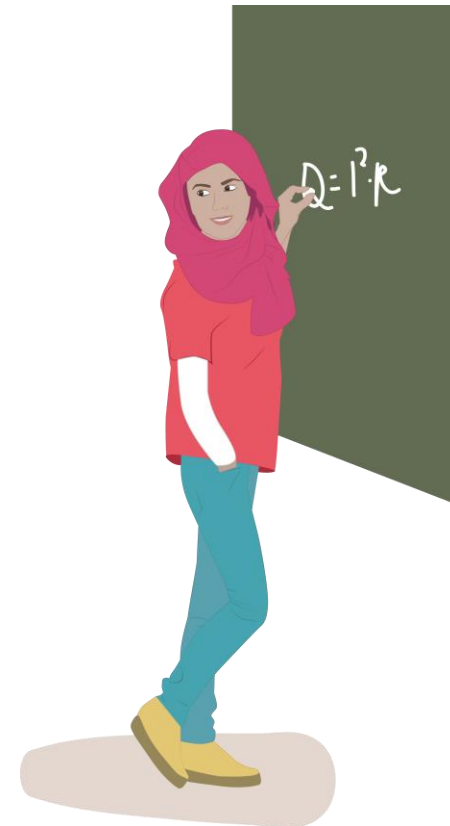


Be tidlig om hjelp

Snakke med
familie og venner



Snakke med lærer



Be tidlig om hjelp

Snakke med fastlegen



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?



Snakk sammen

