

Migration och psykisk (o)hälsa -

Första tillfället:

"Psykisk ohälsa"

Budskap: Fysisk ohälsa kan kännas tydligt (man bryter benet) , psykisk ohälsa är svårare att beskriva.

Kort information om vad psykisk ohälsa är, dvs exempel hur det kan kännas (neuropsykiatriska diagnoser/psykiska sjukdomar lyfts inte fram, mer fokus läggs på mer allmänna psykiska ohälsa-tillstånd, som kan drabba många).

Vi tar upp ord som oro, rädsla, ledsen, ångest, darrig, irriterad, svårt att koncentrera sig, svårt att sova, ont i magen, ont i huvudet, yrsel används för att beskriva hur psykisk ohälsa kan märkas. Frågar deltagarna om de kan komma på något mer.

Orden skrivs upp på tavlan i samband med att de beskrivs.

Om tolk finns med, beskriver han/hon innebörden i orden utifrån ett kulturellt kontext.

"Livslinjen"

Budskap: Livet går upp och ner, det händer saker under livets gång som gör att man blir extra glad/extra ledsen. Det är helt normalt. Man är inte galen. Alla kan drabbas någon gång. När ledsenheten håller i sig längre, kan man ibland behöva få hjälp inom vården. Men det är också viktigt att kunna berätta för familjen, vänner, hur man mår. Det kan hjälpa att bara berätta, till en början.

En "livslinje" ritas upp på tavlan, ett streck från födelse till död, och vi går tillsammans kronologiskt igenom vad som kan hända i livet påverkar hur man mår psykiskt.

Ex: att börja skolan kan vara både roligt och jobbigt, jobbigt om man inte hittar kompisar eller har svårt att lära sig något ämne. Andra händelser som lyfts är födseln (hur mamma och pappa mår när man föds påverkar hur babyn mår), tonåren/första kärleken, man slutar grundskolan och ska välja vad man vill bli och ev studera vidare, första jobbet, man bildar familj, får egna barn, barnens hälsa, ev skilsmässa, föräldrarna blir sjuka, man byter jobb/förlorar jobb, föräldrarna dör, barnen bildar familj, man går i pension, blir gammal, man själv/partnern blir sjuk, dödsfall.

Normalisera/lyfta bort skam:

Återigen – det är helt normalt att må psykiskt dåligt, man är inte konstig, inte galen. Och: det går att få hjälp.

Historisk tillbakablick om hur vi såg på psykiskt sjuka för länge sedan (medeltiden) i Sverige och man i många länder fortfarande ser på psykisk ohälsa som något som ska gömmas, inte kan botas, något att skämmas för.

Men fast vi ser på ett helt annat sätt nuförtiden, i Sverige, på psykisk ohälsa, är det många här som skäms och inte vågar berätta hur det känns. Kan vi inte berätta hur vi har det, kan vi inte få hjälp, därför är det så viktigt att prata om hur man har det "i själen". "Bryter man benet är det nog ingen som tvekar att söka hjälp, bryter man ihop är det inte lika säkert att man söker hjälp..."

Det går att få hjälp

Budskap: Info om vart man vänder sig, och när.

Primärvården först, där kan man få samtal t ex, för att t ex förstå lite mer om varför man mår psykiskt dåligt och få veta vad man kan göra/få hjälp med. Ev behöver man få "remiss" till sjukhuset och få hjälp där.

Även elevhälsan/skolsköterskan/BUP nämns. Och vi pratar om att det är viktigt att man som förälder förstår att barnen kan få hjälp på olika sätt, om de inte mår bra, t ex kan en "utredning" behövas för att se vad barnen behöver för att kunna få hjälp att klara sig bra i livet. T ex kan ett barn som får diagnosen ADHD klara sig bra om han/hon får hjälp t ex med mediciner. Inte konstigare än om ett barn ser dåligt och får glasögon.

Att prata med varandra är viktigt som ett första steg. Om barnen berättar för sina föräldrar att de är oroliga, rädda, har svårt att sova osv kan du som förälder veta att de kanske behöver någon slags vård. Men det är också viktigt att ni som vuxna berättar om ni inte mår bra. Det är inget att skämmas för.

Det märks, om någon inte mår bra, för känslor "smittar". Det syns i ansiktet, det syns på hur man rör sig, det hörs när man talar. Det blir lättare för familjen, vänner, att veta hur de ska vara mot oss om vi berättar hur vi mår. Även när vi inte är glada...

Vissa känslor syns likadant genom ansiktsuttryck, över hela världen, och i alla åldrar. Bilder på "grundaffekterna" visas. Ex vis: ledsen, arg, avsky, rädsla, glädje, förvåning, intresse.

Att hitta ord för känslor

Budskap: Det är bra att kunna ha ord för känslor.

Det är inte alltid så lätt att beskriva hur en känsla känns... För att veta hur man ska beskriva hur man känner det, t ex om man behöver söka vård, kan det vara bra att lära sig ord för känslor. Därför använder vi en kortlek med bilder på känslouttryck (ansikte/kropp) och deltagarna får ta var sitt kort, eventuellt berätta om någon gång de känt som på bilden. (Detta kan vara det första steget till att börja prata om känslor i en grupp.) Deltagarna delas in i mindre grupper och har en "samtalsledare" från personalen med i samtalet.

Vad är psykisk hälsa? Hur gör man för att må bra?

Budskap: Det är också viktigt att veta vad det är som hjälper människor att må bra, psykiskt.

Nyckelbegreppen i "KASAM" omvandlas till orden FÖRSTÅ, GEMENSKAP och VETA HUR MAN SKA GÖRA. Dessutom tas några av WHO:s 8 dimensioner till Existentiell hälsa upp och skrivs, tillsammans med KASAM-orden upp på tavlan. Orden som väljs är HOPP, LITA PÅ, LUGN, MENING/VAD ÄR VIKTIGT.

Vi avslutar det första tillfället med att prata om dessa orden tillsammans, om vad de konkret innebär, och om varför de är viktiga. Orden GEMENSKAP, MENING och HOPP kommer vi att återkomma till vid det tredje tillfället.

Andra tillfället:

Kort repetition av "livslinjen", utifrån *budskapet* Det lika normalt att ha ont i själen (ev annat ord beroende på grupp) som att ha ont i kroppen. Det händer saker i livet som gör att man kan bli extra glad eller extra ledsen. Och blir man ledsen, orolig, rädd, trött, eller på annat sätt mår psykiskt dåligt så är det inget konstigt, så blir det i livet ibland. Man är inte konstig eller galen.

Olika delar av livet som kan påverka det psykiska måendet, positivt och negativt, ritas in på livslinjen på blädderblock/whiteboarden.

Till detta tillfälle anlitas en "**ambassadör**" text från organisationen Hjärnkoll. Om det är möjligt anlitas en ambassadör från samma land som deltagarna, så att han/hon kan tala deras språk (ordligt och kulturellt). I annat fall pratar ambassadören svenska och vid behov anlitas tolk. Ambassadörens uppgift är att berätta sin berättelse om immigration och att drabbas av/hantera psykisk ohälsa.

Ambassadören presenteras och håller ett föredrag om 30-45 minuter. Därefter delas deltagarna in i **mindre grupper** och får möjlighet att, tillsammans med personalen och/eller ambassadören samtala om de tankar som väckts, det blir också en möjlighet för personalen att fånga upp om sådana känslor väckts som behöver tas om hand (i ett första steg genom enskilda samtal med deltagarna).