

Migration och psykisk ohälsa

- Före - under - efter flykt
- Psykisk ohälsa vanligare bland invandrade
- I vissa grupper allvarlig psykisk ohälsa
- Hälsoundersökning fokus på fysisk hälsa
- Tidiga insatser ovanligt
- Många involverade i flyktingmottagande
- Kunskap om flykt, psykisk hälsa och trauma behöver öka



Alla behöver

- Information
- Ett sammanhang
- Kunskap
- Hanteringsstrategier
- Uppleva att det är meningsfullt
- **Vissa behöver lite mer!**

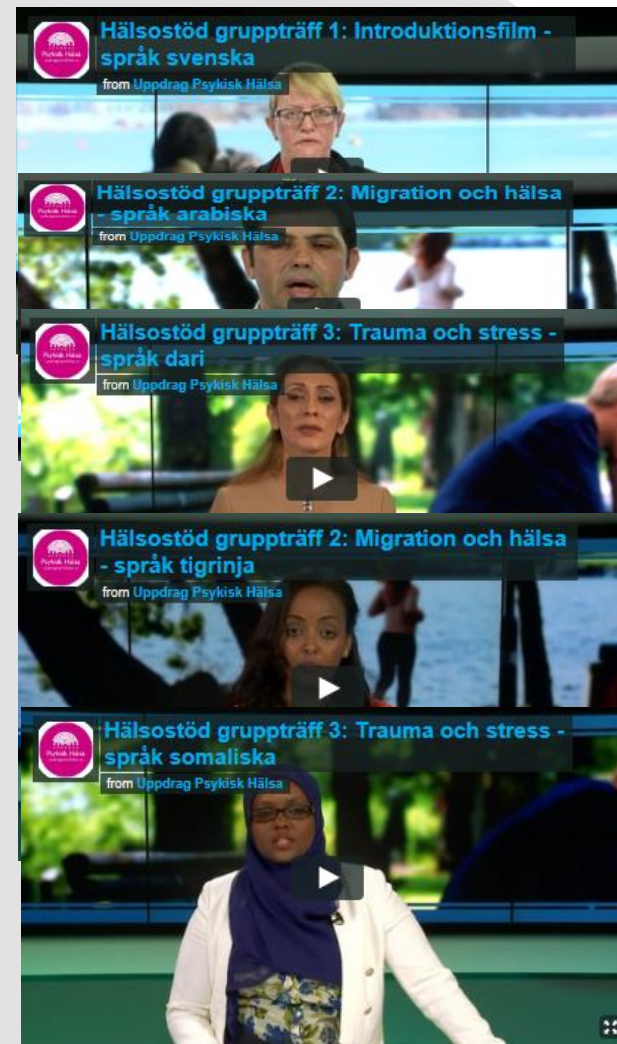


Hälsostöd

– Ett material för att ge stöd i gruppform

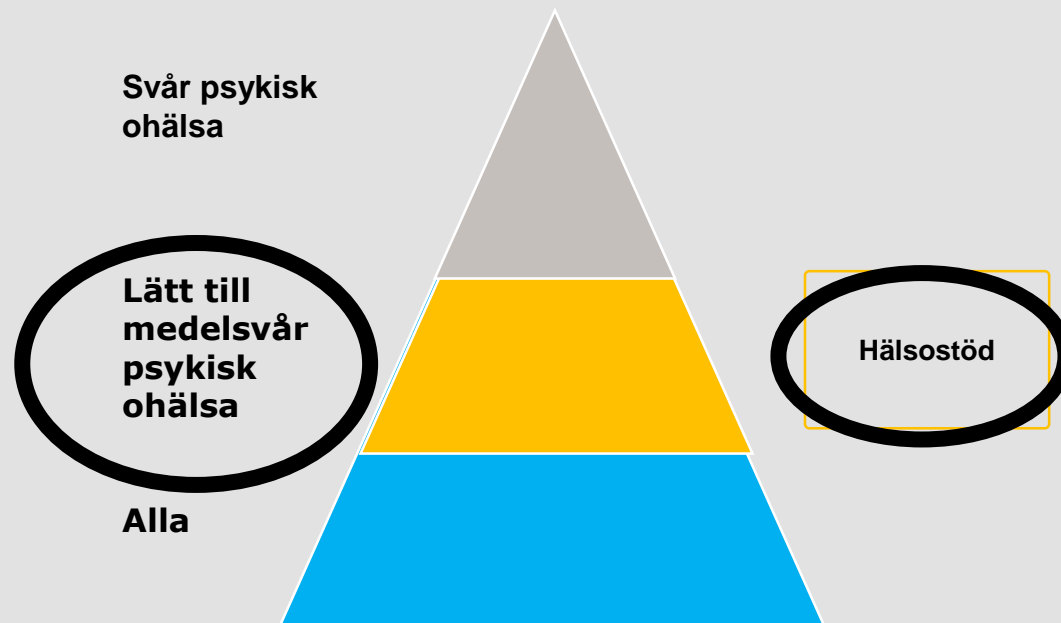


Guide med åtta
gruppträffar



Filmer på fem språk

Målgrupp för hälsostöd



Syftet med Hälsostöd

- Hälsostöd syftar till att förstärka en positiv utveckling av den psykiska hälsan genom att ge individen verktyg att hantera lindrig psykisk ohälsa.



Varför grupp?

Jag fick ett
nytt liv!

En av de
bästa saker
jag gjort!

Det hjälpte mig
så jävla mycket!

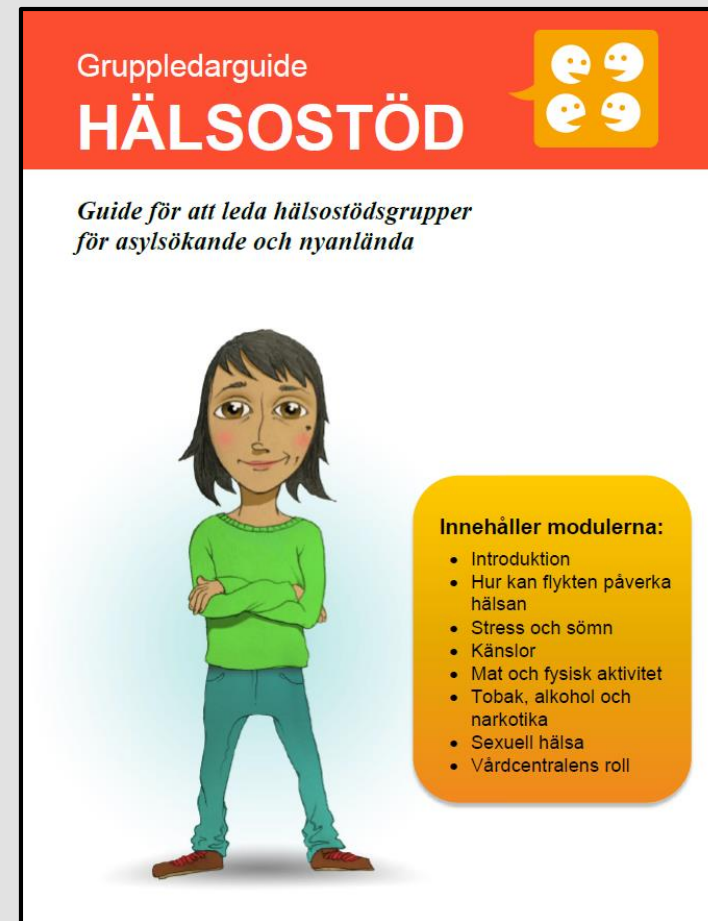
Nu har jag förstått
att jag också
betyder något.

I början känns
det jobbigt men
sen kan det
förändra ditt liv.

Nu vet jag att
jag inte är
ensam!

Gruppledarguide

- Manual med åtta detaljerade gruppträffar och åtta teman
1. Introduktion
 2. Hur flykten kan påverka hälsan
 3. Stress och sömn
 4. Känslor
 5. Mat och fysisk aktivitet
 6. Tobak, alkohol och narkotika
 7. Sexuell hälsa
 8. Avslutning och Vårdcentralens roll





Gruppträff 1



Gruppträff 2



Gruppträff 3



Gruppträff 5



Gruppträff 8

Film träff 2 Migration och hälsa



Upplägg

- Antal deltagare i gruppen?
- 2 gruppledare
- Åtta träffar á 1,5 timme
- Språk?
 - Tolk? Anpassa tiden!
- Pedagogisk grupp
 - Presentation, budskap
 - Dialog, samtal



Gruppledarguiden

- Inledning med upplägg och tips om förberedelser
- Samma struktur varje träff
- Översiktsblad med innehåll för varje träff
- Detaljerad information om varje träff
- Förslag på övningar och gruppsamtal

Träff 1: Introduktion

Inledning 30 min (sid 2)

- Välkommen – Dagens tema: Introduktion
- Presentation av gruppledare – (säg ni får snart presentera er)
- Presentation av upplägget (skriv på blädderblock, hur en träff ser ut)
- Presentation av innehållet – (skriv teman berätta om tankarna med innehållet)
- Praktisk info – mapp med schema ev. annan viktig info delas ut
- Gör gruppregler tillsammans (sid 3)
- Deltagarna presenterar sig - förväntningar

Tema 10 min (sid 4)

- Muntlig info som presentation av filmen.
- Film introduktion

Paus med fika 15 min

Övning 5 min (sid 5)

Övningsblad: Dela ut!

Denna kurs handlar om hur människors hälsa kan påverkas av att behöva fly från sitt land. Skriv ner egna viktiga erfarenheter om detta eller funderingar/frågor som du skulle vilja ta upp.

Gruppsamtal 20 min (sid 6)

- Deltagarnas egna tankar utifrån arbetsbladet och eventuella frågor.
- Gå igenom frågor
- Dela ut skriftlig info om vård

Sammanfattning av träffen 5 min

- Lyft fram det viktigaste från träffen

Vad behövs?

För att arbeta med Hälsostöd i grupp?

- Uppdrag
- Mandat
- Resurser
- Identifiera rätt personer
 - Något gemensamt
- Kunskap om
 - Innehållet i Hälsostöd
 - Att leda grupp

Webutbildning

Att arbeta med grupp

Viveca Axelsson
Processledare

Uppdrag Psykisk Hälsa
viveca.axelsson@uppdragpsykiskhalsa.se
08-452 74 32



The illustration shows a group of stylized human figures. One figure on the left is orange, while the others are blue. They are arranged in a semi-circle, with the orange figure appearing to lead or address the group.

17:01



The video player interface includes a play button, a progress bar, a volume icon, a settings gear, and a full-screen icon.

Hälsostöd för gymnasieungdomar

Hälsostöd för ungdomar

Asyl- och Migranthälsan i Landstinget i Sörmland har utvecklat ett material för Hälsostöd riktat till ungdomar på gymnasiet.

De delar med sig av materialet till andra aktörer som är välkomna att använda sig av det fritt.

Materialet kan användas utifrån samma upplägg som Hälsostöd för vuxna som tagits fram av SKL inom Hälsa i Sverige: [Klicka här för att gå till verktyget Hälsostöd för vuxna](#)




Materialet består av powerpoint-bilder med tillhörande talmanus för fem träffar.

Träffarnas teman är:

1. Fysisk hälsa
2. Tobak, alkohol och narkotika
3. Psykisk hälsa
4. Sexuell hälsa och relationer
5. Värderingar och rättigheter

I Sörmland har träffarna skett på skoltid, klassvis och i samarbete med skolorna. Det har använt både med och utan tolk för de som kunnat bättre svenska.

Insatsnivå:

-  Främjande eller förebyggande
-  Insatser vid lindrig till medelsvår psykisk ohälsa
-  Insatser vid medelsvår till svår psykisk ohälsa

Riktat sig till:

Elevhälsa, Ungdomsmottagning, Skola

I mötet med (målgrupp):

**Unga, Ensamkommande ungdomar,
Nyanlända barn och unga**

Språk:

Svenska

Avsändare:

Landstinget Sörmland

Kontaktperson:

Viveca Axelsson

viveca.axelsson@skl.se

Hälsostöd skola

- Vida Anne Torelöv och Yesenia Romero Viera
- Sjuksköterskor
- Asyl-och Migranthälsan
- Landstinget Sörmland
- 016-104362



Start - Asylsökande & nyanlända

Asylsökande & nyanlända

Landsting och regioner i samarbete med SKL genomför kunskapslyftet Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända. Genom programmet "Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända" stöder vi landsting och regioner i arbetet med att förbättra den psykiska hälsan för målgruppen.



Utbildningsdag för ungdomsmottagningen om asylsökande och nyanlända

Asylsökande & nyanlända

Lär dig mer om migration och psykisk hälsa +

Utbildningsprogram för Hälsa i Sverige +

Verktysbanken +

Stöd till regioner och landsting +

Nyhetsbrevet för Hälsa i Sverige

Frågor och svar

Tidigare tillfällen

Tis 24 april 2018
Stockholm

Utbildning i metoden

Sök på Hälsostöd

Start - Asylsökande & nyanlända - Verktogsbanken

Verktogsbanken

Här hittar du verktyg, insatser, utbildningar och metodstöd som stöder en förbättrad hälsa för asylsökande och nyanlända. Verktogsbanken är framtagen för personal som möter asylsökande och nyanlända, för chefer och verksamhetsansvariga.

Sök i Verktogsbanken:

Ange sökord:

Hälsostöd

Sök

Filtrera din sökning

Främja, förebygga eller behandla:

Allt



Riktat sig till (verksamhet, profession):

Alla



Framtaget inom *Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända* eller av myndighet



- Hur arbetar ni med psykisk ohälsa hos de ungdomar ni möter?
- Är det någon skillnad om ungdomarna har en flyktingbakgrund?