



Oslo kommune
Helseetaten
Psykisk helse og avhengighet



Psykisk helse

Flipover del 1 av 2



Spesialkonsulent Amar Ahmethodzic

Velkommen!

I dag skal vi snakke om:

- *Psykisk helse*
- *Hvordan holde seg frisk*
- *Hvor du kan få hjelp*

Hva skjer i dag?



Vi skal snakke om:

- Psykisk helse
- Hvordan holde seg frisk
- Hvor du kan få hjelp

Hva skjer i dag?



Vi skal snakke om:

- Psykisk helse
- Hvordan holde seg frisk
- Hvor du kan få hjelp

Kan vi bli bedre kjent?

- *Hva heter du?*
- *Hvor kommer du fra?*
- *Hvor lenge har du bodd i Norge?*

Tilleggsspørsmål for å komme inn på tema:

- *Hva tenker du på når du hører ordet
psykisk helse?*
- *Hvilken erfaring har du med helsetjenester
fra landet du kommer fra?*



Kan vi bli bedre kjent?



Presenter deg selv

- Hva heter du?
- Hvor kommer du fra?
- Hvilken erfaring har du med helsetjenester fra før av?



Hva er målet for dagen?

- *Målet i dag er at du får informasjon og råd,
slik at du bedre kan ta vare på din og familiens helse.*

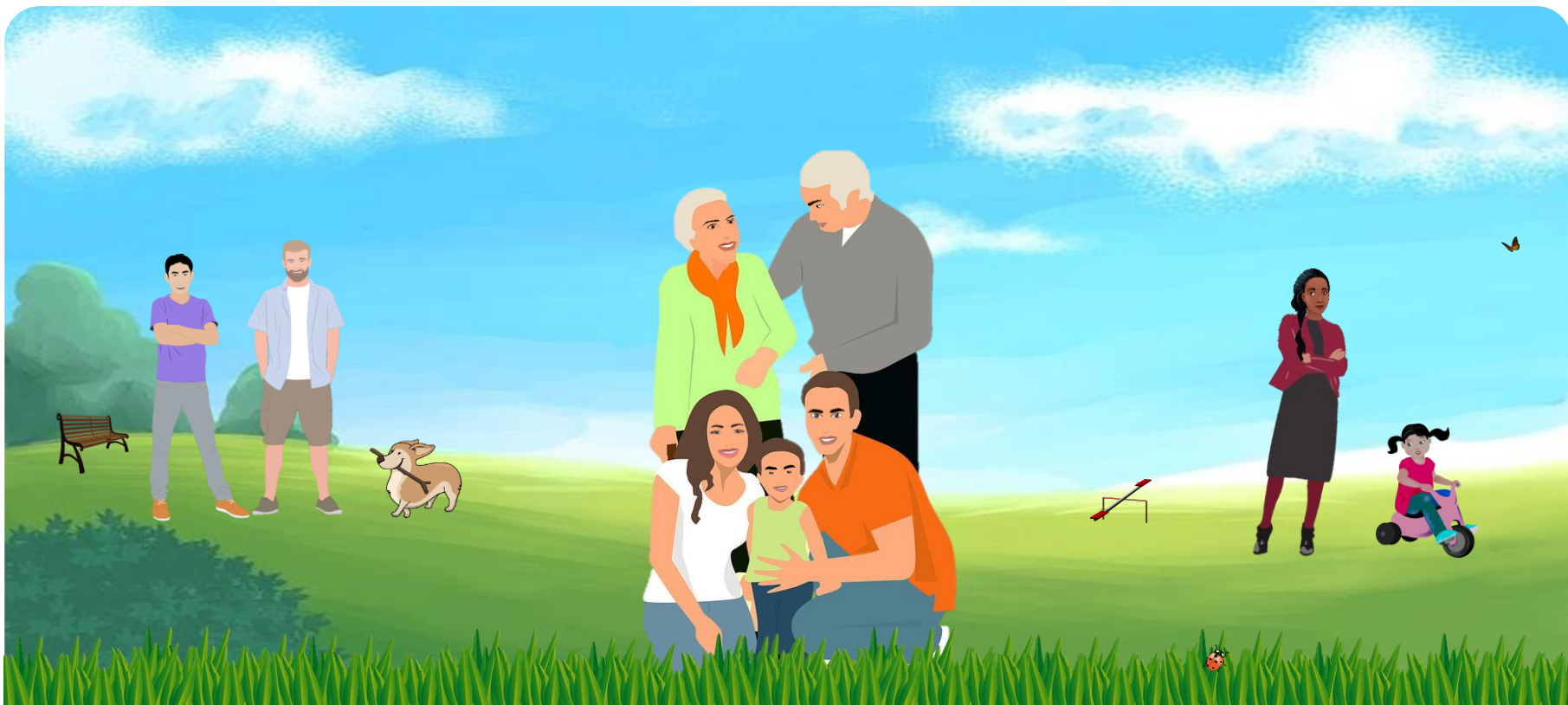
Hva er målet for dagen?

At du får informasjon og råd, slik at du bedre kan ta vare på din og familiens helse!



Hva er målet for dagen?

At du får informasjon og råd, slik at du bedre kan ta vare på din og familiens helse!



Hva er psykisk helse?

Hjelpespørsmål:

- *Hvilke tanker har du om psykisk helse?*
- *Har du et ord som beskriver psykisk helse på ditt språk, fra din kultur, og i så fall hvilket?*
- *Hva betyr psykisk helse for deg?*
- *Hvordan sees psykisk helse på i den kulturen du kommer fra?*
- *Har du endret ditt syn på psykisk helse etter at du kom til Norge?*
- *Hva har endret seg/ blitt annerledes?*



Hva er psykisk helse?

Snakk sammen



Psykisk helse er tanker og følelser

Eks. på hva tankeboblene kan symbolisere på venstre side av sliden:

- «*Hva skal jeg lage til middag?*»
- «*Har barnet mitt har det bra på skolen?*»

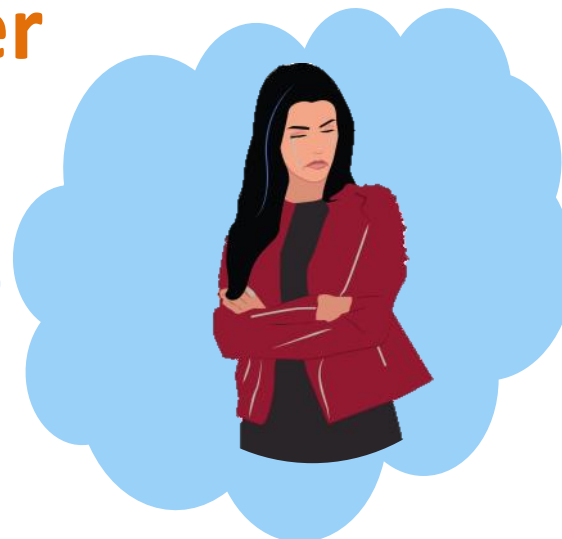
Eks. på hva tankeboblene kan symbolisere

på høyre side av sliden:

- Tristhet
- Glede



Psykisk helse er tanker og følelser



Tanker og følelser påvirker din måte å være på

Still gjerne spørsmål til deltagere:

- *Hvordan tolker du dette bildet?*
- *Hvilke tanker kan gjøre deg stresset i hverdagen?*
- *Hvordan blir du når du er stresset?*



Tanker og følelser påvirker din væremåte

Tenke



Føle



Reagere



Konkluder og informer deltageren/deltagere:

- *Psykisk helse er noe alle har.*
- *Psykisk helse handler om tanker og følelser.*
- *Tanker og følelser påvirker vår måte å være på.*
- *Psykisk helse sier noe om hvordan vi egentlig har det.*



Psykisk helse er noe alle har!



Hva er god psykisk helse for deg?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva påvirker din psykiske helse på en god måte?*
- *Hva skal til for å ha en fin dag?*
- *Hva har du gjort den siste uke som har fått deg til å føles deg bra?*



Hva er god psykisk helse for deg?



Snakk sammen



God psykisk helse er når jeg opplever:

- Glede og fellesskap i hverdagen
- Konsentrasjon
- Å være frisk

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hvilke andre eksempler kan gi god psykisk helse?*



God psykisk helse er når jeg opplever:

Glede og fellesskap
i hverdagen



Konsentrasjon



Å være frisk



God psykisk helse er når jeg opplever å:

- Være velkommen i Norge
- Ha et hjem og nok penger
- Få mulighet til å ta utdanning eller jobbe

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hvilke andre eksempler kan gi god psykisk helse?*

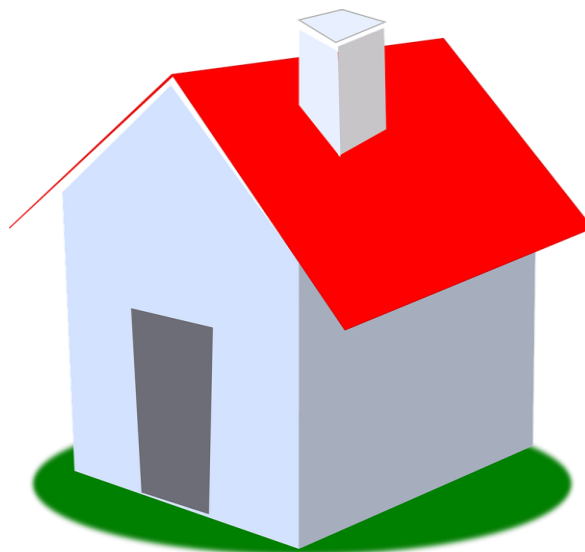


God psykisk helse er når jeg opplever å:

Være velkommen i
Norge



Ha et trygt hjem



Få mulighet til å ta
utdanningen/jobbe



Konklusjon:

- *God psykisk helse er når man opplever mening*

og glede i hverdagen.



God psykisk helse er når du
opplever mening og glede i
hverdagen.



Kan man alltid ha det bra?

Be deltagerne tenke over :

- *Har du det alltid bra?*
- *Hvordan tenker du når du ikke har det bra?*
- *Hvordan føles det når du ikke har det bra?*
- *Hvordan oppfører du deg når du ikke har det bra?*

Viktig: Unngå at deltager/-re snakker om sine personlige helseplager. Informer om at alle må ta et ansvar og ikke belaste andre deltakere med sine personlige problemer. Deltakere som ønsker råd eller hjelp for sin uhelse kan henvende seg til kurslederen i pausen eller etter undervisningen.

NB: Anbefal at deltakeren/-e som har psykiske og/eller kroppslige plager om å ta kontakt med sin fastlege.



Kan man alltid ha det bra?



Tenk sammen



Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

- Sint
- Bekymret
- Trist



Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

Sint



Bekymret



Trist



Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

- Ensomhet
- Behov for å være litt alene

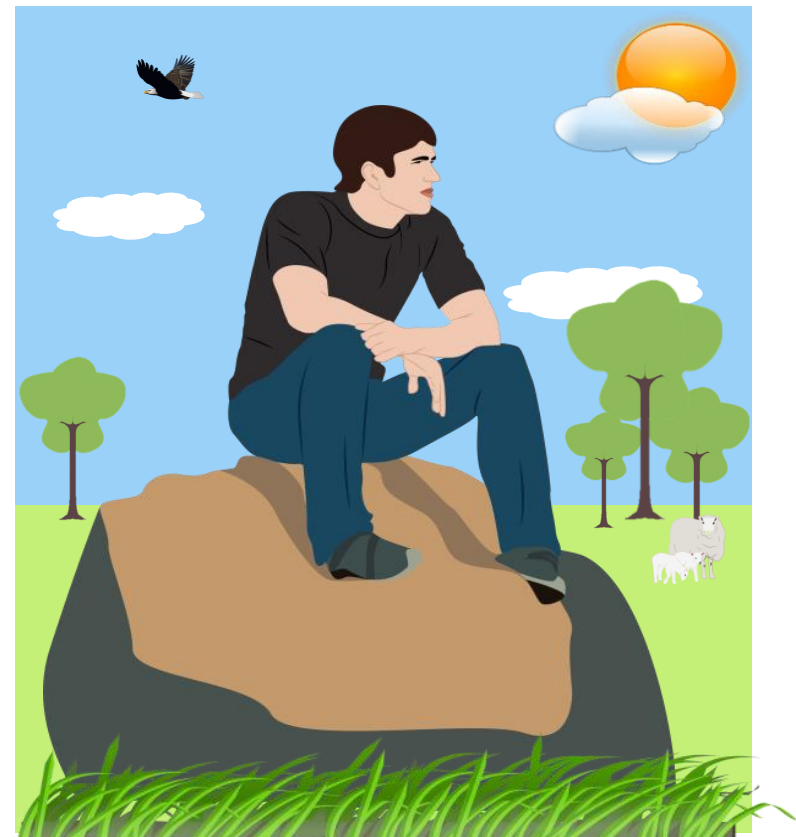


Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

Ensomhet



Behov for å være
litt alene



Konklusjon:

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



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



Kan psykisk helse påvirkes av vanskelige opplevelser?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- Kan din psykisk helse påvirkes av vanskelige opplevelser?



Kan psykisk helse påvirkes av
vanskelige opplevelser?



Snakk sammen



Til bevissthet for kursholderen:

Før en reise kan personer oppleve for eksempel:

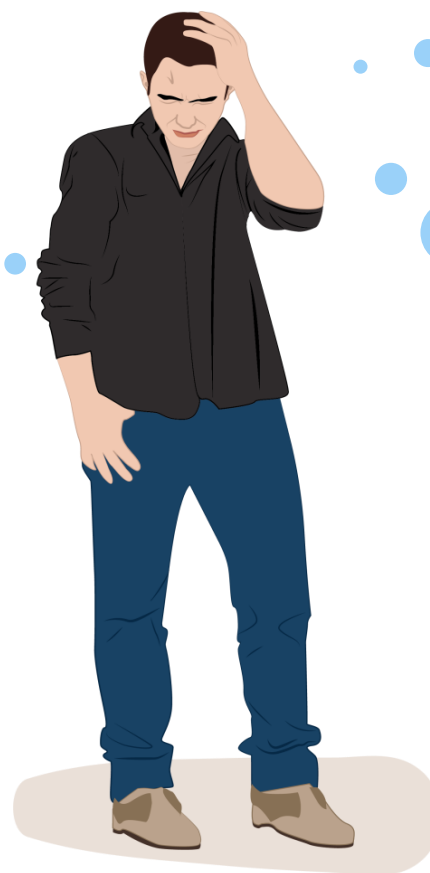
- splitting av familie/kjæreste/venner osv.
- usikkerhet
- krenkelseser
- forfølgelse
- krig
- tap
- tortur
- trusler

Viktig: Hensikten med de tre følgende bildene er å bevisstgjøre at belastende opplevelser under migrasjonsprosessen kan påvirke ens psykiske helse. Ikke gå i detalj i hva bildene står for eller hva man kan oppleve gjennom migrasjonsprosessen. Slidesene vises uten å diskutere det så mye.

Tips: Se i lærerveiledningen.



Opplevelser før reisen til Norge



Til bevissthet for kursholderen:

Under en reise kan personer oppleve for eksempel:

Tap av:

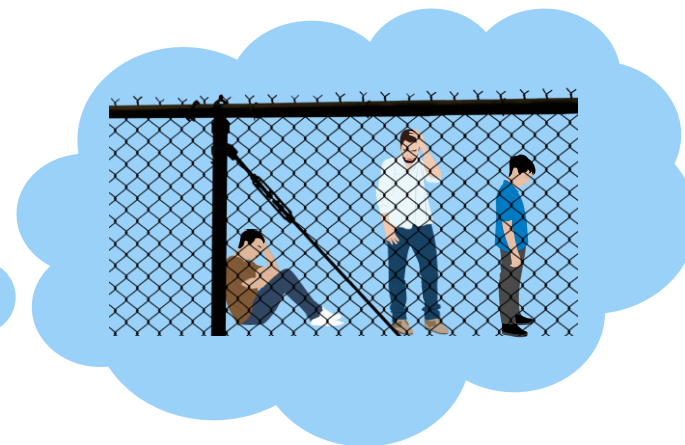
- familie og sosialt nettverk
- kontinuitet
- trygghet
- planer for fremtiden

Fare for:

- tortur
- overgrep
- mangel på mat, drikke og medisiner
- nye språk man ikke forstår



Opplevelser under reisen til Norge



Til bevissthet for kursholderen:

Etter ankomst til Norge kan noen oppleve for eksempel:

Asyl:

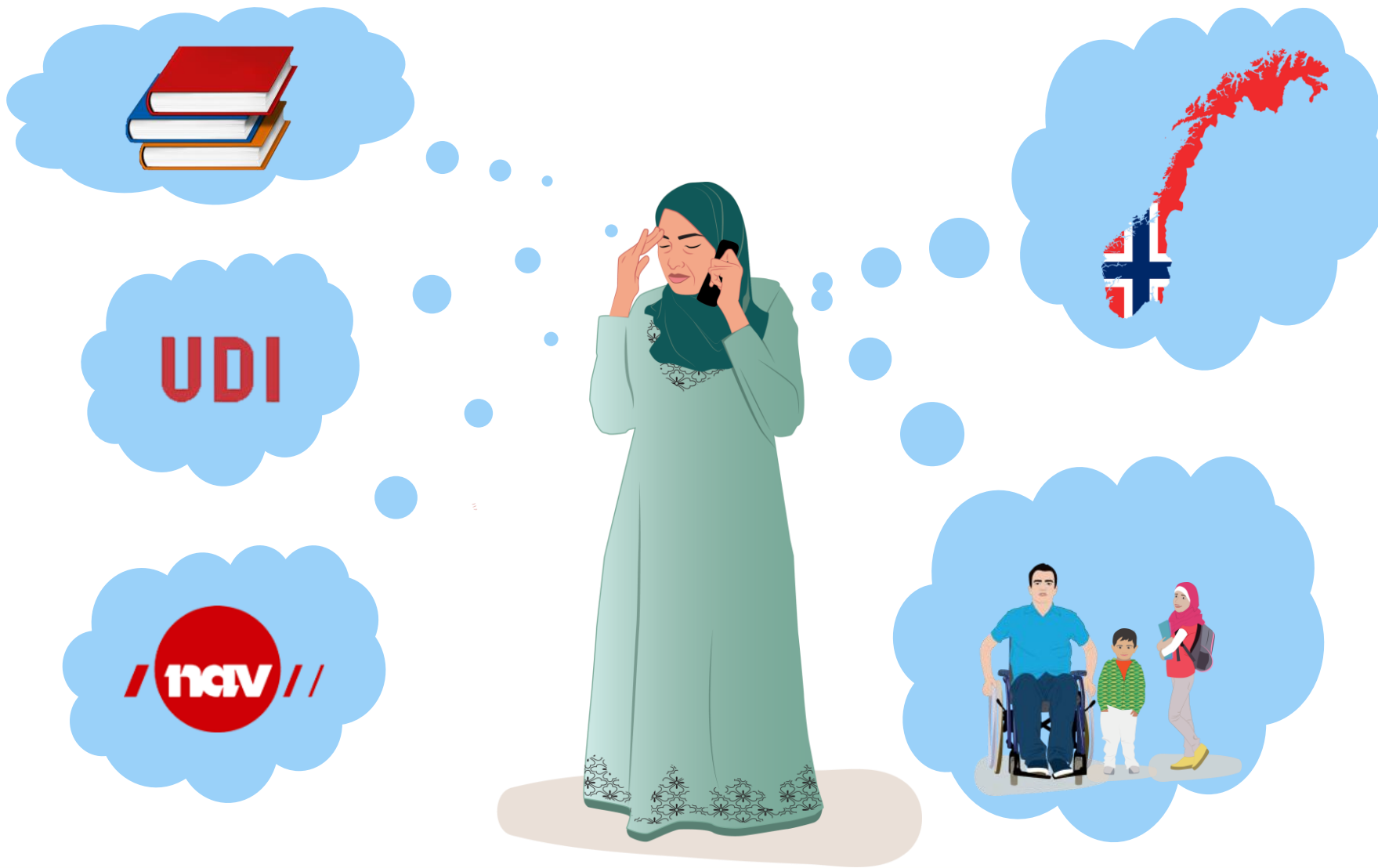
- usikkerhet
- ulike kulturer, politiske, språk-, og landbakgrunn
- passivitet og venting
- frykt for retur
- språkvansker

Utfordringer med nytt land:

- klima, normer, språk, stigma



Opplevelser etter ankomst til Norge



Konklusjon:

- *Ja, psykisk helse kan bli påvirket av vanskelige opplevelser.*



Ja, psykisk helse kan bli påvirket av vanskelige opplevelser.



Husk!

- *Barn kan også bli påvirket av vanskelige opplevelser.*



Husk!

Barn kan også bli påvirket av vanskelige opplevelser.



Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?

Henvend deg til flere hvis mulig:

- *Hva tenker dere?*
- *Er dere enig i det?*

Snakk sammen og informer deltagere:

- *Psykiske plager er vansker som er plagsomme, men disse vanskene er ikke sterke nok til at de kan betegnes som en diagnose/lidelse/sykdom. Alle mennesker vil fra tid til annen kunne ha slike plager.*



Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?



Snakk sammen



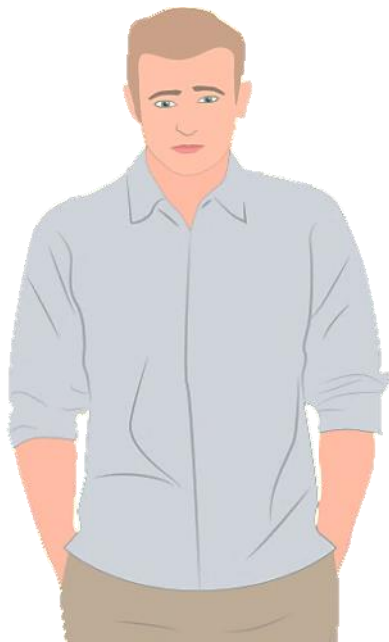
Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

- Tristhet
- Bekymring
- Sinne



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Tristhet



Bekymring



Sinne



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

- *Lite fokus (konsentrasjonsvansker)*
- *Sove mye eller lite (søvnproblemer)*
- *Spise mye eller lite/ gå mye opp eller mye ned i vekt(overvekt og vekttap)*



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

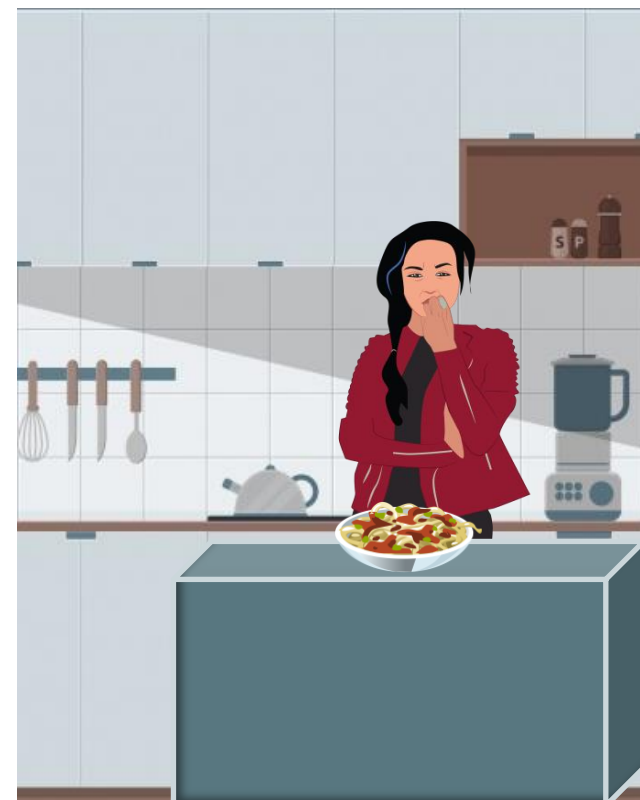
Lite fokus



Sove mye
eller lite



Spise mye
eller lite



Kan psykiske plager kjennes på kroppen?

Hjelpespørsmål:

- *Kan man kjenne psykiske plager fysisk på kroppen?*
- *Gikk følelsene ut over kroppen din?*
- *Hvordan kjentes det på kroppen?*
- *Kjente du det på bestemte dele av din kroppen?*

Viktig: Unngå at deltager/-re snakker om sine personlige helseplager. Informer om at alle må ta et ansvar og ikke belaste andre deltakere med sine personlige problemer. Deltakere som ønsker råd eller hjelp for sin uhelse kan henvende seg til kurslederen i pausen eller etter undervisningen.

NB: Anbefal at deltakeren/-e som har psykiske og/eller kroppslige plager om å ta kontakt med sin fastlege.



Kan psykiske plager kjennes på kroppen?



Snakk sammen



Konklusjon:

- *Psykiske plager kan kjennes på kroppen.*

Informer :

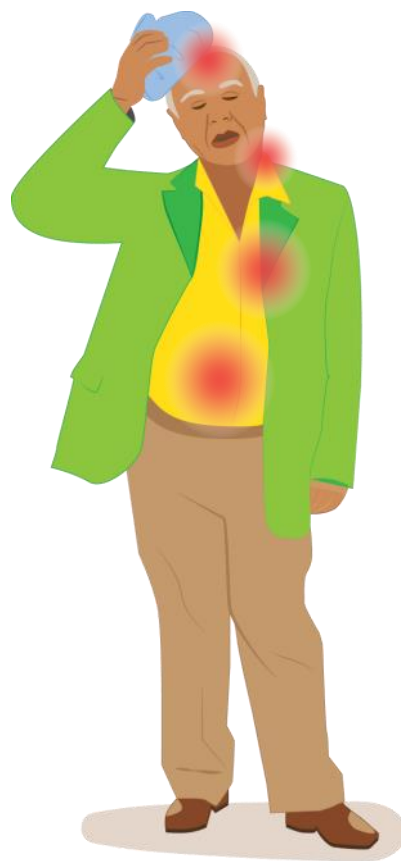
- *Mange kan oppleve psykiske plager som problemer eller smerter i for eksempel :*

- Hodet eller nakken
- Ryggen, brystet eller magen

NB: Anbefal at deltakeren/-e som har psykiske og/eller kroppslige plager om å ta kontakt med sin fastlege, for å undersøke og eventuelt utelukke bak foreliggende årsaker eller fysiske sykdommer.



Mange kan oppleve psykiske plager som problemer med eller smerter i:



Hva er psykisk lidelse?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva betyr psykisk lidelse/psykisk sykdom for deg?*
- *Hvordan ser folk fra ditt hjemland på psykisk lidelse/ psykisk sykdom?*
- *Hvilke hjelp tilbys til personer med psykisk lidelse/psykisk sykdom i ditt hjemland?*



Hva er psykisk lidelse?

Snakk sammen



Konklusjon:

- *Psykisk lidelse er når psykiske plager varer lenge eller blir store, og man får en diagnose av legen.*

Informer deltagere:

- *Psykisk lidelse kan påvirke din fungering i hverdagen.*
- *Vanlige oppgaver i hverdagen kan bli vanskelig å gjennomføre, som f. eks:*
 - *Stå opp om morgenen*
 - *Lage mat*
 - *Ta et bad*
 - *Være sosial*
 - *Gå på jobb*



Psykisk lidelse er når psykiske plager varer lenge eller blir store.



Er det vanlig med psykiske lidelser i Norge?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hvordan tror du den psykiske helsen er i Norge?*
- *Hva tror du befolkningen/ menneskene i Norge kan slite med/har vansker med i hverdagen?*
- *Hva tror du befolkningen/ menneskene i Norge kan ha utfordringer med i hverdagen?*
- *Tror du det er mer åpent å snakke om psykisk helse i Norge sammenlignet med det landet du opprinnelig kommer fra?*



Er det vanlig med psykiske lidelser i Norge?



Snakk sammen



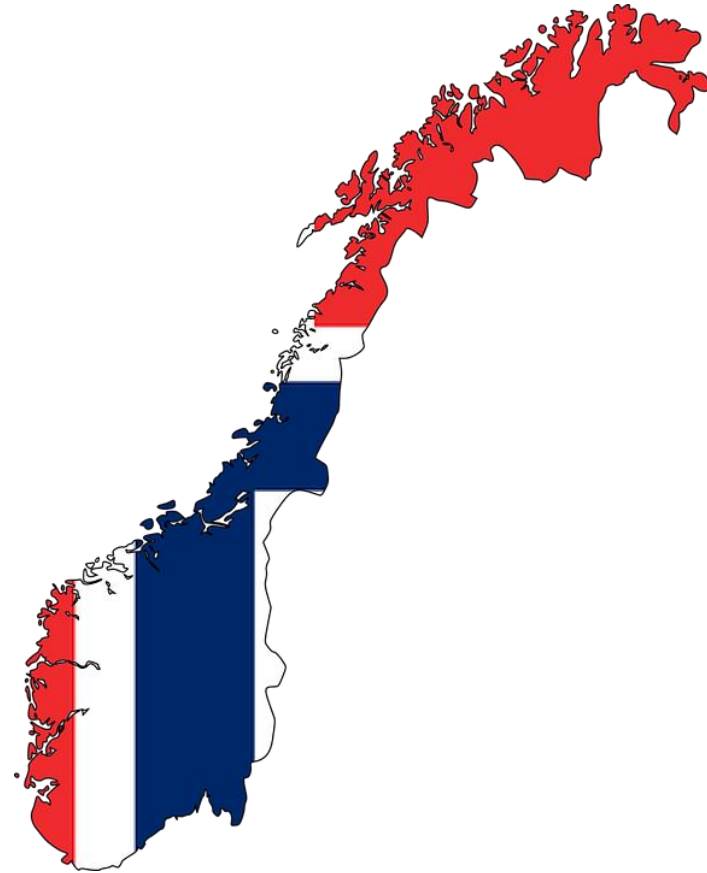
Psykisk helse i Norge

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



Psykisk helse i Norge

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



Konklusjon:

- Psykisk lidelse er vanlig i Norge.



Psykiske lidelser er vanlig i Norge.



Tips!

- *I Norge snakkes det mer åpent om psykisk helse enn i mange andre land.*



Tips!

I Norge snakkes det mer åpent om psykisk helse enn i mange andre land.



Snakk sammen to og to eller i gruppen:

Hva er de vanligste psykiske lidelsene i Norge?



Hva er de vanligste psykiske lidelsene i Norge?



Snakk sammen



De vanligste lidelsene i Norge er:

- **Depressiv lidelse** (er langvarig tristhet eller mangel på interesse/glede i livet. I perioder av livet er det vanlig å føle seg nedstemt og trist. Alle opplever motgang innimellom, men dersom det går uker eller måneder og du fortsatt bare er trist og lei, er det viktig å snakke om det og få hjelp)
- **Angstlidelse** (er en følelse av sterk og hemmende usikkerhet og indre uro/redsel)
Eksempler på angst:
 - Redd for å ta bussen
 - Redd for å være sosial og velger å isolere seg
- **Rusrelaterte lidelser** (vil si det samme psykiske- og kroppslige følger man opplever pga rusavhengighet/-misbruk. I Norge skyldes rusrelaterte lidelser spesielt pga alkohol, og er en av de vanligste typene psykiske lidelser i befolkningen)

Viktig: Mennesker kan ha flere psykiske lidelser samtidig.

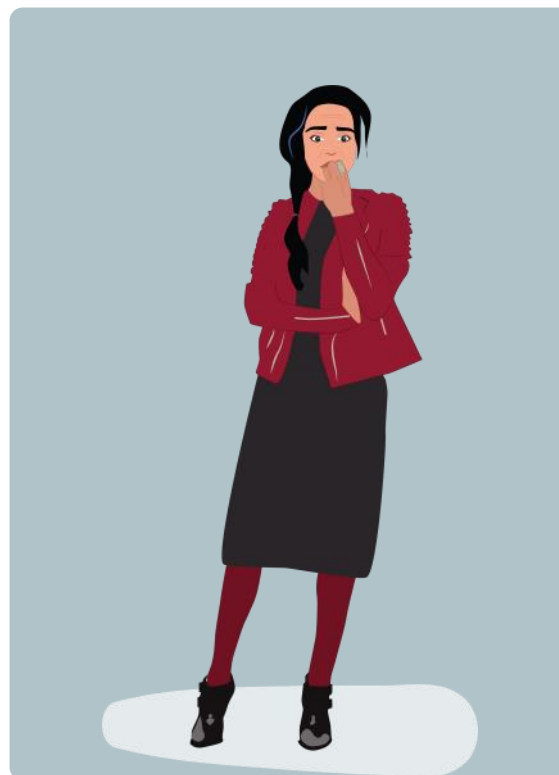


De vanligste lidelsene i Norge er:

Depresjon



Angst



Ruslidelser



Tips!

- Det er vanlig å snakke med sin fastlege om psykisk helse i Norge.



Tips!

Det er vanlig å snakke med sin fastlege om psykisk helse i Norge.



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

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva tror du gir bedre psykisk helse?*
- *Hva gir deg bedre psykisk helse?*
- *Hva gir deg mening i livet?*
- *Hva gir deg glede i livet?*
- *Hva gir deg ro i livet?*



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



Snakk sammen



Være sosial og delta i samfunnet

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva vil det si å være sosial?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å være sammen med andre mennesker?*
- *Hva vil det si å delta i et samfunn?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å gå på skole eller språkkurs, ha arbeid eller praksisplass?*

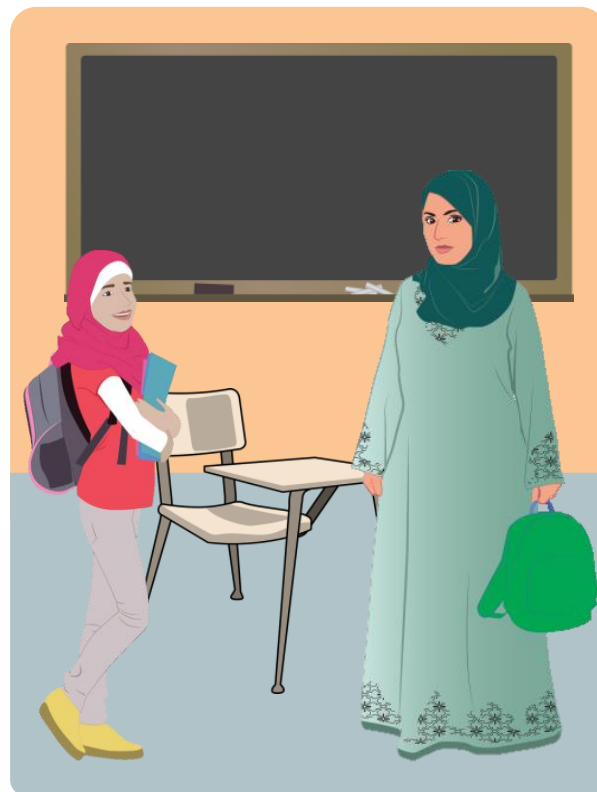


Være sosial og delta i samfunnet

Være sammen
med andre



Gå på skole



Arbeide



Være aktiv og leve sunt

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva vil det si å være aktiv og det å leve sunt?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å spise sunt?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å gjøre aktiviteter som du liker?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å være ute og bevege seg?*



Være aktiv og leve sunt

Spise sunt



Gjøre det du liker



Være ute
og bevege seg



Sove godt

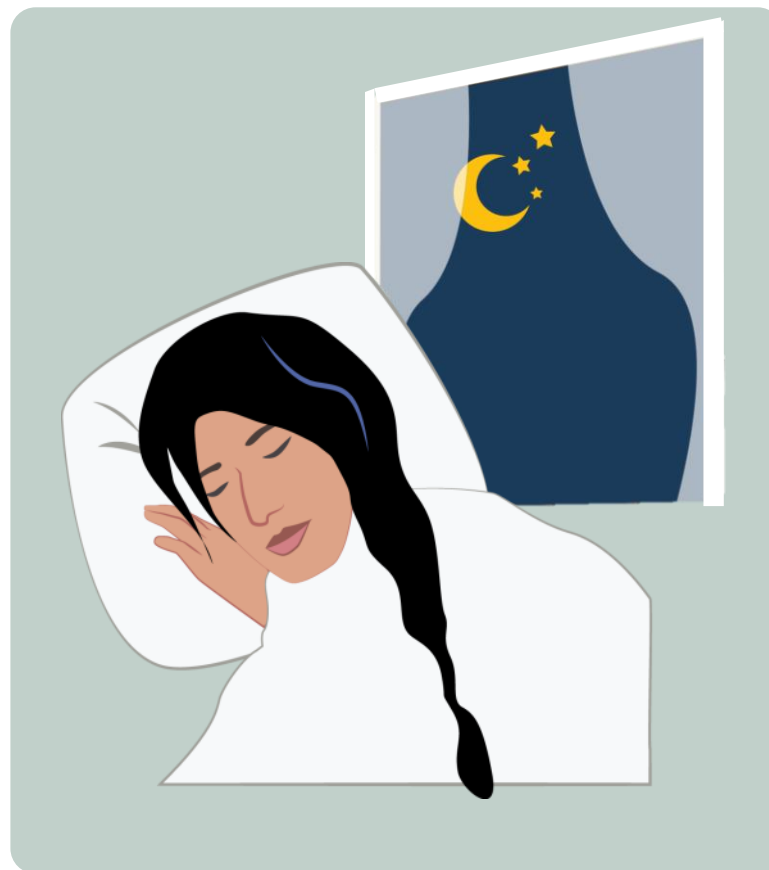
Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hva vil det si å ha gode søvnrutiner?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å sove godt?*



Sove godt

Gode søvnrutiner



Be tidlig om hjelp

Informerer deltagere om at man kan for eksempel:

- Snakke med familie og venner
- Snakke med lærer
- Snakke med fastlegen

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hvem andre kan man snakke med?*
- *Har du noen du kan snakke med hvis du trenger hjelp?*



Be tidlig om hjelp

Snakke med
familie og venner



Snakke med
lærer



Snakke med
fastlegen



Tips!

- Rusmidler kan forverre psykiske plager og lidelser.

Kursleder kan gi noen eksempler på ulike rusmidler:

- *alkohol*
- *heroin*
- *kath*
- *hasj*
- *marihuana*
- *misbruk av legemidler*



Tips!

Rusmidler kan forverre
psykiske plager og lidelser



Oppsummer hva dere har snakket om i dag:

- *At psykisk helse handler om våre tanker, følelser og vår måte å være på.*
- *At psykisk helse er noe alle har.*
- *At god psykisk helse er når man føler seg verdsatt, opplever mening og glede i hverdagen.*
- *At det er vanlig å ha det vanskelige psykisk i perioder.*
- *At psykisk helse kan påvirkes av vanskelige opplevelser.*
- *At de vanligste plagene hos innvandrere i Norge er tristhet, bekymringer, sinne, lite fokus, spise- og søvnproblemer.*
- *At psykisk helse kan gi kroppslige plager.*
- *At psykiske lidelser er vanlig i Norge*
- *At det er mer åpent å snakke om psykisk helse enn i mange andre land.*
- *At det å være sosial, delta i samfunnet, ta sunne valg, sove godt og be tidlig om hjelp kan bedre din psykiske helse.*



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?



Snakk sammen



Hele undervisningsmodulen om psykisk helse kan lastes ned gratis fra
www.sunnstartnorge.no

