

HÄLSA ●

Vi vill uppmuntra och uppmärksamma deltagarna på vad de kan göra själva för att nå en god hälsa. Att ha rutiner, hitta mötesplatser med andra, äta bra, sova, men också stiga upp och gå ut varje dag. Tanken är att du tillsammans med deltagarna gör en lista, som de kan ta med sig hem, på aktiviteter som befrämjar god hälsa. Det är viktigt att känna till att vid sjukdom ska vi i första hand ta kontakt med en vårdcentral och inte åka till akuten. Det är bra att veta att sjukvårdsupplysningen finns på olika språk och att asylsökande och nyanlända har rätt till tolk som har tystnadsplikt om de behöver besöka läkare. Många asylsökande och nyanlända bär på tunga erfarenheter som tvingat dem på flykt och själva flykten kan ha kantats av uthärdanden, våld eller andra svårigheter. Väntan på besked om att få stanna kan tära, oron över familjemedlemmarna som kanske inte är i säkerhet kan vara svår. Det här är ett tema som kan bli tufft för dig som ledare och därför vill vi understryka vikten av förberedelse.

Förberedelse

Titta på filmen. Hur upplever du den? Vad tror du att din grupp kommer att känna när de ser den? Känner du till vilka bakgrundsupplevelser din grupp har? Fundera över om du själv kan "ta emot" eventuella svåra berättelser. Om inte, tag hjälp av någon.

Innan du visar filmen för gruppen, tag reda på var i din stad deltagarna kan få hjälp om det visar sig att de behöver bearbeta sina upplevelser.

Tag reda på om det är särskilda vårdcentraler i din kommun som asylsökande ska vända sig till om de behöver vård. Ring 1177 för att uppleva hur det fungerar med olika språk så att du kan berätta det för gruppen.

Tag fram deltagarbladet, kopiera eller skriv ut ett var till deltagarna, fyll också i själv innan, vad gör du själv för att må bra? Tag reda på vilka föreningar, gym eller promenadstråk som finns i närheten mm.

Ta med dig bilder, svartvita kort eller andra bilder som förmedlar känslor eller situationer.

Genomförande

Börja med att hälsa alla välkomna. Berätta att dagens tema är "Hälsa" och fråga deltagarna vad de tänker på när de hör ordet "Hälsa" (Kanske tänker någon på att hälsa på en annan person?) Bred ut bilderna på ett bord. Be deltagarna välja en bild som beskriver hur de mår just nu. Gå en runda där de som vill får berätta för varandra. Viktigt att den som inte vill dela sitt "mående" inte behöver göra det.

- Titta på filmen. Uppmärksamma om du tycker att någon/några verkar särskilt berörda, kanske börjar någon att gråta, någon kanske går ut. Vad gör du då?
Kände deltagarna igen sig? Vill deltagarna berätta om sin situation? Låt samtalet ta tid om det behövs.
Vet deltagarna vad en vårdcentral är? Är det någon som har ringt 1177? Hur gick det?
- Dela ut arbetsbladet. Skriv tillsammans vad vi kan göra själva för att må bra. Tipsa om föreningar, gym, promenadstråk i närheten mm.

