

SLUTRAPPORT

Psykisk hälsa främjar integration



Nonni Mäkikärki
Johanna Cresswell-Smith



BILDNINGSALLIANSEN



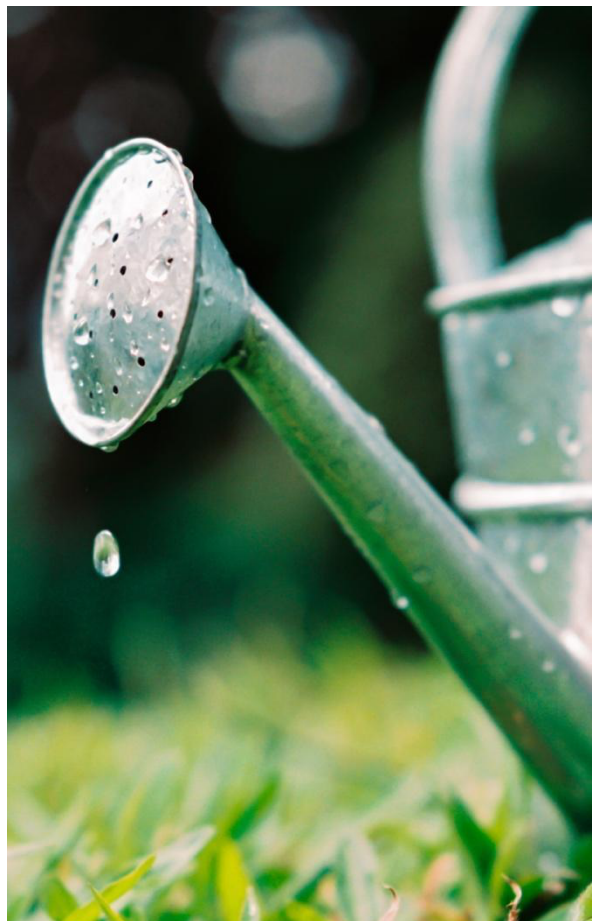
UNDERVISNINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

Inledning

År 2018 ordnade Bildningsalliansen en rad KOTU-utbildningar (Kohtaa ja tue maahanmuuttaja) dvs anpassade kurser i Psykiska första hjälpen för personer som jobbar inom integrationsutbildningen.

Kursen var omtyckt och lärarna tog upp behovet av kunskap och verktyg för att stödja den nyanländas psykiska hälsa och konstaterade att Psykiska första hjälpen borde ingå i invandrarutbildningarna.

KOTU kurserna blev starten till ett bredare samarbete för att föra Psykiska första hjälpen till både lärare och integrationsstuderanden inom den svenskspråkiga fria bildningen.



Innehållsförteckning

Innehåll

Inledning	2
Projektets syfte och mål	4
Teoretisk bakgrund och metod	4
Hur främjar vi den psykiska hälsan	6
Psykiska första hjälpen	7
Resultat	8
Vad tar vi med oss – råd för framtida kurser	12
Material och tips på användning	14

Projektets syfte och mål

Projektets mål var att utveckla arbetssätt och material för att integrera psykiska första hjälpen i fria bildningens invandrarutbildningar. Projektet strävade till att främja den nyanländas psykiska hälsa och resiliens. Ökad psykisk hälsa främjar förmågan att vara delaktig i samhället och bemästra kommande utmaningar i vardagen.

Syftet för projektet var att inom integrationsutbildningen ge den nyanlända verktyg för att stödja den egna psykiska hälsan, bidra till bättre förutsättningar för att klara av studier, bemästra det egna livet och skapa framtida möjligheter i både arbetsliv och samhälle.

Utgångspunkten var att utbilda både lärare och studeranden i *Psykiska första hjälpen 1 - Livskunskap för psykisk hälsa*, för att skapa en gemensam uppfattning och lära ut användbara verktyg för vardagen. Projektet arbetar fram och anpassar existerande material för invandrare med bristfälliga språkkunskaper.

Projektet svarade på ett behov av undervisningskoncept och material för att stödja invandrades personliga utveckling och ge verktyg för att upprätthålla en god psykisk hälsa. En god psykisk hälsa är en förutsättning för god inlärning och främjar invandrades livshantering. Psykisk hälsa främjar individens subjektiva upplevelse av meningsfullhet och underlättar integrationsprocessen. Enligt WHO kan främjande av psykiska hälsan vara särskilt viktigt för nyanlända invandrare i Finland som enligt forskning visar sig vara speciellt utsatta för olika psykiska problem t.ex sömnsvårigheter, depression, ångest och trauma baserade symptom.

Teoretisk bakgrund och metod

Psykisk hälsa är ett övergripande begrepp som hänvisar till människans resurser. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar psykisk hälsa som:

“ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i”.

Den psykiska hälsan förändras och växlar i samklang med livssituationer och erfarenheter. Definitionen poängterar styrkor och möjligheter och behovet av hälsofrämjande livsmiljöer för alla.

Begreppet psykisk hälsa används ofta i samma betydelse som positiv psykisk hälsa, psykiska resurser eller psykiskt välbefinnande. Däremot är psykisk ohälsa ett samlingsbegrepp för tillstånd med olika svårighetsgrad och varaktighet. Hit hör både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd/psykiska störningar. När vi talar om psykiska besvär menar vi normala

reaktioner på påfrestningar i livet. Psykiska besvär, som till exempel oro, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter, är vanliga och drabbar de flesta av oss i något skede av livet.

Psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa är olika dimensioner och ska inte ses som varandras motsatser.

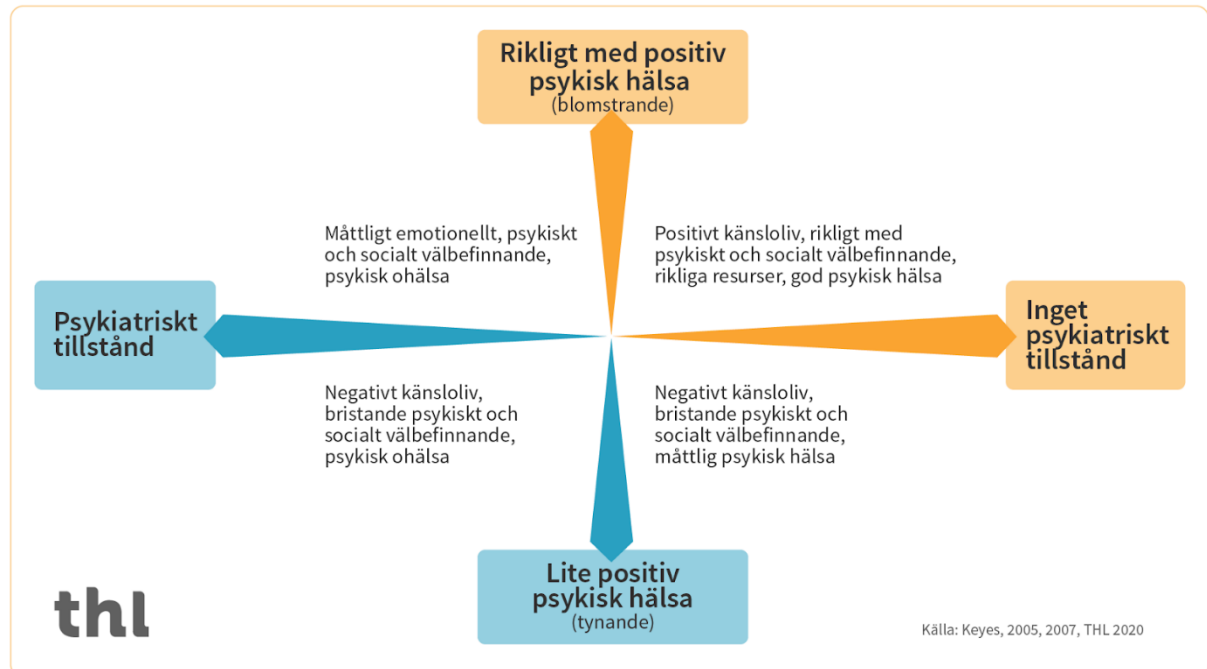


Bild 1: Psykiska hälsans dimensioner, Institutet för hälsa och välfärd (THL)

<https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa/positiv-psykisk-halsa>

Hur främjar vi den psykiska hälsan

Den psykiska hälsan är en viktig resurs för individens välbefinnande och funktionsförmåga. Främjande av den psykiska hälsan kan också ha en förebyggande effekt vad gäller psykiska störningar genom att den positiva psykiska hälsan eller det så kallade psykiska välbefinnandet ökar i gemenskapen.

Den psykiska hälsan kan främjas på olika nivåer:



På individnivå genom att stödja exempelvis självkänsla och livshantering



På gemenskapsnivå genom att stärka det sociala stödet och delaktigheten samt öka på trivselen och tryggheten i närmiljön



På samhällsnivå exempelvis genom att trygga ekonomisk utkomst och fatta samhällsbeslut som minskar diskriminering och ojämlikhet.

Projektet bygger på de två översta nivåerna genom att erbjuda kunskap och verktyg för livshantering. Kursen stärker också till språkliga kunskaper eftersom deltagaren lär sig uttrycka sig och prata om psykisk hälsa.

Psykiska första hjälpen

Psykiska hälsan kan övas upp och färdigheter tränas. Kurser i psykiska första hjälpen är lämpliga för alla och ger deltagarna en möjlighet att reflektera över sitt eget och sina närståendes psykiska välbefinnande samt fler verktyg för att stärka det.

Psykiska första hjälpen 1 ® bygger på evidensbaserad information om psykisk hälsa och hur man kan stärka välbefinnandet i vardagen. Kursen är registrerad vid och administreras av Mieli, Psykisk hälsa Finland. För mera information besök Mieli Psykisk Hälsa Finlands sida <https://mieli.fi/sv/>

Kursen är indelad i fem olika kapitel enligt följande teman:

1. Psykisk hälsa som en del av hälsan
2. Känslokompetens
3. Livets många kriser
4. Människorelationer och växelverkan
5. Psykisk hälsa och livshantering

Kursen består vanligtvis av 14 närstudietimmar och inkluderar boken *Livskunskap för psykisk hälsa* som kursmaterial. Deltagaren tar del av föreläsningsmaterial, grupparbeten och egna reflektionsuppgifter.

Kurshelheten anpassades för integrationsstuderanden genom att justera materialet. Föreläsningsspassen spjälkades upp, presentationen förenklades och både muntligt och skriftligt material erbjöds i klarspråk. Helheterna presenterades på två språk svenska och engelska, alternativt finska och engelska.

Mycket fokus lades på att deltagaren fick lära sig nya ord relaterat till psykisk hälsa, samt fick möjligheten att prata om det egna måendet och hur integrationsprocessen upplevdes.



Resultat

Projektet utbildade allt som allt 83 deltagare i Psykiska första hjälpen 1, varav 6 var lärare och resten integrationsstuderanden. Kurserna hölls vid Kvarnen, Kronoby folkhögskola och medborgarinstitut samt Arbis i Helsingfors. Vid Kvarnen hölls kursen för både svenskspråkiga och finskspråkiga integrationslinjen.

Kurserna hölls under koronapandemins mest intensiva år vilket begränsade kursutbudet och kursprocessen. Kurserna ägde rum i integrationsstuderandes vanliga klassrum vid Kvarnen och Arbis. Som en följd av restriktioner på grund av pandemin, omarbetades vissa kurser som skulle hållas vid Arbis till distanskurser och hölls via Teams.

Enligt projektplaneringen skulle kurser även hållas vid Akan, Borgå Folkakademin Akan men de annullerades på grund av pandemins administrativa och praktiska påföljder.

Utvärderingsenkäten:

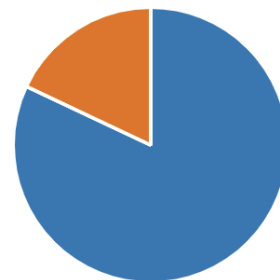
Kurserna som hölls på plats utvärderades via en enkel utvärderingsblankett med fem enkla frågor om kursinnehållet samt ett öppet svar. 50 enkäter returnerades.

Överlag fick kurshelheten mycket bra betyg av kursdeltagarna. Positiva stämningen speglades också in i klassrummet - deltagarna var mycket engagerade, ville lära sig nya saker, och gillade att prata om lite 'djupare' teman.

Kursdeltagarna gav positiva poäng för kursen, alla svarade 'mycket bra' eller 'ganska bra'.

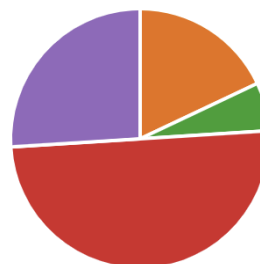
1. Jag tyckte att kursen var

mycket bra	41
ganska bra	9
ganska dålig	0
mycket dålig	0



2. Jag lärde mig nya saker om psykisk hälsa

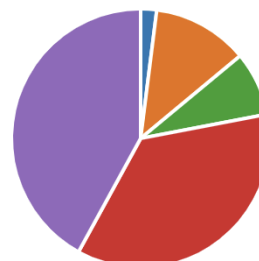
nej inte alls	0
lite	9
ganska lite	3
ganska mycket	25
mycket	13



Positivt även att se att största delen av deltagarna upplevde att de lärde sig nya saker om psykisk hälsa. Vissa i gruppen som hade en utbildning inom hälsovården, hade redan en god kunskap kring psykisk hälsa från förut, men uppskattade möjligheten att lära sig olika ord kring temat.

3. Jag lärde mig att ta hand om min psykiska hälsa

nej inte alls	1
lite	6
ganska lite	4
ganska mycket	18
mycket	21

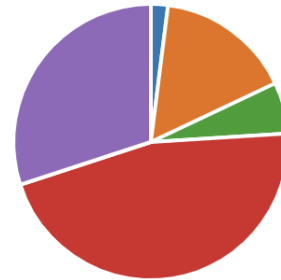


Det kändes bra att se att utbildningen erbjöd möjligheten att stanna upp och gav deltagarna nya sätt att stödja den egna psykiska hälsan.

En grundsten i Psykiska första hjälpen är att lära sig/våga tala om psykisk hälsa. Största delen av kursdeltagarna uppgav att de fick nya sätt att prata om psykisk hälsa.

4. Jag lärde mig prata om psykisk hälsa

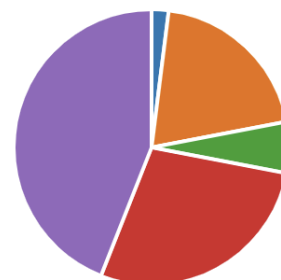
nej inte alls	1
lite	8
ganska lite	3
ganska mycket	23
mycket	15



Ett viktigt syfte med projektet var att ge kursdeltagarna möjligheten att lära sig nya ord kring psykisk hälsa. Svaren till den här frågan är troligen i alla fall delvis kopplade till nivån på deltagarnas individuella språkkunskaper. Många lärde sig nya ord, medan andra redan hade ett bredare ordförråd kring ämnet.

5. Jag lärde mig nya ord på svenska

nej inte alls	1
lite	10
ganska lite	3
ganska mycket	14
mycket	22



Deltagarna gav positiva kommentarer kring kursens innehåll, kursledare samt syftet av kurshelheten.

“Trevliga och kompetenta människor som genomför kursen, trevlig atmosfär.”

“Jag lära mig nya saker och kursen det var mycket bra. Det var kul att ser ni här.”

“Minä pidin kurssista ja opettajasta ihan paljon.”

Vissa verkade även lite förvånade av kursmaterialet och att de gillade kursen!

“Thank you so much! I haven’t expected that it Would be so fun and useful!”

Kursdeltagarna kommenterade även kursmaterialet och uttrycker värdet av att få lära sig ord kring psykisk hälsa samt förståelse för olika koncept.

“Jag är så nöjd med här kursen, eftersom jag har något som kan hjälpa mig att ta hand om min psykiska hälsa.”

“We have learnt many things like to identify the problem and how to solve those problem. How we can control our negative feelings or emotions. Even the problem of crisis faced by our friends from different countries.”

“Tack så mycket. Jag lärde mig mycket om liv och hur kan jag bli lugn och glad, när jag har problem.”

“Se auttaa minua puhumaan tunteesta ja olen iloinen ja olla ympärillä, että tekee minulle onnellinen”

“Ymmärrän että minulla on sama ongelma kuin kaikilla”

“As a nurse I had this kind of schooling in a kind of higher level. But it was interesting and pleasant to share this moment. It will be useful vocabulary to use in my work.”

“I really enjoyed the course and the instructors were very lovely. I would recommend others to take part and appreciate being given the course books to continue to work and learn from home”

Feedback från lärare:

Diskussioner hölls med lärare vid planeringsskedet samt under kursernas gång. Överlag var lärarna nöjda med kursen, även om det fanns en oro kring hur kursinnehållet skulle tas emot. Språknivån

Även om visionen är att Psykiska första hjälpen ska läras ut som en del av integrationsutbildningen (dvs inte med hjälp av utomstående kursledare) menade lärarna att kursdeltagarna uppskattade utomstående kursledare - variation.

Lärarna var med på kursen och var en oerhörd resurs för kurshelheten. Även om kursinnehållet och materialet var anpassat och förenklat, hade kursledarna naturligtvis inte samma pedagogiska kunskap eller relation med gruppen som de lokala lärarna hade.

Lärarna lade genast märke till när kurserna skulle lämpa sig bäst och i enlighet med språkkunskaps nivån i gruppen.

Sammanfattning:

	Vad lyckades bra		Vad lyckades mindre bra
	Kursen intresserade		För svårt för nybörjare
	Materialet var anpassbart		Tidskrävande
	Lärarna fick bekräftelse att det gjort rätt saker tidigare		Att fortsätta med utomstående kursledare inte hållbart
	Studeranden fick förståelse		Distanskurser lämpar sig inte
	Vokabulär kring psykisk hälsa		

Vad tar vi med oss – råd för framtida kurser

Det var en otroligt fin upplevelse att få möjligheten att jobba med folkhögskolor och medborgarinstitut. Psykiska första hjälpen lämpar sig utmärkt för integrationsutbildningen, men kräver anpassning. Här kommer några reflektioner utgående från våra erfarenheter.

Samarbete, samarbete, samarbete

Som utomstående kursledare var det första och främsta redskapet lärarna själva! Vi märkte mycket snabbt hur väl lärarna kände sina studeranden. **En enorm fördel med att lärarna drar psykiska första hjälpen själva är er förmåga att anpassa lärandet till individen. Lärarna vet bäst vilken nivå och takt är lämplig!** För projektets kursinstruktörer var samarbetet med individuella lärare guldvärt.

Dela upp i små bitar

Även vi drog Psykiska första hjälpen rätt så intensivt i de flesta sammanhang, kunde det vara bäst att **dela upp materialet över en längre period**. Enligt Psykiska första hjälpens kursprinciper får man dela upp kurshelheten i mindre bitar. Det är viktigt dock att se till att innehållet inte vattnas ner allt för mycket via t.ex att inte jobba mindre än en timme per session. Även om alla kursdelar hänger ihop kan man jobba med dom i lite annan ordning. **Nybörjar språkgruppen kan börja med att lära sig olika ord kring olika koncept i boken t.ex ord för känslor.** I senare skeden kan man tillsätta mer komplicerade koncept såsom psykiska hälsans fyrfält. Läraren måste förstås bokföra timmarna och se till att hela kursmaterialet har genomförts.

Smågrupper och enkla övningar

Det här är säkert ingen överraskning för lärare! **För att undvika långa föreläsningsspass tillsattes flera enkla övningar** (se "Material och tips", s.14) för att ge deltagarna möjligheten att prata tillsammans, och lära sig nya ord. Vi upplevde att gruppen gillade övningarna även om det ibland krävde stöd. **Gruppen ville också ha ett klart mål med övningarna och förstå utgångspunkten.**

Bra att dela med sig

Deltagarna var mycket duktiga på att dela med sig och att lyssna på andra. Det finns ett genuint intresse av att förstå sig på varandra. Deltagarna uppskattade chansen att få tala med varandra om lite 'djupare' ämnen och var även nyfikna på läraren och hens liv. Här får man välja hur mycket man vill dela, men det att läraren också delade med sig av hens eget liv var helt tydligt ett bra exempel för andra att öppna upp och bidra till en ökad förståelse för varandra i gruppen.

Material och tips på användning

Det finns många bra övningar i boken "Livskunskap för psykisk hälsa" - som man kan bra använda sig av. Även om det ibland kräver förenkling.

Mieli rf har en del material på deras hemsida, som kan laddas ned eller beställas.

Må bra handen

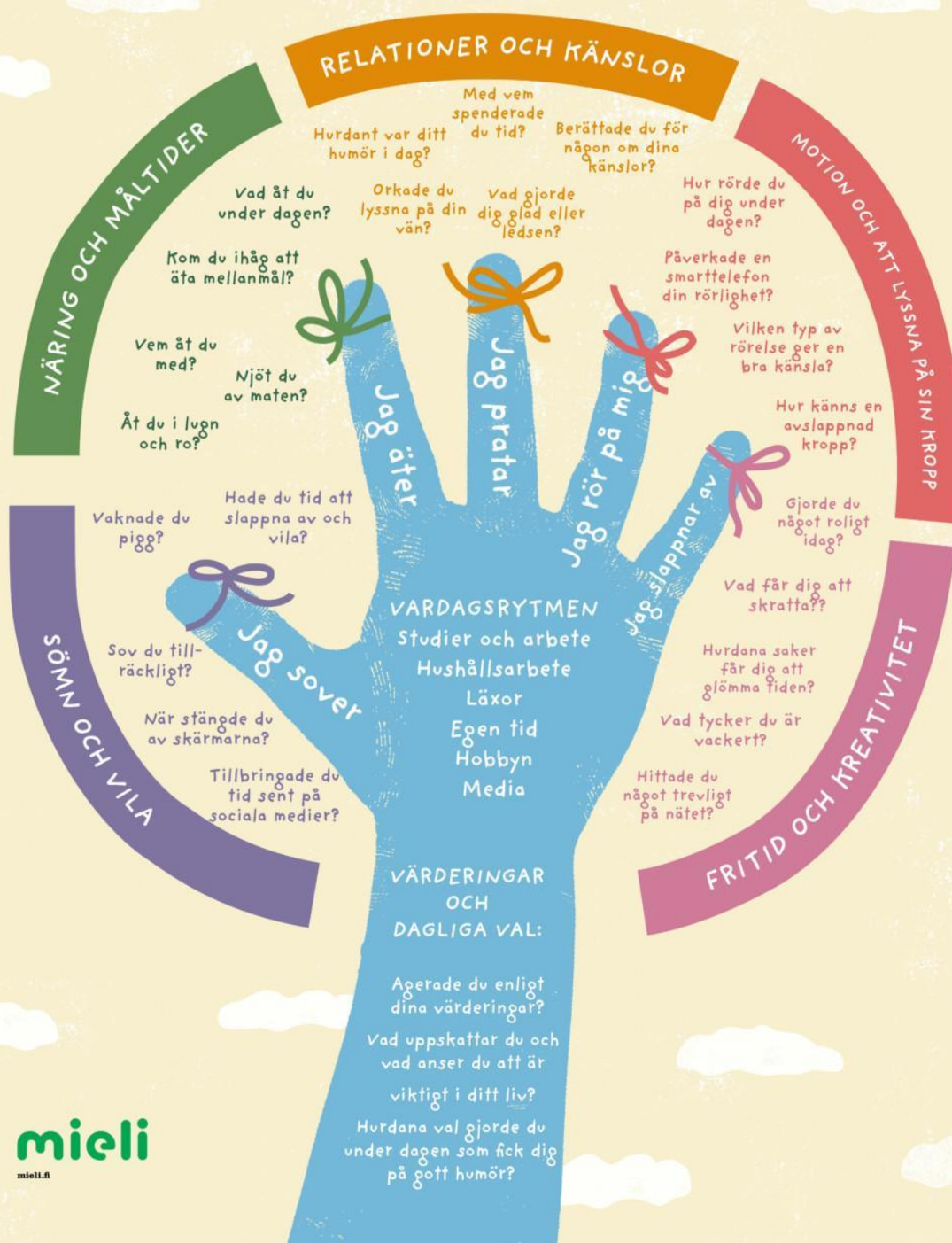
Den här övningen lönar det sig alltid att göra. Må bra handen är ett utmärkt sätt att kolla in hur vardagen är just nu och identifiera möjliga förbättringsområden. Börja med att be deltagaren rita runt sin egna hand på ett papper - färggranna papper och tuschpennor kan vara bra att ha. Gå igenom handen tillsammans och hur förklara att varje finger beskriver ett vardagligt val.

1. Tummen betyder sömn och vila, hur ser den ut för dig just nu? Vaknade du pigg? Hade du tid att slappna av och vila? Sov du tillräckligt?
2. Pekfingret betyder näring och måltider. Vad åt du under dagen? Kom du ihåg att äta mellanmål? Vem åt du med? Njöt du av maten? Åt du i lugn och ro?
3. Långfingret betyder relationer och känslor. Vem har du vistats med, vilka känslor kände du, har du människor omkring dig som ger stärkande känslor?
4. Ringfingret betyder motion och att lyssna på sin kropp. Be deltagaren fundera på om hen har rört sig tillräckligt. Påminn om att det inte nödvändigtvis behöver vara en maraton-insats, vardaglig rörelse och framför allt rörelseglädje räcker bra.
5. Lillfinger betyder fritid och kreativitet. Upplever deltagaren att hen har tillräckligt med fritid. Påminn om att fritid är som att ladda batterierna, man kan inte lära sig språk om man inte ger hjärnan tid att ladda ibland.
6. Handleden är också mycket viktig för där finns våra värderingar och dagliga val som styr hela handen. Får deltagaren leva enligt egna värderingarna - det är en mycket viktig grundsten för psykisk hälsa.

Mera övningar samt Må bra handen i pdf och poster format hittas på Mielis sidor <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-hand-poster/>

MÅ BRA HAND

Hur kan du påverka din psykiska hälsa genom vardagliga val?

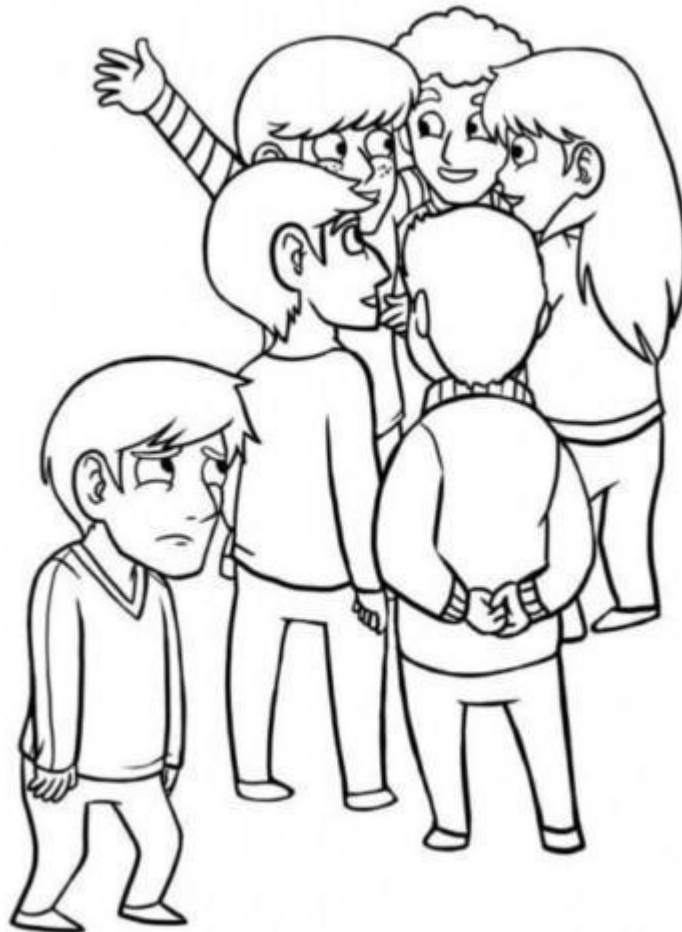


Mieli rf <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-hand-poster/>

Känslokort

Man kan använda sig av vilka som helst känslokort - följande finns att ladda ned from Mieli rys sidor.

En bra övning för att lära sig ord för känslor är att printa och klippa ut korten och spela ett matchningsspel där deltagaren ska matcha bild till känslord. Eller alternativt ett memoryspel där ord och bild matchas. Bäst i rätt i smågrupper med max 5 deltagare. Man kan samtidigt diskutera vilka känslor är lätta att visa åt andra, och vilka är svårare. Finns det kulturella skillnader gällande känslor? Vad heter de olika känslorna på deltagarnas egna modersmål?

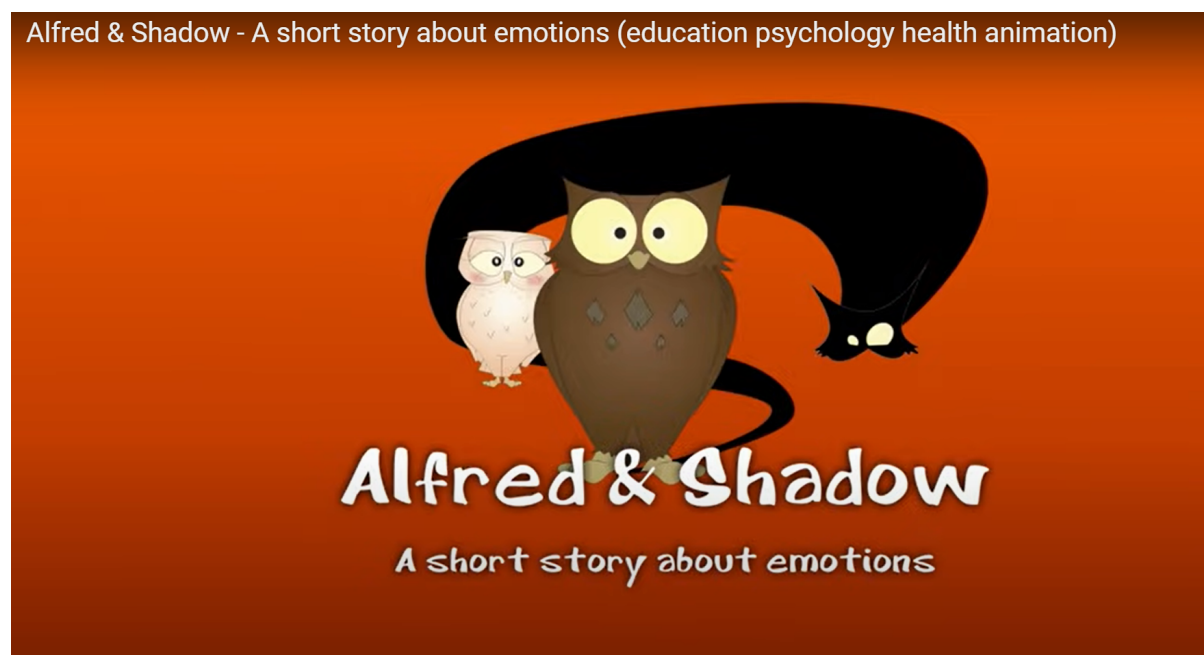


<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/kort-for-kanslo-och-vanskapsfardigheter/>

Ugglan Alfred

Vi brukar visa kortfilmen "Alfred and the Shadow" (Anne Hilde Vassbø Hagen - Institute for Psychological Counselling) för att öppna diskussionen kring känslor.

Även med begränsade språkkunskaper förstår man budskapet i filmen. Tyvärr finns filmen endast på engelska (eller Norska!) men brukar funka bara man sätter textfunktionen på i Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>



Livets många kriser

Gå genom integrationsprocessen tillsammans och fundera på följande:

1. Vad väcker processen för tankar?
2. Känner deltagaren igen olika skeden?
3. Var befinner de sig just nu?

Feelis-rundan

Vi brukar börja varje dag med någon form av 'feelis-runda' dvs en kartläggning av hur gruppen känner sig just då. Bildkort eller till och med en samling av olika postkort kan användas som stöd - det är lättare att berätta utgående från en bild. Sprid korten över ett bord och be deltagarna välja ett kort i som tilltalar. sitt ner och turas om att berätta varför kortat valdes.

Människorelationer och växelverkan

Titta på Vargens berättelse <https://arenan.yle.fi/1-4216867>. Reflektera tillsammans med gruppen vad som vargen skulle behöva för att känna sig mindre ensam, vad som hjälpte honom längs med vägen.



Bild: Antonia Ringbom - Sinnebilder

Skyddsnätverket

Be deltagaren ta fram penna och papper och rita det egna skyddsnätverket lite som en bilden nedan. Uppmuntra deltagare att vara kreativ och tillsätta alla stärkande relationer - husdjur är också tillåtna! Be deltagare berätta lite om det egna skyddsnätverket till gruppen.

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/skyddsnat/>

MITT SKYDDSNÄT

För vem berättar jag om det som händer i mitt liv?

Vem är viktig för mig?

Vem har jag kul med?

SKOLA OCH ARBETE

Hur får jag hand om kompensationer?

NÄRSTÅENDE

Var kan jag lära känna nya personer?

HOBBYER OCH FRITID

Varifrån får jag hjälp?

Hur mår du?

NÄRSTÅENDE

Pappa Mamma
Vårdnadshavare
Mor- och farföräldrar
Syskon
Närstående Vänner
Släktingar

SKOLA OCH ARBETE

Psykolog Arbetskamrater
Skolhälsovårdare
Kurator Chef
Lärare Skolkamrater
Studiehandledare

HOBBYER OCH FRITID

Tränare Hobbyledare
Grannar Terapeut
Bibliotekspersonal
Internetkompisar Hobbygrupper
Socialarbetare
Arbetstagare inom församlingen
Lagkamrater
Ungdomsarbetare

mieli
mieli.se

Psykisk hälsa främjar integration

Kanske Bildningsalliansen vill skriva ett kort
stycke hit?

