

ا.ا = ا

Psykisk helse

Deltagerhefte



Hei! Denne informasjonen er til deg som er ny i Norge.
Her står det nyttig informasjon og råd om psykisk helse,
som kan være nyttig for deg og din familie.

Vi håper du liker det.

Oslo, 2017
Amar Ahmethodzic
Prosjektleder

Ressurssenter for migrasjonshelse



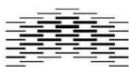
Oslo kommune
Helseetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



Nasjonal kompetansesenter for minoritetshelse



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS



KREFTFORENINGEN



Bydel
Søndre Nordstrand

Hva er psykisk helse?

Psykisk helse er noe alle har. Det er dine tanker, følelser og din måte å være på. Kort sagt handler psykisk helse om hvordan du egentlig har det.

Hvem har
psykisk helse?



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Psykisk helse er noe har.

Fasit:

Psykisk helse er noe **alle** har.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hva er god psykisk helse?



God psykisk helse er når du kan oppleve glede, trygghet og mening i hverdagen.

God psykisk helse er når jeg har det godt med meg selv og med de menneskene jeg har rundt meg.



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Hvorfor er god psykisk helse viktig?

Når du har god psykisk helse kan du:

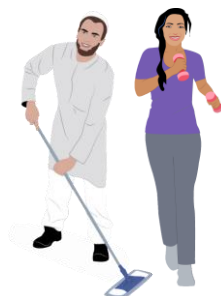
Føle deg frisk



Oppleve glede



Være aktiv



Gjøre det bra på skolen



Jobbe



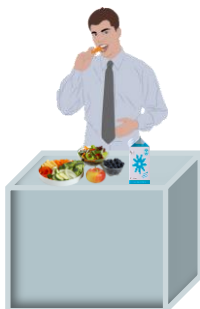
Sove godt



Ta vare på familien



Ta sunne valg



Være sosial



Foto: Helsedirektoratet

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.



Hva gir deg god
psykisk helse?

Oppgave. Skriv ned noen setninger om
hva som gir deg glede i hverdagen:

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Skal man alltid ha det bra?

Det er vanlig å ha det vanskelig i perioder av livet. Da kan vi oppleve vanskelige tanker og følelser.

Mange kan oppleve følelser som sinne, bekymring, tristhet eller ensomhet i perioder av livet.



Oppgave. Fyll ut ord som mangler:

Det er å ha det
i perioder av livet.

Fasit:

Det er **vanlig** å ha det **vanskelig**
i perioder av livet.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Oppgave. Sett følelsene til riktig bilde:

Bekymret, Glad, Trist, Sint,
Overrasket, Tankefull

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Fasit:

Nummer 1 **Sinne**, Nummer 2 **Glad**,
Nummer 3 **Overrasket** , Nummer 4 **Trist**,
Nummer 5 **Tankefull**, Nummer 6 **Bekymret**

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Kan psykiske plager
kjennes på kroppen?



Mange kan oppleve psykiske
plager som problemer med
eller smerter i kroppen.

Det er lurt å dra til legen hvis
man opplever problemer eller
smerter i kroppen.

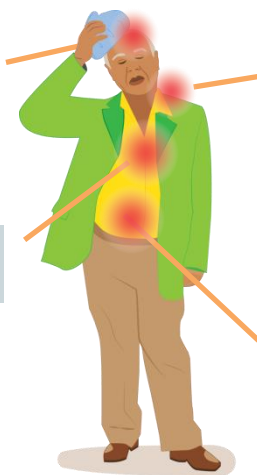
Oppgave. Sett navnet på de riktig delene av
kroppen: Nakken, Magen, Hodet, Brystet

1:

2:

3:

4:



Fasit :

Nummer 1 **Hodet**, Nummer 2 **Nakken**

Nummer 3 **Brystet**, Nummer 4 **Magen**

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hvordan er den psykiske helsen i Norge?



Opptil halvparten av befolkningen i Norge vil få en psykisk lidelse i løpet av livet.



De vanligste psykiske lidelser i Norge er angst, depresjon og ruslidelser.

Ordforklaring:

Psykisk lidelse: Sterke plager eller sykdommer som virker negativt på følelser, tanker og måten å være på.

Angst: Følelse av sterk usikkerhet og uro/redsel.

Depresjon: Tristhet som varer lenge eller mangel på glede i livet

Ruslidelser: Problemer med kropp, tanker og følelser fordi man bruker mye rusmidler, som for eksempel alkohol eller hasj.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Foto: pixabay.com

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Oppgave. Fyll ut ord under riktig figur:
Angst, depresjon og ruslidelser.



Fasit fra øverst til venstre:
Depresjon, Angst, Ruslidelser

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Foto: pixabay.com

Hva kan jeg selv gjøre for å ha god psykisk helse?

Oppgave. Sett de ulike aktivitetene under riktig bilde:

Være sosial

Gå på skole

Ha gode sovevaner

Være aktiv

Spise sunt

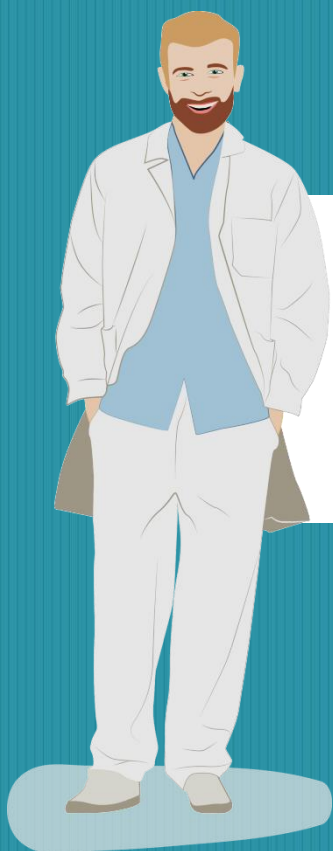
Be om hjelp



Fasit fra bildet øverst til venstre:

Gode søvnvaner, Spise sunt, Være aktiv,
Være sosial, Gå på skole, Be om hjelp.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no



Psykisk helse- Fastlegen

Deltagerhefte

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Hva er en fastlege?

Fastlegen er din personlige lege som du drar til hvis du føler deg dårlig eller trenger hjelp.



Fastlegen er en som
passer på din helse
sammen med deg.

Oppgave. Fyll ut ord som mangler:

Fastlegen er en sompå din
..... sammen med

Fasit:

Fastlegen er en som **passer** på din
helse sammen med **deg**.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hvordan får du en fastlege?

Du kan få fastlege ved å:

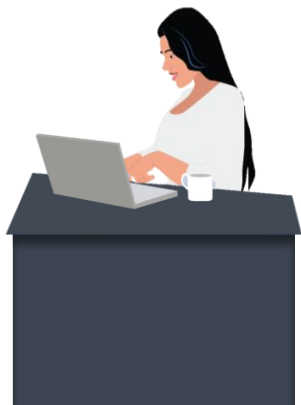
Motta et brev i posten
der du selv kan velge
en fastlege



Ringe
fastlegetelefonen
800 43 573



Bestille fastlege på
internettsiden:
www.minfastlege.no



Spørre NAV,
familie eller venner
om hjelp



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Foto: pixabay.com

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Du kan selv velge om du vil ha mannlig eller kvinnelig fastlege, hvis de har ledig plass.



Oppgave. Skriv ned de ulike måtene du og dine barn kan få en fastlege på:

Fasit:

Motta et brev i posten der
du kan velge deg en fastlege selv

Ring fastlegetelefonen

Bestille fastlege på internett

Spørre NAV, familie eller
venner om hjelp

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hvordan kan min fastlege
hjelp meg med psykisk
helse?



En fastlege kan hjelpe deg ved
å gi deg samtaler, gode råd,
undersøkelser eller medisiner.

Hvordan en fastlege hjelper
deg på er avhengig av hvilke
type problem eller plage du
har.

Hvis du trenger mer hjelp
kan jeg gi deg kontakt med
en som kan mer om
psykisk helse.



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

De fleste psykiske plager og lidelser blir behandlet hos fastlegen.

Jo tidligere du får hjelp,
jo større sjanse er det at
du blir fortere bedre.



Oppgave. Skriv ned de ulike måtene din fastlegen kan hjelpe deg med psykisk helse?

Fasit:

Fastlegen din kan hjelpe deg ved å tilby;

Samtaler

Gi råd

Undersøkelser

Medisiner

Gi deg kontakt med noen
som kan mer om psykisk helse

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hvordan bestiller du time hos fastlege?

Du kan få bestille en time hos fastlege ved å:

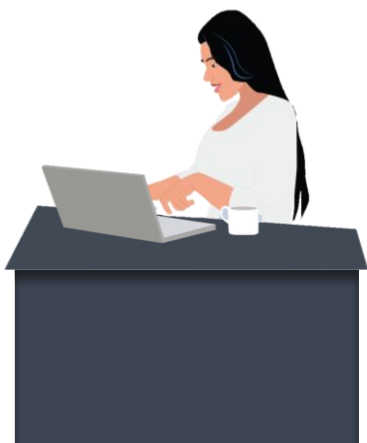
Ring



Sende sms
eller bruke app



Bruke internett



Besøke legekantor



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Foto: pixabay.com

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

Oppgave. Skriv ned de ulike måtene du kan bestille time hos fastlegen din på?



Husk at de som jobber på et legekantor har taushetsplikt!

Ordforklaring:

Taushetsplikt: At de som jobber på et legekantor ikke kan gi informasjon om deg til andre, uten å ha fått lov til det av deg.

Fasit:

Ring

Send sms

Bruk app

Bruk internett

Besøke legekortor

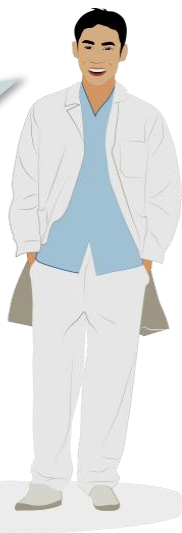
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no



Kan jeg få en tolk hos
min fastlege?

Hvis du og din fastlege ikke
forstår hverandre, har du rett
til gratis tolk. Tolken har også
taushetsplikt.

Husk å si ifra hvis du
trenger tolk når du
bestiller time
hos meg.



Ordforklaring:

Tolk: En som oversetter fra et språk til et annet,
slik at man forstår hverandre bedre under en
samtale.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo kommune.

