

Lösningfokuserade levnadsvanesamtal med nyanlända i hälsoorientering

Marie Gustafsson och Lul Abshir



EUROPEISKA UNIONEN
Asyl-, migrations- och
integrationsfonden

SOH+

Samhällsorientering- och hälsa

- ▶ För att främja etableringsprocessen genom fördjupat fokus på hälsa



- ▶ Målet är att öka deltagarnas kunskap om det svenska samhället, demokrati och mänskliga rättigheter samt öka deras hälsolitteracitet.
- ▶ Effektmålet är att minska belastningen på hälso- och sjukvården genom att lära sig hitta rätt i det svenska hälso- och sjukvårdssystemet och sköta sin hälsa
- ▶ Ökad risk för kroppslig och psykisk ohälsa bland asylsökande och nyanlända
➔ Ohälsa försvårar etableringen

Uppdrag

- ▶ Att kommunikatorerna ska utveckla och fördjupa sin kompetens för att kunna undervisa om hälsofrämjande levnadsvanor på ett pedagogiskt sätt med utrymme för reflektion och dialog.
- ▶ Att kommunikatorerna utvecklar mycket goda kunskaper i samtliga delar av det centrala innehållet.
- ▶ Att kommunikatorerna utvecklar metoder och material för att kunna förmedla förvärvad kunskaper till målgruppen.
- ▶ Att kommunikatorerna kan föra välutvecklade resonemang om hur hälsan påverkar integration och etablering för den nyanlände.

HÄLSOUTBILDNING - 6 dagar

- ▶ Mål och syfte
- ▶ Info om Häsocenter
- ▶ Fem levnadsvaneområden
 - ▶ Vad är hälsa och varför är det en viktig del i etableringsprocessen för nyanlända?
 - ▶ Tema mat
 - ▶ Tema motion
 - ▶ Tema stress och sömn
 - ▶ Tema tobak
- ▶ Kunskapstest
- ▶ Gästspel i samtliga informatörsgrupper á 2h

Vad innebär hälsa för mig?

Vad får mig att må bra?

Vad av detta gör jag redan?

Vad behöver jag göra mer av för att må bra/bättre?



Diskussion och reflektion

Av allt det vi nyss pratat om;

Vilka kopplingar ser du mellan hälsa och integration?

Vad var extra intressant och varför?

Vad är du mest nöjd med gällande din egen hälsa?

Vad tycker du är viktigt att förmedla vidare och varför?

Vad kan vara användbart i dina egna grupper?



Marie Gustafsson, Hälsocenter, Region Västmanland



EUROPEISKA UNIONEN
Asyl-, migrations- och
integrationsfonden

Diskussion och reflektion

Hur mycket rör du på dig i dag och vad gör du då?
Vilka positiva effekter upplever du av den motion du utför i dag?

Om du skulle bli mer aktiv, vilka fler positiva effekter skulle du kunna märka då?

Vad kan du göra redan idag för att bli mer fysisk aktiv?

Vad tycker du är viktigt att förmedla vidare och varför?

Vad kan vara användbart i dina egna grupper?



Reflektion motion

Hur mycket rör du på dig i dag och vad gör du då?

Vilka positiva effekter upplever du av den motion du utför i dag?

Om du skulle bli mer aktiv, vilka fler effekter skulle du kunna märka då?

Vad är rolig och skön motion för dig och vad kan du göra redan idag för att bli ännu mer fysisk aktiv?



Reflektion matvanor

Vad är du mest nöjd med gällande dina egna matvanor utifrån det vi pratat om idag?

Finns det något du skulle vilja ändra på som du tror skulle få dig att må lite bättre?
I sådant fall vad?



När gjorde du senast en förändring i
ditt beteende som ledde till en
förbättrad hälsa?

Hur gick du till väga och vilken
effekt fick du?



EUROPEISKA UNIONEN
Asyl-, migrations- och
integrationsfonden

Om du skulle göra något konkret litet
för att ta hand om din hälsa ändå mer
vad skulle det handla om?

Vad skulle du kunna göra redan idag
som får dig att uppleva att du gör
skillnad?



EUROPEISKA UNIONEN
Asyl-, migrations- och
integrationsfonden

Effekter



- ▶ Några kommunikatörer gjorde själva förändringar gällande sina egna levnadsvanor.
- ▶ Kommunikatörerna upplever mer delaktighet och ett större engagemang hos de nyanlända på lektionerna.
- ▶ Kommunikatörerna behöver inte vara experter på allt för att klara sitt uppdrag.