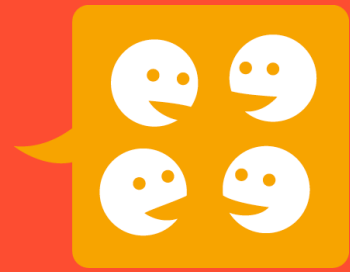


Gruppledarguide HÄLSOSTÖD



Guide för att leda hälsostödsgrupper för asylsökande och nyanlända

Innehåller modulerna:

- Introduktion
- Så kan flykten påverka hälsan
- Stress och sömn
- Mat och fysisk aktivitet
- Tobak, alkohol, narkotika samt vårdcentralens roll

Innehållsförteckning

Sammanfattat om Hälsostöd.....	3
Förberedelser	5
Så hittar du material i Verktögsbanken	8
TRÄFF 1 Introduktion	9
Översikt: Träff 1	10
1.1 Inledning.....	11
1.2 Tema	14
1.3 Övning	15
1.4 Gruppsamtal.....	16
1.5 Självskattningsformulär.....	16
Självskattningsformulär	17
Din hälsa.....	19
TRÄFF 2 Hur kan flykten påverka hälsan?.....	20
Översikt: Träff 2.....	21
2.1 Inledning.....	22
2.2 Tema	22
2.3 Övning	27
2.4 Gruppsamtal.....	28
2.5 Avslappningsövning	29
TRÄFF 3 Stress och sömn	31
Översikt: Träff 3.....	32
3.1 Inledning.....	33
3.2 Tema	33
3.3 Övning	40
3.4 Gruppsamtal.....	41
TRÄFF 4 Mat och fysisk aktivitet.....	42
Översikt: Träff 4.....	43
4.1 Inledning.....	44
4.2 Tema	44
4.3 Övning	50
4.4 Gruppsamtal.....	51
TRÄFF 5 Tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll.....	52
Översikt: Träff 5.....	53
5.1 Inledning.....	54

5.2	Tema	54
5.3	Sammanfattning av kursinnehållet	56
5.4	Övning	57
5.5	Gruppsamtal.....	58
Bilaga 1. 1177 Vårdguiden.....		59
Bilaga 2. New in Sweden – healthcare.....		60

Sammanfattat om Hälsostöd

Varför Hälsostöd?

Traumatiska händelser i hemlandet eller i samband med flykt och ovisshet kring framtiden i ett nytt land gör att många asylsökande och nyanlända drabbas av psykisk ohälsa. För personer med lindrigare former av psykisk ohälsa kan hälsofrämjande insatser stabilisera och förbättra det psykiska måendet.

Hälsostöd i grupp syftar till att förbättra hälsan hos asylsökande och nyanlända med tecken på lindrigare former av psykisk hälsa på grund av stress som uppstått i samband med migration.

Hälsostöd som metod

Hälsostödet utgörs av fem (5) träffar med cirka fem till sju deltagare och leds av en gruppleddare. Varje träff tar upp ett eller flera ämnen, beskrivna i en gruppleddarguide. Ämnen för träffarna är bland annat hur migration kan påverka psykiskt mående, rätten till svensk hälso- och sjukvård och hur man söker vård till rätt vårdinstans, och vad man själv kan göra för att påverka sin hälsa. Gemensamt för de ämnen som behandlas är att de syftar till att skapa förståelse och förutsägbarhet samt öka upplevelsen av sammanhang och egenmakt.

Ämnena behandlas i dialogform för att deltagarna ska utforska frågor tillsammans, lyssna aktivt och skapa en öppenhet för olika svar och förhållningssätt.

Vem kan bli gruppleddare?

Gruppleddaren har vanligen erfarenhet från människovårdande eller stödjande arbete. Kunskap och vana av att leda grupper och gruppdialoger är en fördel. För att stödja gruppleddaren finns en gruppleddarguide, inklusive korta filmer och övningar.

Stödmaterial för att hålla hälsostödgrupper finns öppet tillgängligt på Uppdrag Psykisk Hälsas (SKL) webbplats. Där finns också utbildningsmaterial för den som vill utbilda gruppleddare.

Hitta gruppdeltagare

Asylsökande och nyanlända i behov av Hälsostöd kan identifieras exempelvis i samband med hälsoundersökning, hälsoinformationsträffar eller vid besök i primärvården.

Förslag på frågeställningar att använda vid identifiering och en mall för hur du kan beskriva erbjudandet om Hälsostöd finns öppet tillgängligt på Uppdrag Psykisk Hälsas webbplats.

De fem träffarna

1. Introduktion

Presentation av ledare och gruppdeltagare. Genomgång av syfte, upplägg och praktisk information kring träffarna. Man går igenom förväntningar och skapar gemensamma gruppregler.

2. Hur kan flykten påverka hälsan

Om hälsans bestämningsfaktorer och om hur flykt kan påverka hälsan. Inkluderar reflektionsfrågor och avslappningsövning.

3. Stress och sömn

Ger kunskap och förståelse för hur individuell sårbarhet och påfrestningar i miljön kan skapa stress. Träffen behandlar även betydelsen av återhämtning och egenvårdsråd för att förbättra sömnen.

4. Mat och fysisk aktivitet

Kunskap och egenvårdsråd kring hälsofrämjande kost och motion.

5. Tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll

Sista träffen tar upp två separata teman, tobak/alkohol/narkotika respektive vårdcentralens roll inom hälso- och sjukvården.

Material för att starta en hälsostödsgrupp

Allt material finns öppet tillgängligt på www.uppdragpsykiskhalsa.se

- Stöd för identifiering och rekrytering av gruppdeltagare på olika språk
- Gruppledarguide, inklusive filmer och övningar på olika språk
- Diplom för gruppdeltagare (mall)
- Stödmaterial för att utbilda gruppledare



Figur 1. Materialet finns på flera språk

Bakgrund

Hälsostöd är en hälsofrämjande insats för asylsökande och nyanlända med lindrig psykisk ohälsa som tagits fram i samband med regeringens och Sveriges Kommuner och Landstings (SKL) satsning Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända (HiS). Metoden är inspirerad av konceptet Hälsoskola men har omarbetats av HiS projektkansli (Uppdrag Psykisk Hälsa, SKL) i dialog med Transkulturellt Centrum i Stockholm. Syftet har varit att ta fram en enkel manualbaserad metod som med lätthet kan spridas och utföras runt om i landet för att komma alla i målgruppen till del.

Förberedelser

Om gruppen

- Deltagare** Gruppen består förslagsvis av 5-7 deltagare och en gruppleddare
- Språk** Deltagarnas gemensamma språk används vid träffarna. Om gruppleddaren inte talar deltagarnas språk används tolk.
- Tid** Gruppen träffas vid 5 tillfällen. Varje träff tar 1,5 timme inklusive 15 minuters paus med fika. Pausen är viktig för att skapa en välfungerande grupp där deltagarna känner tillit till varandra. Om tolk används kommer grupptiden att behöva förlängas.

Läs på om gruppdeltagarna

Innan första träffen gå igenom vilka gruppdeltagarna är. Vilken information har du som gruppleddare om dem?

1. Vilka erfarenheter har de?
2. Hur länge har de varit i Sverige?
3. Har de ett gemensamt språk? Om inte, behövs det en tolk vid träffarna?
4. Finns förkunskaper om hälsa?
5. Kan alla läsa och skriva? Om deltagarna inte kan läsa och skriva behöver materialet anpassa efter det. Då kan med fördel filmer, bilder och muntliga presentationer och övningar användas.
6. Finns det deltagare med eventuella funktionshinder?

Gör en informationsmapp till varje gruppdeltagare

Gör en mapp till varje deltagare med ett schema som innehåller; tider, tema för varje träff, lokal, plats, kontaktuppgifter till gruppleddare och information för frånvaronmälan

Kursen hålls i dialogform

All informationsöverföring sker i form av ett sokratiskt samtal där man hjälper varandra att nå lite längre. Ett sokratiskt samtal bygger på dialog där man resonerar tillsammans och genom att ställa frågor undersöker möjliga lösningar eller vägar att gå. Det tar längre tid än att föreläsa, men dialogen ger ett mervärde för alla, till skillnad från debatt där någon ska ”vinna”, eller undervisning där lärandet är enkelriktat.

Webbstödet till kursen innehåller filmer och texter som deltagarna uppmanas att reflektera över.

Kursträffarna 2-4 inleds med en kort sammanfattning av vad som satsas vid föregående kursträff, och kursträff 5 med en kort sammanfattning av hela kursinnehållet. Kursens budskap är viktiga och bör därför upprepas för att bli tydliga och för att nå fram.

Det är också bra att ge deltagarna flera tillfällen att reflektera och ställa frågor kring det som kursen tar upp – en del saker kommer man inte att tänka på direkt. Ibland behöver man sova på saken.

Råd till dig som gruppleadare

Första träffen

- Första träffen anger tonen för resten av gruppträffarna. Var noga med strukturen som skapar tryggheten vilket gör att deltagarna ”vågar” dela med sig av sig själv till varandra.
- Informera om hur träffarna är strukturerade och vilket syfte de har.
- Kom ihåg att allt är frivilligt. Informera deltagarna att de har rätt att stå över och att de kan välja om de vill delta i samtal och aktiviteter. Påminna om detta vid behov.

Alla träffar

- Var tydlig med hur kursen är upplagd och håll den yttre strukturen, dvs. tider för start och avslut. Avvik inte från strukturen. Om du måste avvika från något så säg det till deltagarna.
- Var noga med att låta alla deltagare tala och dela med sig vid träffarna. Om någon deltagare är tyst uppmärksamma dem emellanåt genom att fråga dem om de vill säga något. Om någon pratar mycket så är det gruppleadarens uppgift att begränsa så att alla kommer till tals.
- Ge bekräftelse till deltagarna genom att vara en uppmärksam lyssnare, tacka för att de delar med sig av sina erfarenheter och genom att låta gruppen reflektera och spegla.
- Ge inte bekräftelse genom att värdera det som sägs, dvs. använd inte orden bra eller rätt när någon säger något.

Checklista inför varje träff

- Möblera rummet
- Förbered och kontrollera teknik (filmvisning, ljud mm)
- Skriv ner på blädderblock
- Förbered fika
- Förbered ev. material – uppgifter – annan info t.ex. vårdinfo. Det finns ofta mycket material på nätet som kan skrivas ut och användas för att dela ut till deltagarna.
- Gå igenom träffen och förbered dig på vad du ska säga

Läsanvisning till gruppleddarguiden

Gruppleddarguiden är relativt detaljerad men kan revideras beroende på gruppdeltagarnas erfarenheter och behov.

Översiktsblad	För varje träff finns ett översiktsblad om träffens innehåll. Tidsangivelserna är ungefärliga men ger gruppleddaren möjlighet att snabbt få en överblick för att kunna styra och leda träffen på ett bra sätt.
Utförligt stödmaterial	För varje träff finns utförlig information om varje punkt i programmet för träffen. Här ingår material för att kunna presentera temat för dagen. Det kan vara skriftligt material, bilder eller i vissa fall filmer. Filmerna finns tillgängliga via Uppdrag Psykisk Hälsas webbplats, www.uppdragpsykiskhalsa.se . Ibland har skriftligt material och filmer likartat innehåll för att ge möjlighet till att välja hur temat ska presenteras.
Övningsblad	För varje träff finns ett övningsblad. Det är tänkt att delas ut till deltagarna. Syftet är att de innan gruppsamtalet, i lugn och ro, ska få möjlighet att fundera över hur just detta tema berör dem själva.
Avslappning	Under andra träffen har 10 minuter avsatts för en avslappningsövning. Övningen upprepas under de följande träffarna, och beräknas då ta 5 minuter. Syftet är dels att öva in tekniken, dels att låta deltagarna få en stunds lugn med sig från varje kurstillfälle.

Så hittar du material i Verktogsbanken

Gå in på Uppdrag Psykisk Hälsa webbsida:

www.uppdragpsykiskhalsa.se

1. Klicka på ikonen Asylsökande & nyanlända.
2. Klicka på ikonen Verktogsbanken.
3. I verktyget *Självhjälp genom Hälsostö*d hittar du filmer och annat material tillhörande gruppledarguiden på svenska, arabiska, dari, somaliska och tigrinja.

The screenshot shows the website's navigation menu with 'Asylsökande & nyanlända' circled in red and labeled '1.'. Below the menu, the 'Verktogsbanken' link is circled in red and labeled '2.'. The main content area features a large gear icon surrounded by people icons, with the text 'Verktogsbanken: På den här sidan hittar du information, insatser, metodstöd och stödjande verktyg för att stärka arbetet för asylsökande och nyanlända. Sidan riktar sig till personal som möter asylsökande och nyanlända samt till chefer och beslutsfattare.' Below this, a search bar is circled in red and labeled '3.', with the text 'Sök i Verktogsbanken' and a search button labeled 'Sök!'.

UPPDRAG
Psykisk Hälsa

Other languages | Talande webb | Lättläst | Kontakt | Filmarkiv

Sök

Om oss | Kunskap & styrning | Barn & unga | Vuxna & äldre | **Asylsökande & nyanlända**

Start / Asylsökande & nyanlända / Verktogsbanken

Asylsökande & nyanlända

Så fungerar kunskapslyftet

Om våra utbildningar ▶

Utbildningstillfällen

Stöd till landsting och regioner

Stöd till

Verktogsbanken ▶

Dela goda exempel

Frågor och svar

Kontakta oss

Kalender

Facebook | Vimeo | Samordnings- Nyhetsbrev Nyhetsbrev
bloggen | Asylsökande & nyanlända

Sök i Verktogsbanken

Ex. barn på flykt, psykisk hälsa, hälsoundersökning, guide

Sök!

Filtrera din sökning

Främja, förebygga eller behandla

Riktat sig till (verksamhet, profession)

Allt | Alla

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

Dela med dig ▶ Skicka in egna verktyg och framgångsexempel

Visar 17 exempelverktyg

TRÄFF 1
Introduktion

Översikt: Träff 1

Tidsåtgång	Moment	Innehåll
25 min	Inledning	Välkommen – Dagens tema: Introduktion Presentation av gruppledare 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 (s. 13) Deltagarna presenterar sig och förväntningar
10 min	Tema	Muntlig info som presentation av filmen. Filmklipp “Introduktion” (5 min)
15 min	Paus med fika	
10 min	Övning	Övningsblad: Dela ut!
20 min	Gruppsamtal	Deltagarnas egna tankar utifrån arbetsbladet och eventuella frågor. Gå igenom frågor
5 min	Sammanfattning av träffen	Lyft fram det viktigaste från träffen
5 min	Självskattningsformulär	Låt deltagarna fylla i

1.1 Inledning

1.1.a. Presentation av upplägget

Moment	Utförligt innehåll
Välkommen	Hälsa välkommen till kursen som ska handla om hälsa för dig som är asylsökande
Presentation av gruppledare	Namn, yrke-arbetsplats, andra relevanta erfarenheter
Presentation av upplägget	<p>Vi kommer att träffas fem gånger och ni ska strax få ett schema.</p> <p>Skriv innan på blädderblock strukturen på en träff och gå igenom kort.</p> <p>Idag: (träff 1 något annorlunda)</p> <p>Gång 2-5 . Samma inledning varje gång, film eller/och muntlig information om dagens tema, paus, övning och gruppsamtal, avslut med avslappningsövning</p>
Presentation av innehållet	<p>Kursen kommer att handla om på vilket sätt människor kan påverkas av att vara på flykt, vad det kan innebära för hälsan. Vi kommer också att fundera över vad man kan göra själv för att må så bra som möjligt och när man kan behöva få hjälp från vården.</p> <p>Skriv innan på blädderblock samtliga gruppträffars teman.</p> <p>Berätta kort om tankarna bakom varje tema. Deltagarna ska ha fått ett schema där alla teman står.</p> <p>Vi kommer utifrån dessa teman presentera lite olika saker, en del kanske ni känner igen, annat kanske inte alls stämmer för er. Det som är rätt för en person kan vara fel för en annan. Ni tar till er det som känns bra för er. I samtalen får ni möjlighet att dela med er och ställa frågor.</p>

Praktisk information	Visa innehållet i mappen. Schema: Berätta om tid, plats och att och hur frånvaro ska anmälas. Säg att ni kommer att starta och sluta på tid och är någon sen så be dem tyst smyga in och sätta sig. Eventuell annan viktigt praktisk info. Eventuellt annat innehåll.
Gruppregler	Se s. 13
Deltagarna presenterar sig	Förnamn, var de kommer ifrån, har de kommit själv till Sverige eller med anhöriga och förväntningar på kursen.

1.1.b. Att skapa gemensamma gruppregler

Moment	Utförligt innehåll
Prata om varför regler är bra	<p>För att skapa en grupp där gruppdeltagarna känner sig trygga att samtala och dela med sig av sina erfarenheter behöver gruppen bli trygg. Gemensamma gruppregler bidrar till att skapa trygghet i gruppen. Gruppreglerna ska skapas vid första gruppträffen.</p> <p>Förklara syftet med att ha regler alternativt fråga deltagarna vad gruppregler kan bidra till.</p>
Deltagarnas förslag på regler	<p>Be deltagarna ge förslag på gruppregler. Om föreslagen gruppregel godkänns av övriga i gruppen så skriv ned den, förslagsvis på ett blädderblock. Ibland kan en regel behöva omformuleras för att godkännas.</p> <p>Att fråga deltagarna om syftet med regler och att skapa reglerna tillsammans bidrar till att öka sannolikheten för att reglerna efterlevs.</p> <p>Ha hellre få viktiga regler som efterlevs, väldigt många regler och eventuellt överflödiga ökar sannolikheten för att de inte följs.</p>
Nödvändiga regler	<p>Vissa regler behöver alltid finnas med. Om ingen gruppdeltagare föreslår dem så ska gruppledaren föreslå dem.</p> <p>Dessa regler behöver alltid finnas med:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.2. Var och en talar för sig själv.3. Ge inte råd om inte någon ber om det.4. Rätt att stå över. (behöver inte delta i det som inte vill)
Skriv reglerna på blädderblock	<p>Läs igenom och påminn om reglerna vid varje gruppstillfälle. Enkelt om de finns på ett blädderblock.</p> <p>Vid behov kan regler läggas till. Detta görs bäst vid genomgången av dem.</p>
Berätta om oroanmälan till socialtjänsten	<p>Om gruppledaren arbetar i ett sammanhang där det kan komma upp saker som innebär oro för barn bör denne i samband med regelskapandet informera utifall man har anmälningsskyldighet för barn som riskerar att fara illa. (Socialtjänstlagen 14 kap 1 §.)</p>

1.2 Tema

Moment	Utförligt innehåll
Presentera filmen	Syftet med filmen är att betona tilltron till deltagarnas egna resurser och förmågor. <i>Visa introduktionsfilm</i>

1.3 Övning

Moment	Utförligt innehåll
Erfarenheter av flykt	Denna kurs handlar om hur människors hälsa kan påverkas av att behöva fly från sitt land. <i>Be deltagarna skriva ner egna viktiga erfarenheter om detta eller funderingar/frågor som hen skulle vilja ta upp.</i>

1.4 Gruppsamtal

Moment	Utförligt innehåll
Berätta om samtalsformen	<p>Inled med att säga att varje person talar för sig. Det finns inget som är rätt eller fel, alla har sina upplevelser. Det ska inte vara en diskussion utan ett samtal där man delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Påminn om att inte ge råd om inte någon specifikt ber om det</p> <p>Var noga med att fördela ordet. Gå gärna en ”runda” så att varje person får möjlighet att säga något om de vill.</p> <p><i>Låt varje deltagare säga något kort om sina tankar kring dagens tema utifrån arbetsbladet.</i></p>
Gå igenom frågor som kommit upp	<p>Ta upp eventuella frågor och skriv på blädderblock.</p> <p>Gå igenom vilka frågor som kommer att besvaras under kursen.</p> <p>Ni kan återkomma till frågorna under kursens gång.</p>

1.5 Självskattningsformulär

Moment	Utförligt innehåll
Självskattad hälsa	<p>Dela ut frågeformuläret <i>GHQ-12</i>¹ (frågorna används också i Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät [2015])</p>

¹ The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12). *Syfte och bakgrund till frågorna i nationella folkhälsoenkäten* (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Självskattningsformulär

1. Har du de senaste veckorna kunnat koncentrera dig på allt du gjort?

- Bättre än vanligt
- Som vanligt
- Sämre än vanligt
- Mycket sämre än vanligt

2. Har du de senaste veckorna känt att du kunnat uppskatta det du gjort om dagarna?

- Mer än vanligt
- Som vanligt
- Mindre än vanligt
- Mycket mindre än vanligt

3. Har du haft svårt att sova på grund av oro de senaste veckorna?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

4. Har du de senaste veckorna kunnat ta itu med dina problem?

- Bättre än vanligt
- Som vanligt
- Sämre än vanligt
- Mycket sämre än vanligt

5. Upplever du att du har gjort nytta de senaste veckorna?

- Mer än vanligt
- Som vanligt
- Mindre än vanligt
- Mycket mindre än vanligt

6. Har du ständigt de senaste veckorna känt dig olycklig och nedstämd?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

7. Har du de senaste veckorna kunnat fatta beslut i olika frågor?

- Bättre än vanligt
- Som vanligt
- Sämre än vanligt
- Mycket sämre än vanligt

8. Har du de senaste veckorna förlorat tron på dig själv?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

9. Har du ständigt känt dig spänd de senaste veckorna?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

10. Har du tyckt att du varit värdelös de senaste veckorna?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

11. Har du de senaste veckorna känt att du inte kunnat klara dina problem?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

12. Har du på det hela taget känt dig någorlunda lycklig de senaste veckorna?

- Mer än vanligt
- Som vanligt
- Mindre än vanligt
- Mycket mindre än vanligt

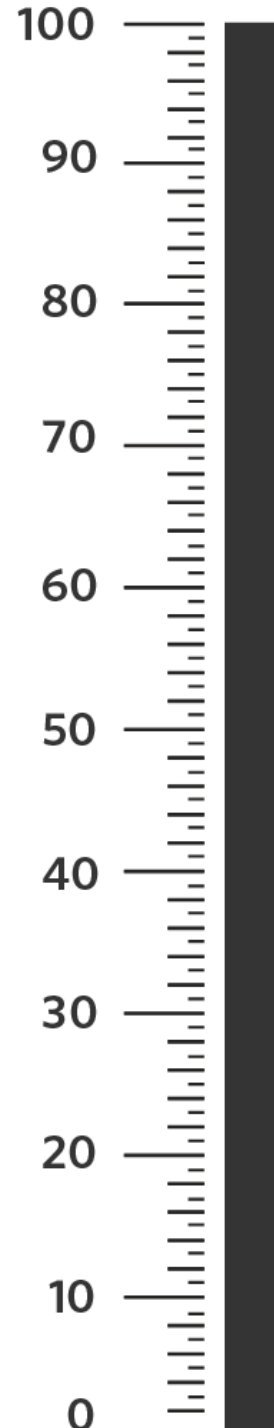
Din hälsa

Till hjälp för att avgöra hur bra eller dåligt ett hälsotillstånd är, finns den termometer-liknande skalan till höger.

På denna har Ditt bästa tänkbara hälsotillstånd markerats med 100 och Ditt sämsta tänkbara hälsotillstånd med 0.

Markera på skalan hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det. Gör detta genom att rita en pil på den markering på skalan markerar hur bra eller dåligt Ditt nuvarande hälsotillstånd är.

**Bästa tänkbara
tillstånd**



**Sämsta tänkbara
tillstånd**

TRÄFF 2

Hur kan flykten påverka hälsan?

Översikt: Träff 2

Tidsåtgång	Moment	Innehåll
10 min	Inledning	Hälsa välkommen till dagens tema: Hur kan flykt påverka hälsan? Återbud Gruppregler (ta fram på blädderblock) Sammanfattning av föregående träff Presentation deltagare- tankar sen förra gången Dagens tema (skriv på tavla/block)
25 min	Tema	Hur kan flykten påverka hälsan? Filmklipp ”migration och hälsa” (5 min) Muntlig information om hur flykten kan påverka hälsan Muntlig information om hälsans benämningsfaktorer <i>Dela ut bild på hälsans bestämningsfaktorer (s. 26)</i>
15 min	Paus med fika	
10 min	Övning	Övningsblad: Dela ut!
20 min	Gruppsamtal	Deltagarnas egna tankar utifrån arbetsbladet och eventuella frågor. Gå igenom frågor
5 min	Sammanfattning av träffen	Lyft fram det viktigaste från träffen
5 min	Avslappning	

2.1 Inledning

Moment	Utförligt innehåll
Välkommen	Hälsa alla välkomna till träff 2 som ska handla om hur flykten kan påverka hälsan.
Återbud	Informera om något lämnat återbud till dagens träff. (Detta görs för att det visar att alla är viktiga och saknas om de inte är där.) Om någon saknas utan att ha lämnat återbud, säg något om detta, till exempel; Jag har inte hört något från NN men vi får hoppas hen dyker upp.
Gruppregler	Gå snabbt igenom gruppreglerna för att påminna om dem. Det går enkelt om de finns uppskrivna på ett blädderblock. Fråga om de är okej så. (Ibland kan det finnas anledning att fråga om någon vill lägga till någon regel. Det är en bedömning som gruppleddaren får göra)
Sammanfattning föregående träff	Gör en kort sammanfattning av det viktigaste från förra träffen. Detta ska vara väldigt kort och enbart tänkt som en påminnelse.
Presentation deltagare	Gå en runda och låt varje deltagare säga hej till gruppen, säga sitt namn och något kort om de har några funderingar sen förra träffen.
Dagens tema	Informera kort om vad dagens träff ska innehålla. Till exempel; Idag ska vi prata om hur flykten kan påverka hälsan. Ni kommer först att få se en film och sedan kommer lite muntlig information. Efter fiket kommer ni att få fundera över temat själva en stund och sen kommer vi att dela erfarenheter med varandra. Påminn gärna om att de tar till sig det som känns bra för dem.

2.2 Tema

Moment	Utförligt innehåll
Visa film	<i>Visa filmen om migration och hälsa</i>
Muntlig info	<i>Ge muntlig info om hur flykt kan påverka hälsa.</i> Filmen tar upp känslor som sorg och skuld. Att tänka på det man sörjer, att tillåta sig själv att känna sorg, är ett sätt att bearbeta det som hänt. Men man sörjer på olika sätt, en del gråter mycket, andra inte alls. En del vill prata mycket om det som hänt, andra vill inte det. En del blir arga, irriterade eller får svårt att

koncentrera sig för att de sörjer. Det kan ta lång tid att sörja, men med tiden sörjer man inte på samma sätt.

Det är bra att prata om det man har förlorat, och tänka på det som var bra. Men det är också okej att göra något man tycker är roligt, och inte bara tänka på det sorgliga hela tiden. Det finns många bra saker med Sverige att ta del av.

Man kan känna skuld fast man inte har orsakat det som har hänt, fast man inte kunde ha gjort något. Man kan försöka se saken utifrån genom att tänka så här: vad skulle du ha sagt till någon annan som kände skuld för något som de inte själva hade orsakat? Då kan det bli lättare att se att man faktiskt inte kunde göra så mycket och att det inte hjälper att plåga sig själv.

Om man klarar av det är det bra att ta pauser då man inte tänker så mycket på det som har varit, utan tänker på det som är nu, och försöker hitta det som är positivt med nuet. Att prata och skratta tillsammans, att ta en promenad när solen skiner är viktigt för att stärka sig själv.

**Hälsans
bestämnings-
faktorer**

Visa bild på hälsans bestämningsfaktorer och ge muntlig information:

Det finns många olika saker som påverkar om vi mår bra eller inte. Vi har pratat om hur man kan må när man tvingats lämna sitt land.

Men även sedan man kommit till ett nytt land och börjat bygga en ny tillvaro, är det många saker som påverkar hur man mår.

Visa bilden med halvcirkeln.

På den här bilden ser ni personen själv i centrum av halvcirkeln.

Det som är under personen är sådant som man inte själv kan påverka. Man är den man är som person och har vissa förutsättningar, en viss ålder och så vidare. Ålder är en sak som påverkar hälsan.

Halvcirkeln över huvudpersonen handlar om saker som är utanför människan, men påverkar hur människan mår.

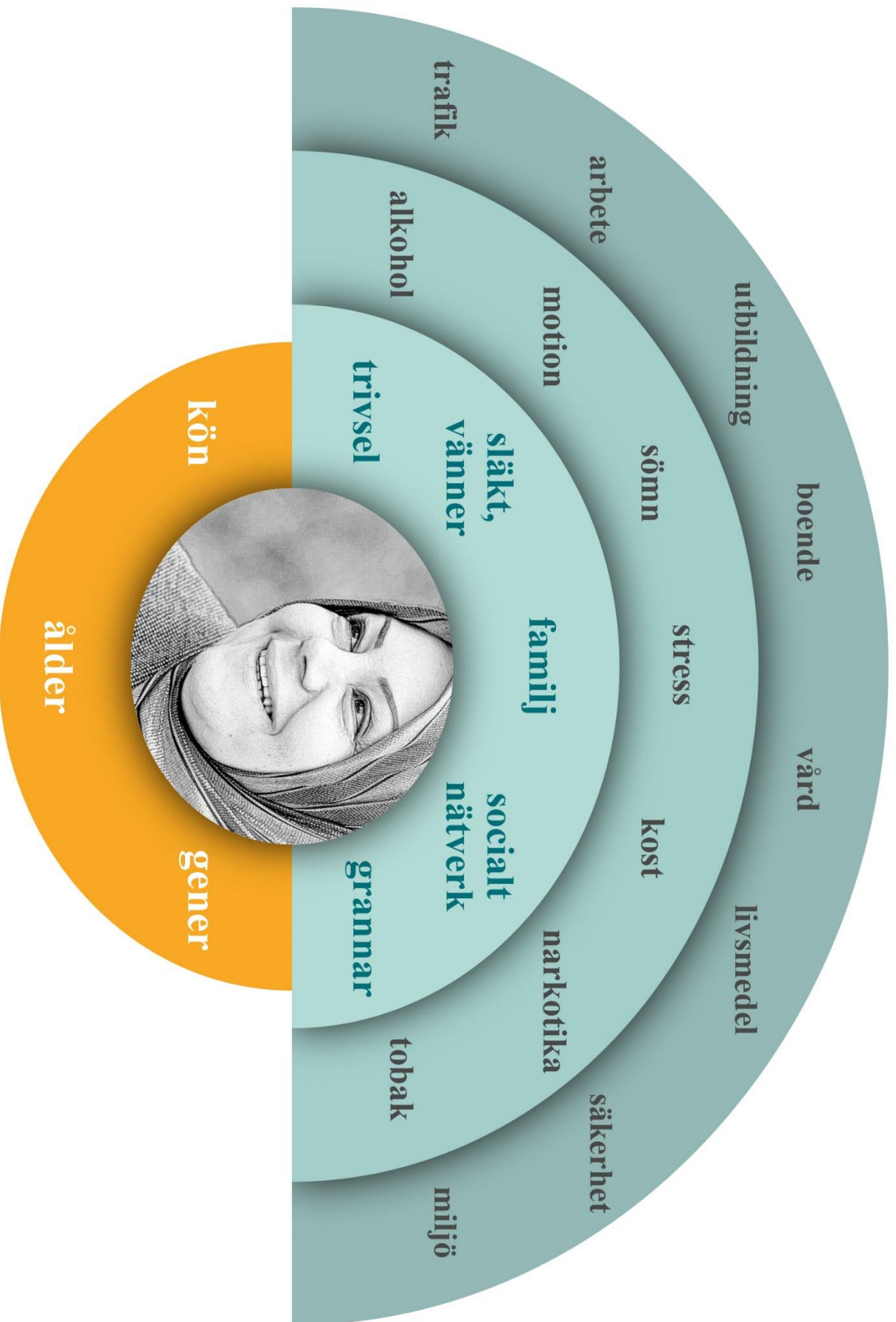
Närmast finns de människor man har runt omkring sig, de man kan få stöd av. Det kan vara familj, vänner, grannar. Det kan vara någon annan i ett socialt nätverk, till exempel andra föräldrar som har barn i samma klass som man själv har, andra som handlar i samma butik som man själv, människor som man träffar genom föreningar, kurser och så vidare. Man kan få stöd och må bättre genom gemenskapen med människor i ens närhet. Om man inte får det stöd man behöver, kan man söka upp människor och sammanhang där man känner stöd och gemenskap. Man kan stärka sina relationer med familj och vänner genom att kommunicera öppet med varandra. Man kan alltså påverka de här sakerna själv, i alla fall i viss mån.

I nivån över finns levnadsvanor. Det kan vara vad man brukar äta, hur man sover, om man motionerar och hur ofta, och så vidare. Det här är också saker som man kan påverka själv. Den som aldrig har motionerat kan alltid börja, och det finns motionsformer som passar alla. Det till exempel aldrig för sent att sluta röka.

På den översta nivån finns saker som påverkar hälsan, och som kan förändras, men som kan vara svåra för en människa att påverka själv. Det kan handla om vilka möjligheter som finns att kunna försörja sig genom att arbeta, att få gå i skolan, att få en bra bostad, att få den vård man behöver, att det finns mat att köpa, att det inte är farligt där man bor och så vidare. I Sverige är det möjligt för människor att påverka sådana här saker, om man går ihop tillsammans och är tillräckligt många.

Det som den här bilden visar är att det är många olika saker som påverkar hur vi mår, som påverkar vår hälsa. En del av de sakerna kan vi inte påverka, eller bara påverka litegrann. Men de flesta av de saker som styr hur vi mår kan vi påverka själva.

<p>Vi människor är inte ensamma, vi finns i ett sammanhang hela tiden. Vi mår bättre om vi kan förstå den omgivning vi befinner oss i. För den som är ny i Sverige tar det tid att förstå sin omgivning och det sammanhang man befinner sig i här. Men ju mer man förstår sin omgivning, desto bättre kommer man att se vad man själv kan göra för att förbättra sin situation. Om man vet vilka möjligheter som finns, och om man också vet hur man ska hantera svårigheter, mår man bättre.</p>



2.3 Övning

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Vi har sett ett filmklipp och en bild om hur man kan må när man tvingas lämna sitt land. Det handlar om hur det kan vara innan man lämnar sitt land, under tiden man gör det och om tiden efter att man har kommit hit till Sverige.</p> <p><i>Be deltagarna tänka en stund för sig själv:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vad tänker du om det här?• Finns det något i filmen och bilden som du känner igen?• Har du några tankar om vad du kan göra för att må så bra som möjligt under asyltiden?

2.4 Gruppsamtal

Moment	Utförligt innehåll
Gruppsamtal	<p>Inled med att säga att varje person talar för sig. Det finns inget som är rätt eller fel, alla har sina upplevelser. Det ska inte vara en diskussion utan ett samtal där man delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Påminn om att inte ge råd om inte någon specifikt ber om det</p> <p><i>Låt varje deltagare säga något kort om sina tankar kring dagens tema utifrån arbetsbladet.</i></p> <p>Var noga med att fördela ordet. Gå gärna en "runda" så att varje person får möjlighet att säga något om de vill.</p>

2.5 Avslappningsövning

Moment	Utförligt innehåll
Introduktion	<p>Vi kommer ju att träffas fem gånger, och varje gång kommer vi att avsluta med en övning i att slappna av. Den handlar om att kunna slappna av och bli lugn genom att andas rätt. Andningen, hur vi andas, påverkar hur vi känner.</p> <p>När vi andas får vi in syre som kroppen behöver. När kroppen använder syret bildas koldioxid, som lämnar kroppen. När vi är avslappnade och andas lugnt är balansen mellan syre och koldioxid bra, och kroppen mår bra.</p> <p>När vi tränar andas vi snabbare så att vi får in mer syre. Men musklerna i vår kropp bildar också mer koldioxid när vi tränar, så balansen är fortfarande bra. Men om vi är oroliga eller stressade kan vi också andas snabbare, utan att det blir mer koldioxid. Då blir det obalans, och kroppen fungerar sämre. Vi kan medvetet andas långsamt för att må bättre.</p>
Övning	<p>Jag skulle vilja att vi tillsammans gör en övning för att slappna av och andas lugnt. Övningen är frivillig och om ni känner obehag så kan ni avbryta.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Sätt er så bekvämt ni kan. Båda fötterna i golvet, låt händerna vila mot låren.2) Ta ett djupt långsamt andetag genom näsan med stängd mun.3) Andas in,4) Och andas ut långsamt genom näsan.5) När ni andas ut låter ni magen sjunka ner, långsamt.6) Vi gör det igen: andas in genom näsan,7) Andas ut och låt magen sjunka ner.8) Fortsätt andas genom näsan med stängd mun.9) Andas in,10) Nu spänner vi höger hand i fem sekunder medan vi håller andan.11) Ett, två, tre, fyra, och fem, andas ut långsamt och låt handen slappna av.12) Andas in, nu spänner vi höger arm och håller andan i några sekunder,13) Andas ut långsamt och låt armen slappna av.14) Andas ut och in genom näsan på vanligt sätt, två gånger.

-
- | |
|---|
| <p>15) Nu går vi vidare med vänster hand, andas in och håll andan,</p> <p>16) Spänn vänster hand, ett, två, tre, fyra, och fem, andas ut och låt handen slappna av,</p> <p>17) Andas in, nu spänner vi vänster arm och håller andan i några sekunder,</p> <p>18) Andas ut långsamt och låt armen slappna av</p> <p>19) Andas ut och in genom näsan på vanligt sätt, två gånger.</p> <p>20) Fortsätt på samma sätt med ansikte och axlar, mage och rumpa, fötter och ben. Upprepa om deltagarna tycker att detta är svårt.</p> |
|---|
-

TRÄFF 3
Stress och sömn

Översikt: Träff 3

Tidsåtgång	Moment	Innehåll
10 min	Inledning	Välkommen – Dagens tema: Stress och sömn Återbud Gruppregler (ta fram de tidigare skrivna gruppreglerna) Sammanfattning av föregående träff Deltagarna presenterar sig – vilka är tankarna sen förra gången Dagens tema (skriv på tavla/block)
25 min	Tema	Filmklipp ”trauma och stress” (5 min) Muntlig information om påfrestningar, sårbarhet och återhämtning <i>Dela ut bild på påfrestningar och sårbarhet (s. 36)</i> Muntlig information om sömn Muntlig information om mardrömmar
15 min	Paus med fika	
10 min	Övning	Övningsblad: Dela ut!
20 min	Gruppsamtal	Deltagarnas egna tankar utifrån arbetsbladet och eventuella frågor. Gå igenom frågor.
5 min	Sammanfattning av träffen	Lyft fram det viktigaste från träffen
5 min	Avslappning	Se träff 2 (s. 29)

3.1 Inledning

Moment	Utförligt innehåll
Välkommen	Hälsa alla välkomna till träff 3 som ska handla om stress och sömn.
Återbud	Informera om något lämnat återbud till dagens träff. (Detta görs för att det visar att alla är viktiga och saknas om de inte är där.) Om någon saknas utan att ha lämnat återbud, säg något om detta, till exempel; Jag har inte hört något från NN men vi får hoppas hen dyker upp.
Gruppregler	Gå snabbt igenom gruppreglerna för att påminna om dem. Det går enkelt om de finns uppskrivna på ett blädderblock. Fråga om de är okej så. (Ibland kan det finnas anledning att fråga om någon vill lägga till någon regel. Det är en bedömning som gruppleddaren får göra)
Sammanfattning föregående träff	Gör en kort sammanfattning av det viktigaste från förra träffen. Detta ska vara väldigt kort och enbart tänkt som en påminnelse.
Presentation deltagare	Gå en runda och låt varje deltagare säga hej till gruppen, säga sitt namn och något kort om de har några funderingar sen förra träffen.
Dagens tema	Informera kort om vad dagens träff ska innehålla. Till exempel; Idag ska vi prata om stress och sömn. Ni kommer först att få se en film och sedan kommer lite muntlig information. Efter fiket kommer ni att få fundera över temat själva en stund och sen kommer vi att dela erfarenheter med varandra. Påminn gärna om att de tar till sig det som känns bra för dem.

3.2 Tema

Moment	Utförligt innehåll
Film	<i>Visa filmklipp om trauma och stress</i>
Om påfrestning och stress	<i>Ge muntlig information om påfrestningar och sårbarhet</i> Påfrestningar, sårbarhet och återhämtning Människor har olika grad av sårbarhet. En del tål mer stress och oro medan andra tål mindre. En del har med sig en sårbarhet från början, som gör att de mår sämre än andra när de är med om svåra saker. En del har med sig styrkor som kan göra att de inte mår så dåligt, fast de är med om svåra saker. Under olika perioder i sitt liv

	<p>har man olika grad av sårbarhet. Ett exempel är att barn ofta är mer sårbara än vuxna.</p> <p><i>Visa bild på påfrestningar och sårbarhet (s. 36)</i></p> <p>På bilden är sårbarhet den pil som går längs horisonten eller golvet. Människor som är mycket sårbara hamnar långt ut till höger längs pilen. Människor som är mycket starka av sig själva hamnar långt ut till vänster längs pilen.</p> <p>Den pil som går nerifrån och upp visar påfrestningar eller svåra upplevelser. Ingen människa är helt osårbar. Alla människor har en gräns där de tar skada av svåra upplevelser.</p> <p>Att tvingas lämna sitt land är svårt. Det kan vara en påfrestning som gör att man mår sämre. En del upplever mycket svåra saker, andra upplever inte lika mycket svårigheter.</p> <p>Man har alltså med sig olika mycket sårbarhet, och man kan utsättas för mycket eller lite svårigheter. Båda dessa faktorer påverkar hur man mår.</p> <p>Även den som inte utsätts för så stora påfrestningar kan må dåligt, om den personen är väldigt sårbar. Då hamnar man ganska långt ut till höger. Där ligger linjen som markerar gränsen mellan att må bra och må dåligt längre ner. Det innebär att det inte krävs så mycket svårigheter för att man ska må dåligt och ta skada.</p>
<p>Om återhämtning</p>	<p><i>Ge muntlig information om återhämtning:</i></p> <p>Det är viktigt att veta att de allra flesta som mår dåligt efter att ha tvingats lämna sitt land mår bra efter ett tag. Man börjar återhämta sig när man kommer till en plats där man vet att man är trygg. Det kan ta tid, men man blir bra igen av egen kraft.</p> <p>Tre saker är viktiga för att man ska kunna må bra trots att man har varit med om svåra saker och tagit skada av det.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Att förstå den plats man har hamnat på. Det kan handla om allt möjligt, att veta var man kan handla mat, var busshållplatsen ligger, men också om att lära känna människor och förstå hur de lever. • Att hitta egna sätt att hantera nya intryck, problem och svårigheter. Det kan handla om att använda styrkor man själv har, men också ta stöd av andra människor och samhället för att må bättre.

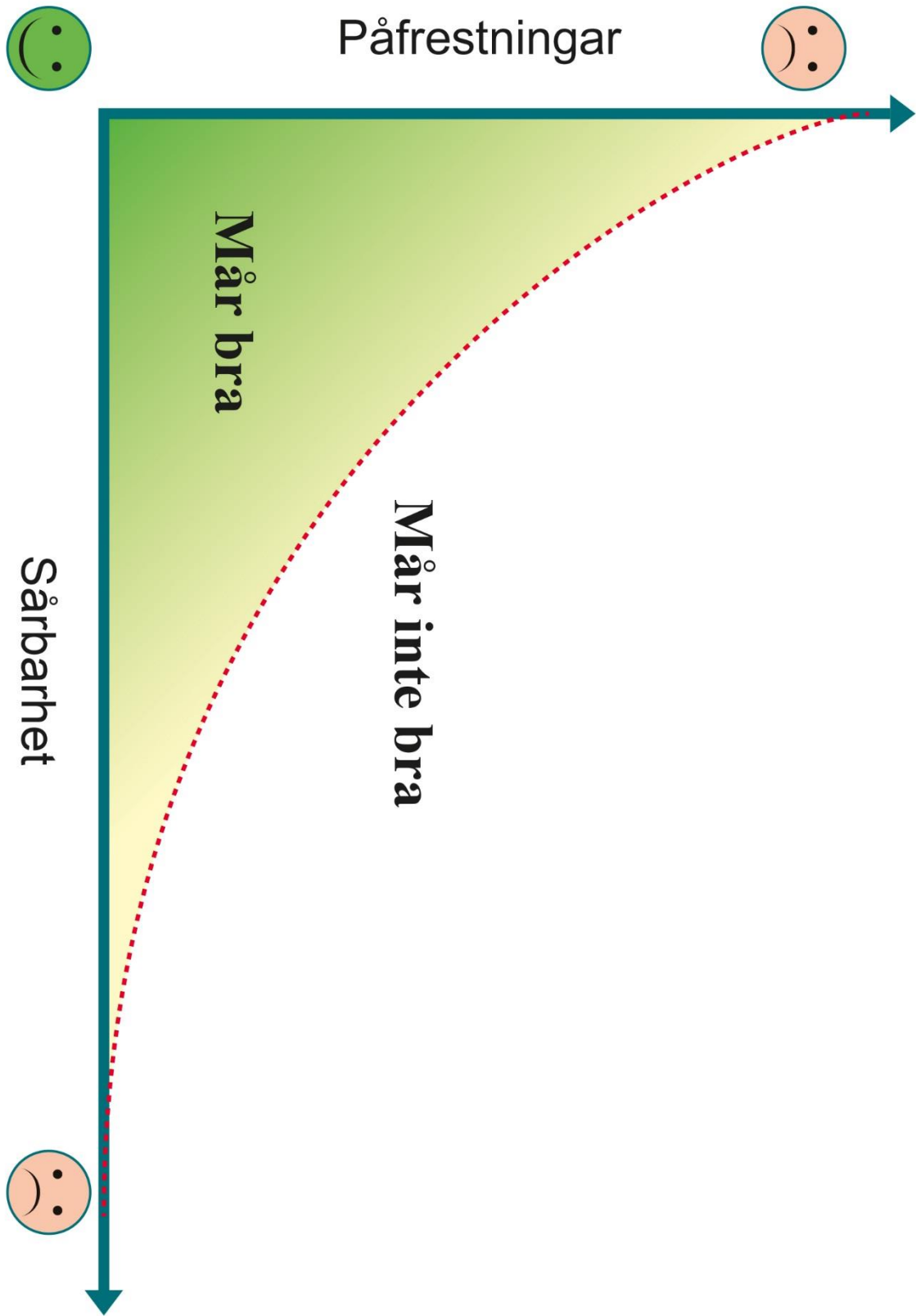
-
- Att hitta en mening med det man gör. Om man har ett mål som man känner starkt för, t.ex. att skaffa sig bostad, utbildning, att tjäna pengar, blir det lättare att gå igenom svårigheter för att uppnå målet.

Ni som går den här kursen har redan tagit ett viktigt steg för att må bättre. Ni går en kurs där ni får lära er mer om vad som påverkar hur man kan må efter att ha tvingats lämna sitt land. Det gör att ni förstår det bättre.

I kursen övar ni på att slappna av.

Ta fram bilden om hälsans bestämningsfaktorer från träff 2, s. 26.

Den här bilden har ni sett förut – den visar många olika saker som påverkar hur vi mår. Bilden innehåller ett antal saker som kan vara ett stöd för att må bättre.



Moment	Utförligt innehåll
Om sömn	<p data-bbox="507 349 943 383"><i>Ge muntlig presentation om sömn</i></p> <p data-bbox="507 427 1378 618">Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Om du får problem med sömnen finns flera olika tips att pröva. Vid stress och oro är det inte ovanligt att få svårt att sova.</p> <p data-bbox="507 663 1378 741">Att ha varit med om svåra saker kan också orsaka mardrömmar och påverka sömnen negativt.</p> <p data-bbox="507 786 823 819">Tips för att sova bättre</p> <p data-bbox="507 864 1015 898">Om du har svårt att sova, pröva det här:</p> <ul data-bbox="555 943 1378 1895" style="list-style-type: none"><li data-bbox="555 943 1378 1055">• Försök att gå och lägga dig och gå upp ungefär vid samma tidpunkt varje dag. Att ha en rutin för sömnvanor gör att kroppen lär sig när det är dags att sova och vakna.<li data-bbox="555 1133 1378 1245">• Försök att vara ute varje dag minst en timme. Det är viktigt eftersom dagsljus hjälper kroppen att producera melatonin, ett ämne som är bra för sömnen.<li data-bbox="555 1323 1378 1402">• Att röra på sig varje dag förbättrar sömnen. En halvtimmes promenad om dagen är bra för hälsa och sömn.<li data-bbox="555 1480 1378 1559">• Drink inte kaffe, te eller cola sent på kvällen. De dryckerna innehåller koffein som kan göra det svårare att somna.<li data-bbox="555 1637 1378 1715">• Drink inte stora mängder precis innan du går och lägger dig. Då måste du kanske gå upp på natten för att gå på toaletten.<li data-bbox="555 1794 1378 1895">• Om du äter medicin är det viktigt att du följer instruktionerna om när du ska ta den, eftersom medicinen kan göra dig pigg eller sömnig.

	<ul style="list-style-type: none"> • Rök inte före sänggåendet. Rökning kan ha en negativ effekt på sömn. • Undvik att titta på TV eller använda dator, surfplatta eller mobiltelefon sent på kvällen. Det kan göra det svårare att somna. • Använd inte alkohol för att somna. Alkohol har många negativa effekter som kan göra att du sover sämre på sikt. • Det kan hjälpa om du är avslappnad innan du går och lägger dig. Du kan till exempel göra avslappningsövningen som ingår i den här kursen. <p>Det är normalt att sova sämre i kortare perioder. Om du har sovit dåligt länge kan det ta tid att återställa. Vid svåra sömnproblem kan det gå att få hjälp.</p>
<p>Om mardrömmar</p>	<p><i>Ge muntlig presentation om mardrömmar</i></p> <p>Att påverka sina mardrömmar</p> <p>Vi tar med oss tankar och känslor från vårt vakna liv när vi drömmer. Alla människor drömmer, även om man inte alltid kommer ihåg vad man drömmer.</p> <p>De flesta drömmar inträffar under den så kallade REM-sömnen. Under den perioden av sömnen är hjärnan aktiv, särskilt de områden i hjärnan som har med känslor att göra. Många har mardrömmar, men ofta sover man sig igenom dem utan att minnas dem efteråt.</p> <p>Om man har mardrömmar och vill jobba med dem för att kunna sova bättre finns det flera sätt att göra det på.</p> <p>Du kan till exempel förbereda ett positivt minne som du tänker på varje kväll när du går och lägger dig, och som du tar fram om du vaknar under natten.</p> <p>Då gör du så här:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tänk på en sak, en bild, något du hört/sett som gör att du känner dig trygg och som väcker positiva minnen hos dig. Ta fram penna och papper så att du kan skriva om saken/bilden/minnet, eller rita.

-
- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Beskriv hur du känner när du tänker på saken/bilden/minnet. Det kan till exempel vara att du känner dig lugn, glad, avslappnad, stark eller något annat.• Vad händer i kroppen när du tänker på saken/bilden/minnet och känner detta? Beskriv om det händer något, t.ex. att du blir varm, att axlar och/eller mage sjunker ner, att det pirrar eller något annat.• Hur ser du dig själv när du tänker på saken/bilden/minnet? Beskriv var du är, vad som finns runt dig, om det finns dofter, ljud, smaker, allt möjligt.• Spara den beskrivning du gjort, på papper eller i minnet. Gå igenom beskrivningen varje kväll när du ska somna, så att du påminns om dina känslor när du tänker på saken/bilden/minnet och vad som händer i kroppen när du känner så.• Ha beskrivningen nära till hands när du sover. Om du vaknar och har drömt mardrömmar, gå igenom beskrivningen igen.• Upprepa detta varje kväll/natt tills mardrömmarna blir mindre intensiva eller försvinner. |
|--|--|
-

3.3 Övning

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Vi har sett ett filmklipp som handlar om trauma och stress, som kan uppstå när man tvingas lämna sitt land och vi har pratat om sömn. För de allra flesta försvinner sådana besvär av sig själva.</p> <p>Vi har sett bilder som visar att människor är olika sårbara, och att det ger styrka om man vet hur saker fungerar på den plats man hamnat på.</p> <p><i>Be deltagarna att reflektera en stund själva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vad tänker du om det här?• Finns det något i filmen och bilderna som du känner igen?• Hur fungerar sömnen för dig?• Vad kan du själv göra?• Vad har du runt dig som får dig att må bättre? Från vilka håll kan ni få stöd?

3.4 Gruppsamtal

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Inled med att säga att varje person talar för sig. Det finns inget som är rätt eller fel, alla har sina upplevelser. Det ska inte vara en diskussion utan ett samtal där man delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Påminn om att inte ge råd om inte någon specifikt ber om det</p> <p><i>Be varje deltagare säga något kort om sina tankar kring dagens tema utifrån arbetsbladet.</i></p> <p>Var noga med att fördela ordet. Gå gärna en "runda" så att varje person får möjlighet att säga något om de vill.</p>

TRÄFF 4

Mat och fysisk aktivitet

Översikt: Träff 4

Tidsåtgång	Moment	Innehåll
10 min	Inledning	Välkommen – Dagens tema: Mat och fysisk aktivitet Återbud Gruppregler (ta fram de tidigare skrivna gruppreglerna) Sammanfattning av föregående träff Deltagarna presenterar sig – vilka är tankarna sen förra gången Dagens tema (skriv på tavla/block)
25 min	Tema	Mat och fysisk aktivitet Filmklipp ”mat och fysisk aktivitet” (5 min) Muntlig information om mat Bilder mat (s. 46-48, <i>kopiera</i>)
15 min	Paus med fika	
10 min	Övning	Övningsblad: Dela ut!
20 min	Gruppsamtal	Deltagarnas egna tankar utifrån övningsbladet och eventuella frågor. Gå igenom frågor
5 min	Sammanfattning av träffen	Lyft fram det viktigaste från träffen
5 min	Avslappning	Se träff 2 (s. 29)

4.1 Inledning

Moment	Utförligt innehåll
Välkommen	Hälsa alla välkomna till träff 4 som ska handla om mat och fysisk aktivitet.
Återbud	Informera om något lämnat återbud till dagens träff. (Detta görs för att det visar att alla är viktiga och saknas om de inte är där.) Om någon saknas utan att ha lämnat återbud, säg något om detta, till exempel; Jag har inte hört något från NN men vi får hoppas hen dyker upp.
Gruppregler	Gå snabbt igenom gruppreglerna för att påminna om dem. Det går enkelt om de finns uppskrivna på ett blädderblock. Fråga om de är okej så. (Ibland kan det finnas anledning att fråga om någon vill lägga till någon regel. Det är en bedömning som gruppleddaren får göra)
Sammanfattning föregående träff	Gör en kort sammanfattning av det viktigaste från förra träffen. Detta ska vara väldigt kort och enbart tänkt som en påminnelse.
Presentation deltagare	Gå en runda och låt varje deltagare säga hej till gruppen, säga sitt namn och något kort om de har några funderingar sen förra träffen.
Dagens tema	Informera kort om vad dagens träff ska innehålla. Till exempel; Idag ska vi prata om mat och fysisk aktivitet. Ni kommer först att få se en film och sedan kommer lite muntlig information. Efter fiket kommer ni att få fundera över temat själva en stund och sen kommer vi att dela erfarenheter med varandra. Påminn gärna om att de tar till sig det som känns bra för dem.

4.2 Tema

Moment	Utförligt innehåll
Film	<i>Visa filmklipp om fysisk aktivitet</i>
Info om kost	<i>Ge muntlig information om mat och D-vitamin</i> Maten vi äter påverkar hur vi mår <i>Visa bilden på mat.</i> Forskning visar att det är bra för hälsan att äta grönsaker, frukt och bär. För vuxna är det bra att äta minst 500 gram grönsaker

och frukt om dagen. Det kan till exempel vara två nävar grönsaker, två frukter och en portion bönor eller linser. Nötter och frön är också bra att äta.

Att äta fullkorn, alltså bröd, ris, gryn och pasta där inga delar har siktats bort utan även groddar och kli tas tillvara, är bra för hälsan. Fullkorn innehåller ämnen som kan minska risken för sjukdom.

Titta efter det gröna nyckelhålet på förpackningen när du handlar mat:

Visa bilden på det gröna nyckelhålet.

Det gröna nyckelhålet på bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att produkten innehåller mer fibrer och fullkorn, och mindre socker och salt.

Man kan minska risken för hjärtsjukdomar genom att använda olivolja eller rapsolja i stället för smör i matlagningen. För att minska risken för både hjärtsjukdomar och cancer är det bra att inte äta så mycket kött från ko, gris och lamm. I stället kan man äta fågel, fisk och ägg.

Det är bra för hälsan att försöka äta mindre salt och socker. I Sverige är övervikt ett stort problem. Särskilt söta drycker, som läsk, kan öka risken för att man blir överviktig, vilket i sin tur ökar risken för sjukdomar.

Det finns mycket socker i det vi äter.

Visa bild på livsmedel och sockerbitar.

ÖKA	BYT UT	MINSKA
		
		
		
		





1 Yoggi yalla (350 ml)
= 13 sockerbitar
1 Yoplait Safari (115 g)
= 5 sockerbitar



1 CocaCola (500 ml)
= 18 sockerbitar



1 kanelbulle (95 g)
= 7 sockerbitar

Forts. tema

Moment	Utförligt innehåll
Info om D-vitamin	<p><i>Ge muntlig information om D-vitamin</i></p> <p>D-vitamin</p> <p>Vi behöver sol för att vår kropp ska kunna bilda D-vitamin. D-vitamin hjälper kroppen att tillgodogöra sig viktiga ämnen, och skyddar från sjukdomar, till exempel benskörhet.</p> <p>I Sverige lyser solen för svagt på vintern. Kroppen får svårt att bilda D-vitamin från solen. Den som har mörk hudfärg behöver mer sol för att kroppen ska bilda D-vitamin. Det är också så att kroppens förmåga att bilda D-vitamin minskar när man blir äldre, på grund av att huden blir tjockare.</p> <p>För att man ska få i sig tillräckligt med D-vitamin finns det som tillsats i smörgåsmargarin och mjölk. Man kan också äta fisk eller ägg. Sardinerna, lax och makrill är fiskar som innehåller mycket D-vitamin.</p> <p>På sommaren är det bra att låta ansikte och armar vara i solen en kort stund för att undvika brist på D-vitamin. Det räcker med 15 minuters sol om dagen för den som har ljus hy.</p> <p>Det är särskilt viktigt att gravida kvinnor och barn får tillräckligt med D-vitamin. Små barn kan få tillskott av D-vitamin i form av droppar.</p> <p>Att sola i solarium fungerar inte så bra för att få kroppen att bilda D-vitamin. Strålningen i solarier är inte lika bra som solen för att bilda D-vitamin, och ökar risken för hudcancer.</p>

4.3 Övning

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Under denna träff har vi sett en film om hur fysisk aktivitet påverkar oss. Dessutom har vi pratat om mat.</p> <p><i>Be deltagarna tänka en stund för sig själva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vad tänker du om det vi såg på filmen och på bilderna?• Hur kan du göra för att äta bra och röra på dig?

4.4 Gruppsamtal

Moment	Utförligt innehåll
Gruppsamtal	<p>Inled med att säga att varje person talar för sig. Det finns inget som är rätt eller fel, alla har sina upplevelser. Det ska inte vara en diskussion utan ett samtal där man delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Påminn om att inte ge råd om inte någon specifikt ber om det</p> <p><i>Be varje deltagare säga något kort om sina tankar kring dagens tema utifrån övningsbladet.</i></p> <p>Var noga med att fördela ordet. Gå gärna en ”runda” så att varje person får möjlighet att säga något om de vill.</p>

TRÄFF 5

Tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll

Översikt: Träff 5

Tidsåtgång	Moment	Innehåll
10 min	Inledning	Välkommen – Dagens tema: Tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll. Återbud Gruppregler (ta fram de tidigare skrivna gruppreglerna) Sammanfattning av föregående träff Deltagarna presenterar sig – vilka är tankarna sen förra gången Dagens tema (skriv på tavla/block)
20 min	Tema	Tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll. Filmklipp ”vårdcentralens roll” (5 min) Mer information om vård Sammanfattning om kursens innehåll
15 min	Paus med fika	
10 min	Övning	Övningsblad: Dela ut!
20 min	Gruppsamtal	Deltagarnas egna tankar utifrån övningsbladet och eventuella frågor. Gå igenom frågor
5 min	Utdelning av diplom	Gruppledaren delar ut kursintyg och tackar var och en av kursdeltagarna
5 min	Självskattningsformulär	Använd samma formulär som träff 1
5 min	Avslappning	Se träff 2 (s. 29)

5.1 Inledning

Moment	Utförligt innehåll
Välkommen	Hälsa alla välkomna till träff 5 som ska handla om tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll.
Återbud	Informera om något lämnat återbud till dagens träff. (Detta görs för att det visar att alla är viktiga och saknas om de inte är där.) Om någon saknas utan att ha lämnat återbud, säg något om detta, till exempel; Jag har inte hört något från NN men vi får hoppas hen dyker upp.
Gruppregler	Gå snabbt igenom gruppreglerna för att påminna om dem. Det går enkelt om de finns uppskrivna på ett blädderblock. Fråga om de är okej så. (Ibland kan det finnas anledning att fråga om någon vill lägga till någon regel. Det är en bedömning som gruppledaren får göra)
Sammanfattning föregående träff	Gör en kort sammanfattning av det viktigaste från förra träffen. Detta ska vara väldigt kort och enbart tänkt som en påminnelse.
Presentation deltagare	Gå en runda och låt varje deltagare säga hej till gruppen, säga sitt namn och något kort om de har några funderingar sen förra träffen.
Dagens tema	Informera kort om vad dagens träff ska innehålla. Till exempel; Idag ska vi prata om tobak, alkohol och narkotika samt vårdcentralens roll. Ni kommer först att få se en film och sedan kommer lite muntlig information. Efter fiket kommer ni att få fundera över temat själva en stund och sen kommer vi att dela erfarenheter med varandra. Påminn gärna om att de tar till sig det som känns bra för dem.

5.2 Tema

Moment	Utförligt innehåll
Info om tobak, alkohol, narkotika	<i>Ge muntlig information om tobak, alkohol och narkotika</i> Att använda tobak, alkohol eller narkotika för att minska stress är dåligt för kroppen på flera sätt. Att röra på sig, till exempel promenera i en halvtimme, är ett bra sätt att minska stress och känna sig lugnare. En del använder tobak för att slappna av, men det finns många nackdelar med det. Det är lätt att bli beroende av rökning. Bara efter

	<p>några cigaretter kan hjärnan bli beroende av nikotinet, ett gift som finns i tobak.</p> <p>De flesta vet också att många ämnen i tobak kan ge cancer. Man får hosta, infektioner och svårare att läka sår av att röka. Ungefär hälften av de som röker dör tidigare än vad de hade gjort om de inte hade rökt. Även passiv rökning, att vistas nära någon som röker och andas in tobaksrök, orsakar sjukdomar.</p> <p>Att dricka alkohol kan göra att man känner sig avslappnad. Men alkohol är skadligt på många sätt. Hälften av jordens befolkning dricker inte alkohol. Ändå är alkohol den tredje största riskfaktorn bakom ohälsa och för tidig död i världen. Skador av alkohol drabbar inte bara den som dricker det, utan även de som finns i närheten, i form av olyckor och högre risk för våld.</p> <p>Redan små mängder alkohol gör att det blir svårare att tänka, minnas, reagera och hålla balansen. Det kan vara lättare att somna när man har druckit alkohol, men man sover sämre och är tröttare dagen efter. Även om man dricker måttligt ökar det risken för cancer och skador på levern.</p> <p>Att använda narkotika, till exempel hasch, marijuana, amfetamin och kat, ökar risken för att dö i förtid. De som använder narkotika har ökad risk för att drabbas av både fysiska och psykiska sjukdomar jämfört med andra. Man får svårare att tänka och lära sig saker, och man kan få sömnproblem. Narkotika orsakar skador på olika organ i kroppen, främst hjärnan. Den som har eller hanterar narkotika kan dömas till fängelse.</p> <p>Genom vårdcentralen och kommunen går det att få stöd till att sluta eller minska användandet av tobak, alkohol eller andra droger.</p>
<p>Film om vårdcentralen</p>	<p><i>Visa film om vårdcentralens roll</i></p>
<p>Info om vård</p>	<p><i>Visa bild om vårdinformation (bilaga 1)</i></p> <p>Med en mobil, surfplatta eller dator kan man gå in på www.1177.se och söka efter New in Sweden. Där finns information på många språk om att söka vård när man är asylsökande.</p> <p><i>Visa bild om vårdinformation på olika språk (bilaga 2)</i></p> <p>Det finns mycket att läsa om olika sjukdomar, undersökningar och vad man kan göra själv för att må bättre. Det finns också filmer med undertexter på många olika språk.</p> <p><i>Om gruppen har tillgång till Internet vid kurstillfället kan ni själva gå in på de sidor som deltagarna tycker är intressanta.</i></p>

5.3 Sammanfattning av kursinnehållet

Moment	Utförligt innehåll
Kurssammanfattning	<p>Många människor försöker på olika sätt att själva förbättra sin hälsa genom att minska stress, sova bättre, röra på sig och äta bra mat. Så är det i Sverige och så är det på de flesta håll i världen – människor vill må så bra som möjligt.</p> <p>Många av er som nu har kommit till Sverige har varit med om svåra saker som kan göra det svårare att må bra. Under den här kursen har ni fått prata om hur ni gör, hur man kan göra i Sverige, och vad som fungerar bra och dåligt.</p> <p>Vi har sett på filmklipp om hur hälsan påverkas när man tvingas lämna sitt land. Om att vara med om svåra saker i hemlandet och under flykten. Många människor drabbas av stress i Sverige idag. Men det är också vanligt att flyktingar som kommit till Sverige beskriver stress som ett stort problem. Vi har tagit upp stress och vad det kan innebära för hälsan.</p> <p>Det är bra att ta reda på vilka möjligheter som finns där man är, att lära känna det som finns runtomkring. Då förstår man bättre vad man själv kan göra för att påverka sin situation. Alla människor är olika. Vissa är mer sårbara än andra. Men de allra flesta som varit med om svåra saker mår bättre efter ett tag.</p> <p>Kursen har också tagit upp saker man kan göra själv för att må bättre. Det har handlat om att röra på sig, äta bra och sova bättre. Kursen innehåller en avslappningsövning som man kan prova för att kunna slappna av, sova bättre och må bättre.</p>

5.4 Övning

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Under denna träff har vi pratat om tobak, alkohol och narkotika. Vi har också sett en film om vårdcentralens roll och vi har tittat på vilken information om vård som finns på Internet. Dessutom har vi sammanfattat innehållet i den här kursen.</p> <p><i>Be deltagarna tänka en stund för sig själva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Finns det något i den här kursen som du kan använda, och vad är det i så fall?• Skriv ner minst 3 saker du vill förändra eller göra framöver:

5.5 Gruppsamtal

Moment	Utförligt innehåll
Övningsuppgift	<p>Inled med att säga att varje person talar för sig. Det finns inget som är rätt eller fel, alla har sina upplevelser. Det ska inte vara en diskussion utan ett samtal där man delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Påminn om att inte ge råd om inte någon specifikt ber om det.</p> <p><i>Be varje deltagare säga något kort om sina tankar kring dagens tema utifrån övningsbladet.</i></p> <p>Var noga med att fördela ordet. Gå gärna en "runda" så att varje person får möjlighet att säga något om de vill.</p>



www.1177.se/Other-languages/

The screenshot shows the top navigation bar of the 1177 Vårdguiden website. The header is dark red and contains the 1177 Vårdguiden logo, the Stockholm County Council logo, and navigation links for 'Lyssna', 'Other languages', and 'Logga in'. Below the header, there are links for 'Fakta och råd', 'Regler och rättigheter', 'Hitta vård', and 'Sök'. The main content area is white and features a green header for 'New in Sweden – healthcare'. Below this header, there is a grid of language options, each with a right-pointing arrow. A light green callout box on the right side of the page contains the text 'New in Sweden – healthcare' and 'Information about healthcare in Sweden.'

1177 VÅRDGUIDEN | Stockholms läns landsting | Lyssna | Other languages | Logga in

Fakta och råd | Regler och rättigheter | Hitta vård | Sök

New in Sweden – healthcare

- [Svenska >](#)
- [\(arabiska\) العربية >](#)
- [English \(engelska\) >](#)
- [Kurmanji \(nordkurdiska\) >](#)
- [Polski \(polska\) >](#)
- [Romani chib lovaricka \(romska lovara\) >](#)
- [Español \(spanska\) >](#)
- [Türkçe \(turkiska\) >](#)
- [Shqip \(albanska\) >](#)
- [Bosanski/Hrvatski/Srpski \(bosniska, serbiska, kroatiska\) >](#)
- [Français \(franska\) >](#)
- [\(persiska\) فارسی >](#)
- [Romani čhib arlikane \(romska arli\) >](#)
- [Soomaali \(somaliska\) >](#)
- [Sorani \(sydkurdiska\) >](#)

New in Sweden – healthcare
Information about healthcare in Sweden.