

Temat god praxis (juni 2016): God praxis som stöder integrationens inledningsfas och delaktighet, utvecklad av den tredje sektorn

Inledande infotillfällen om psykisk anpassning och mental hälsa i små grupper

Ändamål:

Syftet är att ge information om psykisk anpassning och mental hälsa i samband med flytt till ett nytt land.

Den info som ges i smågrupper ger redskap för att förstå och hantera psykiskt utmanande situationer som rör integrering. De övriga träffarna i små grupper i samband med de inledande infomötena avsedda för nya asylsökande minskar stigmat kring ämnen som rör mental hälsa och kan sänka tröskeln för att vid behov söka hjälp.

De inledande infomötena passar bra in i den helhet som bildas av integrationsplanen och integrationsutbildningen.

Aktörer som verksamhetsmodellen lämpar sig för:

Modellen passar för yrkesutbildade personer inom social-, hälso- och utbildningsbranschen som arbetar med flyktingar och andra personer som flyttar av humanitära orsaker. Det kan vara till exempel psykologer, socialarbetare, handledare, hälsovårdare eller arbetstagare inom organisationer.

Målgrupper:

Invandrare som är den inledande fasen av integration, till exempel kvotflyktingar eller sådana personer som anlänt som asylsökande.

Central idé för verksamhetsmodellen eller motsvarande:

För många flyktingar kan den psykiska anpassningsprocessens intensitet och en fördröjd aktivering av traumaupplevelser vara överraskande och skrämmande. Förhandsinformation om dessa naturliga reaktioner underlättar och hjälper en att förstå de egna upplevelsorna samt att utnyttja olika typer av copingmetoder.

Syftet med de inledande infotillfällena om temat psykisk anpassning och mental hälsa är att minska på rädslan och fördomarna kring temat mental hälsa, att väcka diskussion, att ge information om det finska hjälpsystemet, att sänka tröskeln för att söka hjälp och på så vis förebygga att problem uppstår. Infon är psykoedukativ och väcker diskussion. Deltagarna får information om frågor som behandlar psykiskt välmående och en möjlighet att diskutera likheter och skillnader mellan betydelsesystemen i Finland och i ursprungslandet.

Det småskaliga formatet på grupperna är en central faktor för funktionaliteten; det är enkelt att delta i diskussionen och det råder en trygg stämning i gruppen.

Centrala aktörer som behövs för förverkligandet, deras uppgifter samt nödvändiga resurser:

För att arrangera de inledande infomötena om psykisk anpassning och mental hälsa behövs det en gruppleddare som är insatt i de olika temana och materialen. Detta kan också ske genom att en ny gruppleddaren deltar i ett möte som leds av en redan etablerad gruppleddare.

Infomötena förutsätter att man anlitar en tolk samt tillgång till en lugn möteslokal.

Beskrivning av verksamhetsmodellen eller motsvarande:

Verksamhetsmodellen består av två typer av inledande information:



Kotouttamisen osaamiskeskus



1. *EN INVANDRARES PSYKISKA ANPASSNING.* Deltagarna diskuterar i små grupper om vilka utmaningar de personer som flyttat till Finland ofta står inför. Diskussionen tar också upp vilka knep som hjälper en att klara av utmaningarna.
2. *PSYKISK OCH FYSISK HÄLSA.* Deltagarna diskuterar i små grupper om vad mental hälsa innebär och hur de kan förbättra sitt eget psykiska och fysiska välmående. Deltagarna får också information om varifrån de kan få hjälp i olika problemsituationer.

De inledande infomötena och diskussionerna enligt tema genomförs i små grupper med 4–8 deltagare. Det rekommenderas att det hålls separata möten för män och kvinnor. De inledande infomötena om psykisk anpassning och mental hälsa består av två träffar som kan hållas under två på varandra följande veckor. Detta gör att en process uppstår: under tiden mellan träffarna kan deltagarna fundera på de teman som diskuterats, och det är möjligt att återuppta diskussionen under den andra träffen.

Det material som har sammanställts gör det enkelt att förbereda de inledande infomötena. En powerpointpresentation med bilder gör det lättare att följa med temana och ger liv åt situationen. Gruppledaren ges en sammanställd text som gör det enkelt att gå igenom innehållet. I materialet har man även uppmärksammat tolkens arbete. I mötena ingår också små stabiliserande kroppsövningar för att reglera vitaliteten, och på detta sätt öka känslan av trygghet.

De inledande infomötena kan till exempel för familjer av kvotflyktingar arrangeras turvis för män och kvinnor; sammanlagt alltså fyra träffar, två för män och två för kvinnor. På detta sätt kan barnen stanna med den andra föräldern under tiden. Det lönar sig att fästa vikt vid handledningen av deltagarna inför de inledande infomötena. Det bästa är om de inledande infomötena om psykisk anpassning och mental hälsa ingår som en naturlig del av integrationspaketet. På detta vis blir deltagarna inte utpekade, utan informationen riktas till alla.

Utvärdering:

Respons har samlats in från träffar ordnade vid Åbo kriscentrum, både från deltagare och från samarbetsparter.

Resultat och effekter av verksamhetsmodellen eller motsvarande:

De som deltagit i de inledande infomötena om psykisk anpassning och mental hälsa arrangerade av Åbo kriscentrum har upplevt att träffarna varit bra och nödvändiga. Alla deltagare har visserligen inte på förhand haft någon uppfattning om vart de varit på väg. Infon har upplevts som en uppskattande gest mot dem. Deltagarna önskar att grupperna ska fortsätta. Dessutom tyckte deltagarna att det är bra att infon arrangeras separat för män och kvinnor, eftersom det leder till friare diskussioner.

Enligt deltagarnas kommentarer har deras tröskel för att söka hjälp sänkts.

De inledande infomötena som för samman personer inom samma språkgrupp ökar också känslan av gemenskap och främjar uppkomsten av stödnätverk för deltagarna. I de små grupperna får deltagarna uppleva att de kan prata om frågor som rör mentalt välmående också inom den egna gemenskapen.

Spridning och förankring:

Materialet finns tillgängligt under projektet Serene och går att ladda ner på Serenes Dropbox-sida.

<https://www.dropbox.com/sh/7zvu8yc4fmt45zo/AADAG7YahrFq6IMC1nNFx1aNa?dl=0>

Orienteringen i att hålla de inledande infomötena om temana psykisk anpassning och mental hälsa är lätta att dra med hjälp av det utarbetade material. Infomötena kan också genomföras i samarbete med övriga lokala aktörer.

Utmaningar och problem i förverkligandet:

Utmaningar i genomförandet av infomötena är att deltagarna anländer vid olika tidpunkt och från olika språkgrupper. Den som ansvarar för mötena måste därför koordinera grupperna så att de består av lämpliga deltagare. Deltagare som bor i olika delar av orten kan behöva hjälp med att hitta platsen och



Kotouttamisen osaamiskeskus

ta sig dit.

Ytterligare information:

Antti Klemetilä

antti.klemetila(at)turunkriisikeskus.fi

tfn 040 207 790

Utvecklaren/Utvecklarna av verksamhetsmodellen eller motsvarande:

Projektet Serene, Åbo kriscenter/Föreningen för Mental Hälsa i Sydvästra Finland rf