

Samverkansmodell – Migration, psykisk (o)hälsa och existentiell hälsa

Pedagogisk form

Föreläsningar.

Aktivitetens syfte

Genom att öka kunskapen hos utlandsfödda/immigranter om psykisk ohälsa, bidra till att avdramatisera, normalisera och öka förståelsen för att psykisk ohälsa är "normalt" och kan drabba alla. Detta i sin tur möjliggör att denna grupp får lättare att söka stöd och hjälp vid egen/anhörigs psykiska ohälsa. Syftet är också att öka kunskapen om existentiella friskfaktorer.

Målgrupp

Utlandsfödda deltagare inom kommunens arbetsmarknadsverksamhet, Sesam.

Målgruppen har nåtts genom att knyta projektets kurs till befintlig verksamhet inom Sesam (hälsoveckorna).

Format

- 3 träffar, 3 studietimmar vardera
- Sammanlagt har 6 kursomgångar ordnats
- Cirka 25 deltagare
- Lokal: kurslokal inom Sesam/Arbetsmarknadsavdelningen

Kursmaterial

- Första träffen: Kort information om vad psykisk ohälsa är, visualisering av att händelser i livet kan utlösa psykisk ohälsa i någon form. Kort info om neuropsykiatriska diagnoser. Historisk tillbakablick. Normalisering/avdramatisera, minska skammen för att söka hjälp, inklusive var man vänder sig. Prova för känslor. Vad skapar psykisk hälsa?
- Andra träffen: Kort repetition av första träffen. Sedan en föreläsning med en Hjärnkollsambassadör som berättar om erfarenhet av egen psykisk ohälsa och immigration.
- Tredje träffen: Samtal i grupper med metodmaterial "Samtalskort - Existentiell hälsa" samt material för att måla (papper och färg). Deltagarna får genom färg och form, uttrycka en känsla.

Resultat

Ökad förståelse för att psykisk ohälsa är vanligt och kan drabba alla, att det inte är skamfullt att söka hjälp. Ökad möjlighet att prata om den psykiska hälsan, och sätta ord på känslor. Ökad kunskap om var man vänder sig för att få stöd och hjälp.

Genom att förenkla och visualisera hur psykisk ohälsa kan utlösas någon gång i livet samt genom att föreläsarna delar med sig av egna erfarenheter av psykisk ohälsa har kursen kunnat bidra till att öka förståelsen för psykisk ohälsa och för vissa deltagare har detta inneburit att de också sökt hjälp. Ökad kunskap om existentiella friskfaktorer, vad som t.ex. ger hopp och mening för var och en av deltagarna.

Arbetsprocess

Planeringen har gjorts tillsammans med personal vid Sesam, en del av Västerås stads Arbetsmarknadsavdelning. Kurstillfällena har lagts i anslutning till hälsoveckorna inom Sesams ordinarie verksamhet. Deltagarna har bestått av de som just vid kurstillfällena har varit aktiva inom Sesams verksamhet. Gruppen har därmed blivit blandad, utifrån hemland (Somalia, Syrien, Irak, Iran, Turkiet, Ghana). Vid det första tillfället stod en av de anställda inom projektet för informationen, i vissa fall i samverkan med tolkar. Vid det andra tillfället anlätades en ambassadör från Hjärnkolls migrationsprojekt "Den egna berättelsen". Ambassadörer från Somalia, Syrien och Iran föreläste om sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa och immigration. Ett tredje tillfälle innehöll information om och kreativa inslag (målning) på temat existentiella friskfaktorer.

Samverkande parter

- Västerås stad, Arbetsmarknadsavdelningen, Sesam
- Västerås stad, Kompassen
- Hjärnkoll Riks
- Västerås stad, Tolkverksamhet

Kraften i samverkan

Tack vare samverkan med kommunens verksamhet för utlandsfödda i arbetsmarknadsåtgärd kunde vi nå en målgrupp som redan befann sig i ett "utbildningsprogram" och vi kunde komplettera dess innehåll med kunskap om psykisk (o)hälsa och existentiell hälsa. En målgrupp som annars kan vara svår att nå. Föreläsningarna inom Sesam mynnade dessutom ut i nya föreläsningar – inom projektet Kompassen, vars verksamhet specifikt riktar sig till somalier (inte bara inom arbetsmarknadsprojektet alltså).

Möjlig fortsättning

En fortsättning är möjlig via ett samarbete med Hjärnkoll Riks och Hjärnkoll Västmanland, då ambassadörer kan bidra med den kunskap som förmedlats inom denna arbetsmodell. Finansiering krävs, av Sesam eller av annan part.

Verksamheten skulle kunna drivas som IOP (Idéburet Offentligt Partnerskap) men någon behöver initiera/organisera detta. Det skulle kunna ske genom att Hjärnkoll Västmanland och Västerås stad/Sesam söker ett IOP.