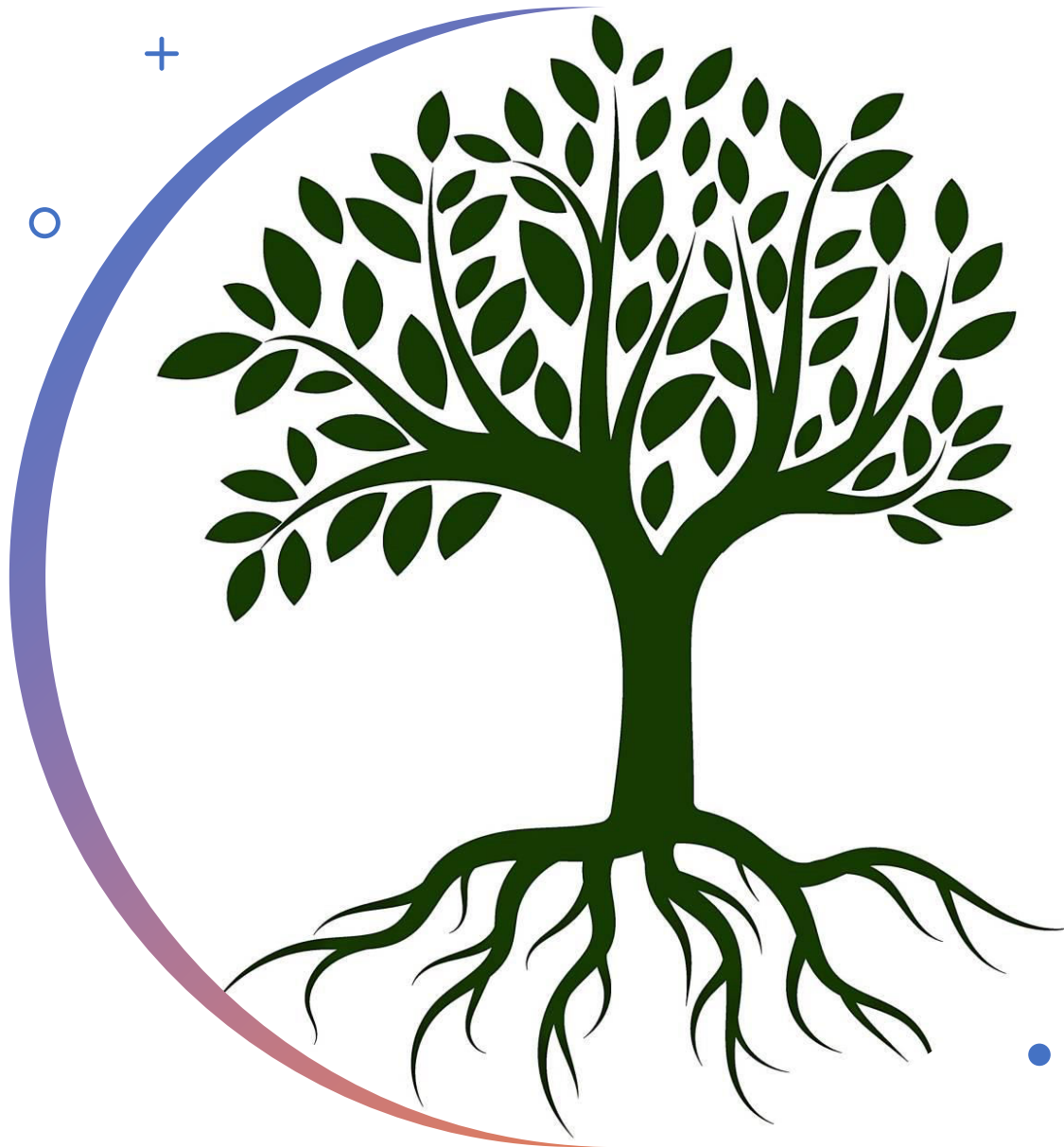


A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with many leaves, serves as a background for the slide. The tree is positioned on the right side, with its trunk extending towards the bottom center.

Livsmestring: Migrasjon, helse og mangfold





Oversikt

- Migrasjonsprosessen
- Helse & livsstil
- Fysisk og psykisk helse
- Ny hverdag i Norge
- Retten til et fritt og selvstendig liv i Norge



Grunnregler

- Taushetsplikt
- Punktlighet
- Deltakelse
- Respekt
- Obligatorisk oppmøte
- Jo flere spørsmål, jo bedre
- Ikke snakk med sideman
- Vær obs på personlig informasjon
- Skru mobilen på lydløs

+

o

Fysisk og psykisk helse



A woman's profile is shown in silhouette against a dark red background. Her hair is pulled back into a bun. The interior of her head is visible and contains a collage of images: soldiers in a field, a tank, a boat with people, and several interlocking gears. The overall mood is somber and reflective.

PTSD

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



DEPRESJON

**“ADAM MANY DAYS FEELS
THAT GETTING OFF THE
COUCH TO MAKE A
SANDWICH IS THE SAME AS
CLIMBING MOUNT EVEREST”**





It's hard

**You walk around.
You see what
people do.**



**You see but you
can't feel it.**



**It's like a wall
between you and
the world.**



Life is on the other side.



**It dulls everything.
The colors, the sounds,
the feelings.**



**You don't know what to do.
You are not even sure how to
explain it.**



**You are stuck in your own
gray world.**



**Nobody can see it.
And no one can fix it.**



**Maybe that's true.
They can't fix it.
But they can help.**



Please, let them.

Kilde: Pascal Campion for October 10, 2019
Mental Health day
<https://www.facebook.com/pascalcampionart/>



Depresjon

- Depresjon er en vanlig psykisk lidelse. Globalt er det anslått at 5 % av voksne lider av depresjon.
- Depresjon er en ledende årsak til funksjonshemming over hele verden.
- Flere kvinner er diagnostisert med depresjon enn menn.
- Det finnes effektiv behandling for mild, moderat og alvorlig depresjon.

Diskusjon



PAUSE



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Ulike stadier av sorg

Sjokkfase

- Klarer ikke å tenke klart eller oppføre oss som normalt
- Får ikke full forståelse av hendelsens betydning
- Forskjellige reaksjoner



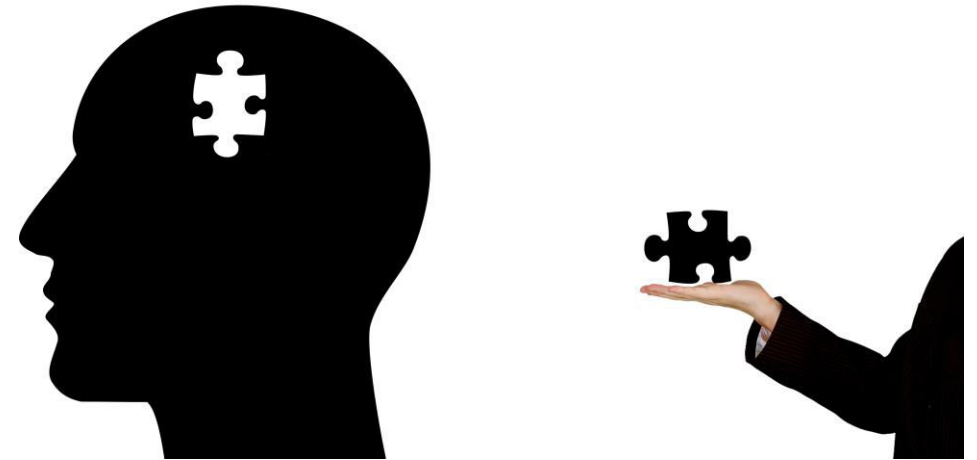
Reaksjonsfasen

- Får forståelse for hva som har skjedd
- Mange følelser kan vekkes i oss
- Det kan være vanskelig å se fremover
- Behov for hjelp utenfra



Reparasjonsfasen

- Klarer å rette noe av vår oppmerksomhet mot omgivelsene
- Finne noe glede og interesse i vår omverden



Nyorienteringsfasen

- Klarer å begynne å se fremover
- Begynner å skape oss strategier for hvordan livet skal gå videre
- Sluttresultatet av en sorgreaksjon



Diskusjon

Det er viktig å tillate seg å føle det du føler og være forberedt på at følelsene vil endre seg.

Pass på at du får nok ernæring og søvn.

Snakk gjerne med andre som har mistet noe de var glad i.

Når sorgen blir særlig tung, er det viktig å kontakte noen du kan snakke med.

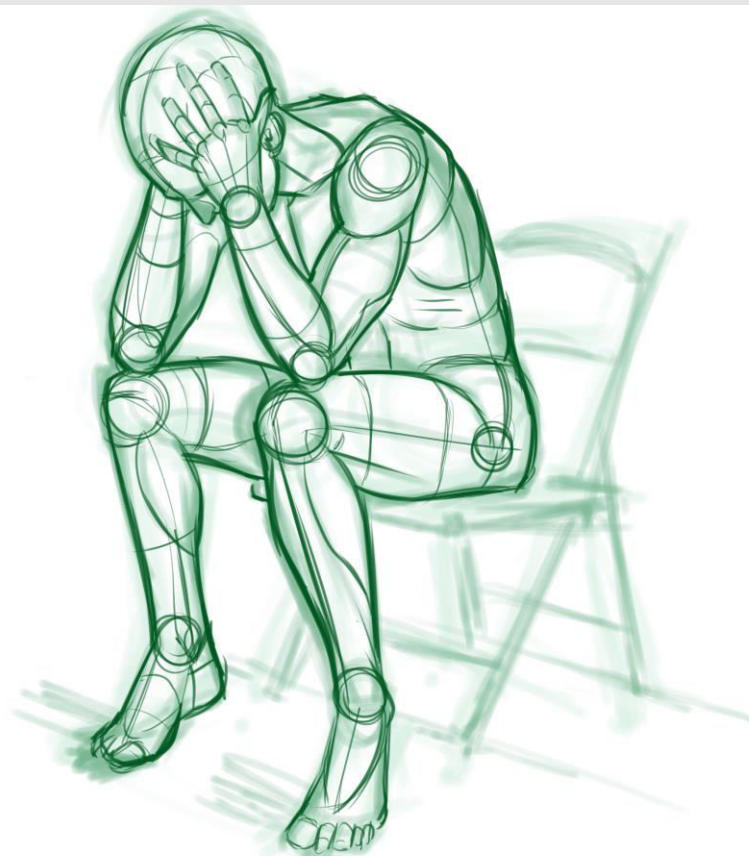
Det kan være bra å prøve å komme tilbake til rutiner og det normale livet.

Det er lov å være sint og lei seg, og det kan være lurt å få det ut.

Det er lov å le.

Det er lov å ha det gøy sammen med vennene dine selv om du er lei deg.

Det er spesielt viktig å oppsøke hjelp dersom sorgen påvirker dagliglivet negativt over lengre tid, eller du ikke opplever noen lettelse eller variasjon i de tunge følelsene.





Her kan du få hjelp

Bistand fra fagpersoner eller andre:

- Kommunens helsetjenester
- Skolen, kontaktlærer eller helsesykepleier
- Fastlegen

Aktivitet og psykisk helse



Pasientrettigheter

Kapitteloversikt:

Kapittel 1. Alminnelige bestemmelser (§§ 1-1 - 1-3)

Kapittel 2. Rett til helse- og omsorgstjenester og transport (§§ 2-1 - 2-8)

Kapittel 3. Rett til medvirkning og informasjon (§§ 3-1 - 3-6)

Kapittel 4. Samtykke til helsehjelp (§§ 4-1 - 4-9)

Kapittel 4 A. Helsehjelp til pasienter uten samtykkekompetanse som motsetter seg helsehjelpen mv. (§§ 4A-1 - 4A-11)

Kapittel 5. Rett til journalinnsyn (§§ 5-1 - 5-3)

Kapittel 6. Barns særlige rettigheter (§§ 6-1 - 6-5)

Kapittel 7. Klage mv. (§§ 7-1 - 7-8)

Kapittel 8. Pasient- og brukerombud (§§ 8-1 - 8-8)

Kapittel 9. Ikrafttredelse og endringer i andre lover (§§ 9-1 - 9-2)

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63#KAPITTEL_1



Bruk av tolk



+

•

○

Takk for i dag!