



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE  
10. OKTOBER



## Samtale/undervisningsmal for foreldre og voksne flyktninger

Utarbeidet av Multikulturelt Initiativ og Ressursnettverk for Verdensdagen for psykisk helse

### Målgruppe:

Voksne med innvandrere og flyktning bakgrunn

Til bruk på norskgupper på mottak, voksenopplæring, biblioteker, frivillige sentraler e.l.

### Bakgrunn.

Opplegget er delt på 4 deler vi beregner 20-30 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.

### 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 Psykevettreglene og hvordan de kan brukes.
  - 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 dialog arbeidere.
- Diskusjon i grupper

Lykke til!

## Tema 1: Hva er psykisk helse?

Plenum

Tid: 20-30 min

- Begynn med en brainstorm der alle kan si hva de tenker når de hører «psykisk helse».

### Hva er definisjonen?

”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, arbeide 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? Har man psykisk helse? Finnes psykologer i ditt hjemland?
- Er man ”gal” eller ”besatt av onde ånder”? Andre måter man definerer de som er litt annerledes på?
- 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?

## Tema 2

### Hvordan får man dårlig psykiske helse?

Hvis gruppen er større en 8 personer, bør man dele opp i grupper på ca 4-5 personer

Tid: 20 min

- 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?
- Vet du hva man gjør i Norge?
- Hva er ”vanlige” psykiske problemer i din kultur?

### **Tema 3**

#### **Hvordan styrke psykiske helse?**

Del opp i grupper på 4-5 personer i hver gruppe hvis det er mer enn 8 personer totalt.

Tid: 20 minutter

Hva betyr det å gi tid?

- Hvordan gir man tid og dyrker fellesskapet i din kultur?

Se video <https://www.youtube.com/watch?v=noiqB2xREnA> - stopp videoen etter et minutt, før intervjuet med sønnen.

Diskuter:

- Har det skjedd med deg eller noen du kjenner at de ikke lytter til deg fordi de ser på telefonen?
- Hvordan føler du deg da?
- Kan barn eller voksne få dårlig psykisk helse hvis foreldre eller mannen eller konen ikke lytter eller gir dem tid?
- Hva kan du gjøre?

Se resten av videoen – avsluttende kommentarer hvis noen vil si noe

## Tema 4

### Psykevettreglene

Plenum

Tid: 30-40 minutter

- Gå gjennom psykevettreglene og se om de forstår hva hver enkelt regel innebærer. (Psykevettreglene finnes også på engelsk, arabisk og polsk.)



Hver deltaker kan velge den de liker best som de skriver ned på et kort som de kan henge på veggen, som de vil jobbe med.