



1. VEILEDER TIL KURSHOLDER

a) Innledning og begrunnelse for valg av tema

De aller fleste barn i asylmottak kommer fra samfunn hvor helsesystemet er helt annerledes enn i Norge. Barn har krav på informasjon om ulike sider ved helse, slik at de vet hvor de kan få hjelp når det trengs. Den informasjonen barn får i denne modulen, skal også virke preventivt mot ulike sykdommer.

Kommunene har ansvar for både helsefremmende arbeid, forebygging og behandling. I kommunene er det flere tjenester og personer som har som oppgave å støtte barn, unge og deres familier. Denne modulen handler mye om hvor barn/ unge kan få hjelp og bli kjent med ulike roller innenfor helsesektoren, for eksempel at de har rett til å ha en fastlege. De skal også bli gjort kjent med helsesøster og sosiallærerens rolle, tannhelsetjenesten, BUP og familievernkontoret i kommunen der de bor. Også fritidstilbud er viktige arenaer for barns utvikling.

En del barn og unge trenger hjelp til å forstå hvordan de skal kle seg for de omskiftende årstidene. Fysisk aktivitet er noe vi oppfordrer til, og i den forbindelse kan det være nyttig å informere om dusjing etter trening og generelle hygieniske forhold.

For mange unge er dette med kosthold et vanskelig tema, da de savner maten hjemmefra. I deres søken etter ny mat er det viktig at de unge får informasjon om sunn/usunn mat, og oppfordring til et balansert kosthold.

Psykiske vansker og lidelser berører unge, enten det er de selv som er rammet, eller noen i familien. Noen barn har vært på flukt lenge før de kom til Norge, og enkelte kan utvikle grader av posttraumatisk stressyndrom. Det kan arte seg som angst, en følelse av usikkerhet og uro, rastløshet, frykt for uventede lyder eller brå bevegelser, og så videre. På Sosial- og helsedirektoratets nettside www.psykisk.no kan du lese, og få gode råd, om ulike psykiske problemer og lidelser.

Barn og unge skal også gjøres oppmerksom på at det ikke er deres feil hvis foreldrene har problemer. De skal også lære hvilke muligheter som finnes, dersom de selv eller andre, oppdager at mor eller

far er syk og ikke kan gi tilstrekkelig omsorg til barna.

b) Mål

Bidra til at barn og unge i mottak kan ivareta egen psykisk og fysisk helse.

c) Barnekonvensjonen

Art. 2, 20, 24 og 25.

I denne modulen skal barnekonvensjonens artikkel 24 vektlegges:

HELSE

Barnet har rett til å få den best mulige medisinske behandling og hjelp til å komme seg etter sykdom.

Staten skal arbeide for å redusere spedbarns- og barnedødelighet, sikre at alle barn får nødvendig legehjelp, gi god helsemessig omsorg til mødre etter fødselen, bekjempe sykdom og gi orientering og utdanning om helse og riktig ernæring. Staten skal også avskaffe helsefarlige tradisjoner, samarbeide med andre land og særlig ta hensyn til utviklingslandenes behov.

d) Tema

- Rettigheter i forhold til helsetjenester
- Kropp, påkledning og hygiene
- Kosthold og fysisk fostring
- Funksjonshemming
- Smittsomme sykdommer
- Livsstilssykdommer
- Vanlige reaksjoner etter flukt
- Psykiske vansker og problemer
- Når foreldrene ikke klarer å ivareta omsorgen
- Hvor du kan få hjelp

2. GJENNOMFØRING

Tidsbruk og innhold i arbeidsøktene

Denne modulen foreslår vi gjennomført på en eller to økter, avhengig av hvor mye praktiske aktiviteter dere ønsker å gjennomføre. Innholdet er delt i to: A - fysisk helse og B - psykisk helse.

Innhold:

- Ord for dagen
- Forelesning med innlagte diskusjonsoppgaver
- Filmsnutter om innvandrerungdom sin bearbeiding av vonde minner (DVD 2)
- Visning av filmen om psykisk helse med innlagte diskusjonsoppgaver

3. FORSLAG TIL METODEBRUK

- Foredrag, dialog og diskusjon
- Informasjon gis i samlet gruppe, men med mulighet for oppfølging individuelt
- Dilemma som grunnlag for diskusjon i gruppe eller plenum (se vedlegg 10)
- Under temaet kosthold, er det mulig å lage sunne matpakker, middag og kveldsmat.
- Under tema renhold, kan man også gjøre praktiske øvelser med klesvask eller husrengjøring.
- Bakerst i dokumentet finner dere tilleggstekster som er laget mest med tanke på enkelte som trenger en ekstra oppfølging på helseproblematikk, særlig enslige mindreårige.

4. FORSLAG TIL SAMARBEIDSPARTNERE

- Helsesøster

- Barnevern
- Skole
- Treningssenter og andre idrettsklubber

5. AKTUELLE EKSKURSJONER

- Helsestasjon
- Treningssenter
- Idrettsklubber
- Dagligvarebutikker: Gå og se på utvalg, pakninger (hva er inni dem?), priser, sunt/usunt, "nøkkelhullsprodukter", "avsløre" varenes plasseringer (dagligvarehandelens psykologi), matvarer "på norsk", med mer .

6. HENVISNING TIL SUPPLERENDE MATERIELL

- «Psykisk helse», en animasjonsfilm laget for barn og unge i mottak.

7. NETTADRESSER OG LITTERATUREHENVISNINGER

- www.nhi.no, Norsk Helseinformatikk et oppslagsverk om livsstil og helse, trening og sykdommer.
- http://www.tannvern.no/sider/undersider_materiell/tannvern_materiell_andre-spraak.html, Norsk Tannvern. Her finnes "Veiviser til god tannhelse" på 16 ulike språk, samt mulighet til å bestille film.



- <http://matportalen.no/emner/hygiene>, link til mat hygiene og plakat om tommelfinger regler på flere språk.
- www.psykiskhelse.no, link til rådet for psykisk helse som er en frittstående, humanitær organisasjon, med 25 medlemsorganisasjoner. Rådet arbeider for å skape et best mulig liv for barn og voksne med psykiske problemer og deres nærmeste. Vi jobber med utfordringer både i forhold til hjelpetilbud og hverdagsliv.
- www.mentalhelse.no; Mental Helse er en interesseorganisasjon som jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske problemer og et bedre psykisk helsetilbud. Vårt mål er at alle innbyggere i Norge skal ha en best mulig psykisk helse. Vårt viktigste virkemiddel er brukermedvirkning på individ- og systemnivå.
- www.psykopp.no; Stiftelsen Psykisk Opplysning jobber med kursvirksomhet og informasjon om psykisk lidelser.
- www.nakmi.no; Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse NAKMIs virksomhet skal konsentrere seg om innvandreres og flyktningers helse og omsorg, både psykisk og somatisk. skal arbeide for et best mulig helsetilbud til minoritetsgrupper med flyktning- og innvandrerbakgrunn gjennom å: fremskaffe, samordne og formidle tverrfaglig kunnskap og kompetanse legge til rette for utveksling av kunnskap og erfaring mellom forskere, klinikere og brukere. Siden har også informasjonsbrosjyrer på ulike språk.
- www.helsebiblioteket.no Her finnes en link til aktuelle bøker om psykisk helse, samt en egen link om flyktninger og innvandrere på ulike språk.
- www.helsedirektoratet.no, Under Ernæring finnes ulike kostholdsråd og brosjyrer på ulike språk.

MANUS til "Helse"

Del A – Fysisk helse

ORD FOR DAGEN

"Mine ben de er av lakris!" synger en kjent norsk sanger, og sangen heter "Du er hva du har spist". Heldigvis er det ikke så dramatisk, men han synger om noe viktig. Nemlig at kroppen vår er et bygg, og at byggesteinene den trenger for å bli sterk og frisk, det er maten vi spiser. Det heter ernæring. Det er derfor de norske snakker så mye om sunn og usunn mat. Mat og helse er et eget fag på skolen. Maten betyr mye for helsen. De norske er mest opptatt av at de ikke skal bli for tykke fordi det kan være skadelig for helsen. Spesielt for hjertet. Mange leger sier at kroppen er skapt for å bevege seg. Vi måtte bli slik laget at vi kunne gå lange veier for å finne mat, vann og trygge steder å sove om natten. Da modellen for menneskekroppen ble laget for noen tusen år siden, måtte alt arbeid gjøres med kroppen. Maskiner hadde vi ikke. Dette helsetemaet heter mosjon og trening. Mosjon betyr å bevege seg. Dette er de norske veldig opptatt av fordi vi går og løper mindre og mindre. Derfor er det utrolig mange treningssentre i Norge, og mange foreldre vil at barna skal drive idrett for å bli sunne og sterke.



Vi snakker også mye om psykisk helse. For selv om doktoren kan si at kroppen er frisk og god, kan personen føle seg helt elendig. Fordi hun sover dårlig, og fordi hun våkner av mareritt. På skolen har hun problemer, føler seg trøtt, trist og nedtrykt. I tillegg har hun store problemer med å konsentrere seg om de enkleste regnestykker og spørsmål hun skal svare på. Ofte er hun redd, enda alt er helt trygt. Slik kan både gutter og jenter ha det. Da sier vi at de har problemer med den psykiske helsen. Dette skal vi snakke mer om på dette kurset.

En kjent norsk professor som er lege, har sagt at "helse er å ha ressurser til å møte dagens krav". Hva tror dere han mener om det?

PP 2 BARNEKONVENSJONEN

Artikkelen om barns rett til helse og helsehjelp er en av de lengste artiklene i Barnekonvensjonen. Den handler om mange ting, men først og fremst om at barn og unge skal få den beste hjelpen landet har å by på. Det gjelder både legehjelp i nærheten av hjemmet og viktig hjelp på sykehus når det er nødvendig. Staten skal også passe på at barn og unge ikke blir syke. Det vil si at de skal opplyse om god og sunn mat, og de skal gjøre noe med farlige steder slik at barna ikke blir utsatt for ulykker. Barn og unge skal også få lære hvordan de best tar vare på sin egen helse. Det står også at barn ikke skal bli utsatt for helseskadelige ritualer eller farlige skikker. Omskjæring av jenter er en slik forferdelig skikk, og det er selvsagt forbudt etter Barnekonvensjonen; og etter norsk lov.

PP 3 PASIENTRETTIGHETSLOVEN

Vi har snakket om at Norge har mange lover. En av dem heter pasientrettighetsloven. Der står det at du har rett til å få helsehjelp uansett hvor du kommer fra. Loven sier også at dersom du er mellom 12 og 16 år har ikke lege eller sykepleier lov til å dele informasjon med foreldre eller de som har foreldreansvar for deg dersom du selv ikke ønsker dette. Du får den retten fordi du nå bor i Norge. Og så står det i Barnekonvensjonen at det er forbudt å diskriminere. Det betyr at det i Norge er forbudt å gi deg og dere dårligere helsehjelp enn nordmenn. Det er også forbudt å diskriminere de som har forskjellige fysiske og psykiske problemer, det vi kaller funksjonshemming. Ett eksempel er en 17 år gammel jente som hadde betennelse i leddene i armer og hender. Hun

kunne ikke skrive til eksamen hverken med penn eller på PC. Da hun ikke fikk ekstra hjelp, klaget hun til Diskrimineringsombudet, og de skrev til skolen at hun måtte få lov til å diktere svarene på eksamensoppgavene til en sekretær som hadde til oppgave å skrive for henne.

I Norge har hver enkelt person rett til å komme til lege og sykehus. Dersom det skjer alvorlige skader, har vi både legevakt og luftambulans. Den legen du har rett til, heter fastlege og finnes i alle norske kommuner. Dersom en person har store psykiske plager og problemer, har han eller hun rett til nødvendig helsehjelp. Det gjelder for eksempel det vi kaller traumer, og det kan kanskje være aktuelt for deg. Det handler om at du etter uro, krig og flukt har så mange vonde minner at de ødelegger både nattesøvn, konsentrasjon på skolen og gleden i hverdagen. Da har du rett til helsehjelp.

PP 4 PÅKLEDNING

Klær passer på kroppen.

De som har forsket på menneskets utvikling gjennom tusener av år, er ganske enige om at vi en gang har hatt pels slik som sjimpansene og gorillaene. Grunnen til at menneskene trenger klær, tykkere og flere lag jo kaldere vinteren er, er først og fremst fordi pelsen vår ble borte.

Mange blant dere i mottak, særlig dere som har flyttet fra afrikanske land, men også andre, har aldri opplevd hverken kuldegrader eller snø. Da er det viktig at dere følger råd om gode klær som kan ta vare på kroppsvarmen i den kalde årstiden. I de siste årene har det vært så kaldt om vinteren at ikke engang nordmenn er vant til det. Noen er blitt så engstelige at de ikke har gått ut på de kaldeste dagene. Og det har stått i avisene at små barn ikke skal være ute i barnehagen dersom det er under ti kuldegrader. Det er fordi det beskyttende fettlaget de har under huden, er for tynt. Har du kommet i ungdomsalder, har du bedre isolasjon fra fett under huden fordi laget er tykkere, men du kan ikke gå ut i kuldegrader du heller uten å pakke deg godt inn i riktige klær.

Det som også er viktig å tenke på nå som dere er i Norge, er at det er viktig å kle seg etter årstidene. I Norge er det store årstidsforskjeller mellom vår, sommer, høst og vinter, og du vil oppdage at vi har lært av sauene. Det er derfor vi norske snakker så mye om ULL når det blir kaldt om vinteren. Det

er fordi ull er veldig bra til å ta vare på varmen i kroppen på innsiden, og til å holde kulden ute fra utsiden. Når kulden setter inn om vinteren, har norske barn lært seg å si "ull innerst" fordi det er et veldig godt råd for at vi skal slippe å fryse. Det er også viktig å ha på vindtette klær når det blåser.

Til Kursholder:

Her kan det være en idé at kursholder tar med seg "klær-rekvisita", og viser hva man bør ha på seg på en kald/våt vinterdag (f.eks.: ull undertøy og sokker, varm genser, vind-/vanntett bukse og jakke, votter og lue).

I tillegg til å kle seg etter årstiden må vi også kle oss etter hva vi skal drive på med. Skal du for eksempel trene, er det viktig å ha treningsklær. Man bør ikke trene i samme klær som man bruker til vanlig, og skal du trene på et treningssenter, så er det regler for dette. Du må for eksempel ha joggesko som kan brukes inne. I gymnastikktimene på skolen må dere også skifte til treningsklær.

Hvorfor tror dere det er så viktig å skifte til andre klær når dere skal gjøre fysiske aktiviteter?

Grunnen til at vi må skifte klær, handler mye om hygiene, som er det neste temaet vi skal snakke om.

PP5 HYGIENE

Hva betyr det egentlig å ha god hygiene? Vi kan dele det opp i tre typer, personlig hygiene, mathygiene og renhold:

PP 6 PERSONLIG HYGIENE

Det vil si at vi vasker kroppen og tar på rene klær. Vi svetter mye i løpet av en dag, og da er det viktig å vaske seg. Mange dusjer hver dag, og det er spesielt viktig etter trening. Når man har dusjet, bør man også ta på seg rene klær som ikke lukter av gårsdagens svette. Vi har tidligere snakket om at ungdom som er i puberteten, svetter mer enn før, og da er det enda viktigere å skifte til rene klær. Det er også viktig å vaske hendene flere ganger om dagen, spesielt etter at vi har vært på toalettet,



og før vi skal lage og spise mat. På den måten hindrer vi å få i oss smitte som kan gjøre oss syke.

For de av dere som like å svømme og svømmer i svømmehaller, er det viktig at dere dusjer før dere går i vannet. Da skal dere vaske dere med vann og såpe før dere tar på dere badetøyet. Dette er viktig for å ikke ta med dere bakterier som finnes på kroppen din i vannet hvor mange andre mennesker skal bade. Bakterier kan gjøre oss syke.

Tannhygiene hører også med til personlig hygiene. Med en god tannpuss før du går på skolen om morgenen og før du legger deg om kvelden, tar du vare på tennene dine, og du får en frisk ånde. Bruk tannkrem som inneholder fluor, og du kan gjerne bruke tanntråd og tannpikere før du pusser tennene. Med tanntråd vil du rengjøre mellom tennene der tannbørsten ikke kommer

til. Det er viktig å ikke pusse for hardt, da kan du skade emaljen utenpå tennene. For å få en god tannhygiene må du også passe på hva du spiser og drikker. Mye syrlige og sukkerrike drikker som juice og brus skader tennene dine. Denne typen drikke sliter på emaljen på tennene dine og kan føre til hull.

Hvis du merker at tannkjøttet ditt blør etter tannpuss/tanntrådbruk, er det et tegn på tannkjøttbetennelse (gingivitis). Betennelsen kommer når belegg og tannstein (som inneholder mye bakterier) får ligge på tennene for lenge. Slikt dyptliggende belegg kan som regel bare fjernes av tannpleier eller tannlege – ta kontakt med tannlegen for en grundig puss og rens.



For å ha en god personlig hygiene må vi altså

1. Vaske hud og hår
2. Passe på munn- og tannpleie
3. Drive fotpleie
4. Holde hender og negler rene

PP 7 MATHYGIENE

Når vi lager mat, er det også viktig å ha god hygiene. Det vil si at vi vasker grønnsaker og frukt, bruker rene redskaper og holder det ryddig og rent på kjøkkenet der vi lager mat. Det finnes bakterier overalt rundt oss, også i matvarer. Dersom du ikke behandler den maten du lager riktig, kan bakteriene formere seg og vokse. Da kan du og andre som spiser maten du lager, bli syke. Derfor er det viktig å vaske redskapene du bruker mens du lager mat. For eksempel må kniv og skjærebrett vaskes etter å ha kuttet opp fisk eller kjøtt før du skal kutte grønnsaker. I tillegg er det viktig å varme maten godt. Er det lenge til maten skal serveres, bør den kjøles raskt ned for så å varmes opp igjen. Mat som skal oppbevares kaldt, plasseres i kjøleskapet, som skal holde 4 °C.

PP 8 RENHOLD

Det vil si at vi vasker tøy, redskaper, gulv og inventar.

Rene klær er viktig. Man kan bruke klær i mer enn én dag før man trenger å vaske dem. Det kan være lurt å lukte på klærne før man tar dem på. Da vet man om de er rene nok til å brukes, eller om de må vaskes. Når det gjelder vasking av sengetøy, sier eksperter at dette gjøres cirka hver 14. dag. Dersom man venter for lenge med klesvasken, kan man faktisk bli syk. Noen små dyr som heter støvmidd lever i tøy, og dersom man ikke vasker tøy, vil de formere seg. Med mye støvmidd og i tillegg bakterier i tøy kan man faktisk bli syk.

Det er også viktig å holde det rent rundt seg. Når man vasker, skal man bruke ulike kluter for ulike steder, det kan være lurt å ha ulike farger på klutene. Du må bruke en klut på kjøkkenet og andre overflater, en klut til toalett, og en annen til gulv (f.eks. rosa til toalett, blå til kjøkken og gul til andre overflater). Grunnen til at du må bruke ulike kluter og nytt vann, har også med ulik bakterieflora

å gjøre. Det er også viktig å skifte vann før du skal vaske et annet område. Og ikke bruk for mye såpe, da får du en motsatt effekt. Du klarer ikke å vaske bort såpen, det dannes et lag med såpe som er grobunn for bakterier.

TIPS FOR GOD HYGIENE

1. Vask hendene etter hvert toalettbesøk.
2. Vask hendene etter hver gang du har vært ute.
3. Vask hendene før du lager mat og spiser.
4. Klipp og rens negler regelmessig.
5. Puss tennene minimum 2 ganger daglig med fluortannkrem.
6. Foreta kroppsvask eller dusj hver dag.
7. Vask håret minimum 1 gang pr. uke.
8. Ikke gå med de samme klærne for lenge.
9. Smør deg godt med hudkrem som gir fuktighet.
10. Bruk deodorant for å unngå å lukte svette.
11. Bytt til rent undertøy hver dag.
12. Spis sunt og ha gode matvaner.
13. Bytt sengetøy minimum hver 14. dag.
14. Vask kjøkkenredskaper og kjøkkenbenk.
15. Bytt kluter/mopp og vann etter rengjøring av ulike rom og ting.

Diskusjonsoppgave:

Hva mener dere er viktig å gjøre for å ha god hygiene?

Hvorfor er det viktig å ha god hygiene?

Hvordan tar du vare på din personlige hygiene? Sett ned minst 5 punkter på et ark. (Her kan kursholder samle inn lappene og summere opp de viktigste punktene og sette dem opp på en tavle/flippover.)

PP 9 KOSTHOLD

Når det gjelder ernæring, også kalt kosthold, er det stor diskusjon i Norge om hva som er den beste fordelingen mellom brød, poteter, frukt og grønnsaker. Disse er alle veldig viktige deler av det norske kostholdet. Det er mange som mener at vi spiser altfor mye poteter og brød, og at vi drikker for mye melk. Mange er opptatt av riktig kosthold for å slanke seg. De beste slankerådene som ekspertene er enige om, er egentlig ganske enkle. Vi kan vi oppsummer dem slik: Beveg deg mer, det vil si gå, løpe og trene, og spis mindre. Da vil du klare å holde vekten. Dernest vil du få høre at det er viktig å få i seg mer frukt og grønnsaker hver dag. Vi har ikke sett at noen eksperter skriver at vi kan få for mye frukt og grønnsaker, selv om de også sier at vi trenger kornprodukter og andre ting som har andre viktige vitaminer, for eksempel fisk, særlig fet fisk!

I Norge er det stort fokus på et fornuftig og sunt kosthold. Det er faktisk så viktig at regjeringen hvert år kommer med "Kostholdsråd". Vi har et eget direktorat som heter Helsedirektoratet, som kommer med disse rådene.

Rådene er som følger:

1. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
2. Spis grove kornprodukter hver dag.
3. La magre melkeprodukter (med mindre fett) være en del av det daglige kostholdet.
4. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
6. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin framfor hard margarin og smør.
7. Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
8. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
9. Velg vann som tørstedrikk.

10. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Dette betyr at du ikke bør spise pizza, pomes frites eller hamburger hver dag. Det er ikke bra for din helse. Vi vil også legge vekt på at sukker i store mengde er meget uheldig for kroppen. Sukker gir rask energi og forsvinner like raskt noe som gjør at kroppen trenger mer og mer sukker for å få samme effekt. For høyt sukkerinntak får alvorlige følger for helsen. Som feks dålig tannhelse, fedme, hjerte-og karsykdommer som igjen kan føre til sukkersyke/ diabetes. Mesteparten av sukkeret vi får i oss kommer gjennom søte drikker og sjokolade. Derfor vil vi anbefale at du drikker mindre brus og søt te – vann er den aller beste tørstedrikk.

Konkurransen:

Nå skal vi ha en liten konkurranse. Jeg leser langsomt de ti kostholdsrådene en gang til. Dere har ikke lov til å notere noe. Når jeg er ferdig, skal dere skrive ned så mange av disse som dere husker, og så går dere sammen to og to og setter opp en felles liste. Til slutt skal vi se hvem av dere som har best hukommelse.

PP 10 FYSISK AKTIVITET

Hva tenker dere på når jeg sier fysisk aktivitet? (Kursholder skriver opp på flippover.)

Hvis kroppen din skal bli frisk og sterk til å klare dagens krav, trenger den fysisk trening. Det kalles også mosjon. En god måte å få mosjon på i ungdomsårene er å drive idrett eller trening sammen med noen; en god kamerat eller venninne eller et helt lag. Men det finnes også enklere måter å bli sterk i kroppen på, og det er å gå og løpe for seg selv. Ekspertene er helt enige om at kroppen vår er laget for å bevege oss fra ett sted til et annet. Siden mange ikke bruker kroppen på denne måten, har mange menneskene i vår del av verden fått et stort problem med vekten. De blir rett og slett feite. Bare se deg om på gaten, eller se nøye på folkene når det er reportasje fra Amerika på TV. Vårt problem er at vi beveger oss for lite, og da forbrenner vi for lite fett. Det er først og fremst når vi bruker legger og lår, at vi forbrenner overflødig fett. Det er også gjennom rask gange og løping at vi best får opp farten på hjerteslagene. Trener vi ofte, blir hjertet effektivt og sterkt. Dessuten er

det helt klart at en trenet kropp hjelper personen til å bli i bedre humør, og personen tåler stress og påkjenninger bedre enn hun eller han som har en kropp som er slapp og daff. Sånn er det bare. Selv om en ikke kan løpe fra problemene, kan en tåle dem bedre.

PP 11 Smittsomme sykdommer

Nordmenn er generelt lite syke. Det er fordi vi har et ganske godt kosthold, og fordi de fleste av oss har god hygiene.

Men vi har noen smittsomme sykdommer rundt oss som vi må passe oss for. Den mest alvorlige er den kjente er hiv/aids-sykdommen som vi snakket om da vi hadde om kropp og seksualitet. hiv/aids smitter mest ved seksuelle aktiviteter og ved at sprøytenarkomane bruker urene sprøyter. Her beskytter vi oss best ved å bruke kondom når vi har samleie.

Vi har to andre sykdommer som smitter ved kontakt, eller ved at noen som har sykdommene, nyser eller hoster for nær deg (nærmere enn 1–2 meter). Den ene kaller vi **luftveisinfeksjoner**, og den kan føre til forkjølelse, halsbetennelse eller i verste fall lungebetennelse.

Den andre heter **influensa**, og den har vi hørt mye om de siste årene. Vi har hatt både fugleinfluensa og svineinfluensa. Ved både luftveisinfeksjoner og influensa får man gjerne feber, og blir feberer høy, må man oppsøke lege.

Det viktigste rådet for ikke å bli smittet er hyppig og grundig håndvask. Det er også viktig å holde deg for munnen når du hoster eller nyser, helst host/nys inn i albuen. Da slipper du å vaske hendene etter at du har hostet/nyst. Mot influensa kan man også ta vaksine. Avisene har hatt skremmende oppslag om fryktede influensaepidemier, og mange blir oppfordret til å ta vaksine. Dette vil du høre mer om på skolen.

PP 12 LIVSSTILSSYKDOMMER

Livsstilssykdommer er sykdommer som ses i forbindelse med et menneskes livsstil. Og livsstil betyr hvordan et menneske lever – hvilken mat og drikke som inntas, hvor mye fysisk aktivitet en gjør eller ikke gjør, om en røyker, og ellers hvilke vaner en har. Disse livsstilssykdommene er sykdommer som ikke var vanlige før – i gamle dager.

Kostholdet i Norge og andre vestlige land har endret seg. Samtidig har vi blitt mer stillesittende både på jobb og skole og på fritiden. Mye tid tilbringes foran tv og pc. Når du først har fått en livsstilssykdom, er det vanskelig å bli kvitt den.

Høyt blodtrykk, diabetes, overvekt, depresjon, hjertesykdommer og beinskjørhet er eksempler på livsstilssykdommer.

Hvordan kan vi redusere faren for å få en livsstilssykdom?

Vi må først og fremst spise mindre og sunnere mat. I tillegg må vi bli mer fysisk aktive. Forskning viser at 30–60 minutters trening hver dag er bra. Da styrker vi kroppen vår, vi brenner kalorier, og det kan være med på å forhindre overvekt, diabetes, høyt blodtrykk med mer. Å slutte å røyke og ha et moderat alkoholforbruk er også viktig for å redusere faren for å få en livsstilssykdom.

Det er viktig å vite at det vi putter i oss, har en eller annen virkning på kroppen vår på godt og vondt. Mye fet mat kan føre til et usunt ytre. Usunn og fet mat kombinert med lite fysisk aktivitet gjør at du blir lat og kan føle deg nedfor og deprimert. Har du et sunt og variert kosthold kombinert med fysisk aktivitet, vil du føle deg mer vel. Det å være fysisk aktiv har også en positiv effekt på tunge tanker. Tunge tanker og vonde minner skal vi snakke mer om, om litt.

Diskusjonsoppgave:

Hva kan du gjøre for å forhindre at du får en livsstilssykdom? Er det noe du gjør i dag som du tenker du bør slutte med nå som du kjenner til at faren for å bli syk er til stede?

PP13 PSYKISKE VANSKER

Vi skal nå snakke om hvordan du kan få hjelp med vonde minner.

Vi skal først høre et intervju med Shafiq og Fitore som vil fortelle om hvordan de fikk hjelp til å bearbeide vonde minner etter at de kom til Norge.

Vis filmsnutt 5 på DVD nr. 2

Traumer og vonde minner: Når trenger du hjelp?

Du trenger hjelp dersom spesielle vonde minner plager deg ofte, både dag og natt. Hvis disse minnene kommer som sterke bølger av følelser, ofte som bilder eller veldig klare minner, kaller vi det traume. De har på en måte hengt seg opp i hukommelsen din. Hvis du samtidig har søvnvansker, både med å sovne og fordi du våkner av mareritt fra disse minnene, trenger du hjelp fra psykolog. Hvis du ikke får time, eller det er lenge å vente, er det en del ting du kan gjøre selv for å bedre situasjonen din. Det er ikke sikkert det hjelper, men det er i alle fall ikke farlig å prøve.

Det er også viktig at du ikke drikker noe særlig te, kaffe eller Cola om ettermiddagen og kvelden dersom du er urolig i kroppen fra før. Sukker fra te og koffein fra kaffe og Cola kan være aktiv i kroppen flere timer etter at du har drukket.

Hva kan du gjøre selv? Her er noen forslag:

Snakk med noen

Det kan hjelpe å snakke med noen selv om den personen ikke er psykolog eller lege. Hvis du klarer det, kan det hjelpe å fortelle historien om de verste minnene som plager deg. Hvis du kjenner på deg at du ikke kan eller vil snakke, lar du det være.

Mosjon og trening

Mosjon og trening løser opp spenning og stress i kroppen. Hvis du starter med regelmessig trening, kan det være lurt å ta det pent i starten. Det hjelper å gå en tur. Når du er klar for mer regelmessig trening til faste tider, kan vi fortelle deg at det hjelper deg til å få en mer normal hverdag. Særlig gjelder det perioder med mye stress og spenning. Du kan også bli avslappet av å lytte til musikk som du velger fordi den virker beroligende på deg. Andre ting som kan dempe spenning er: et varmt bad, dans, trening i avslapning.

Arbeid med plagsomme minner

Det er ganske mange som har fått det bedre med spesielle plagsomme minner som stadig kommer igjen, dersom de tar seg tid og skriver dem ned. Det gjelder også svært plagsomme mareritt. Særlig de som kommer fra en farlig situasjon som du var midt oppi. Den mest effektive metoden for å få kontroll over mareritt som kommer fra en grusom situasjon som du selv har opplevd, er å skrive dem ned midt på natten når de har vekket deg. Det er

selvsagt mye ekstra arbeid, men hvis de ødelegger nattesøvnen din og hverdagen dagen etterpå, kan det være verdt å prøve om marerittene gir seg dersom du har skrevet dem ned like etterpå.

Hvis du har spesielle plagsomme minner som kommer som høye lyder, kan du få kontroll på dem ved å tenke deg at du skrur ned lyden på tv, eller at du selv forstyrrer lyden slik at den blir annerledes eller borte. Det heter å ta kontroll over de vonde verste minnene. Dersom de vonde minnene som plager deg, kommer som bilder, omtrent som på en tv-skjerm, kan du tenke deg at du slår programmet av, eller du tenker deg at du slår over på en annen kanal som bare har musikk. Det er ikke alle som får det til, men dersom en trener på å forstyrre de verste minnene fra krig og flukt, blir de ofte svakere og mindre plagsomme. Prøv det i alle fall.

Oppsummering – hjelp til selvhjelp

Du kan ikke være din egen doktor, men du kan få førstehjelp fra andre, og du kan bidra selv. Det kaller vi selvhjelp. Du kan ikke være din egen psykolog og gi deg selv behandling, det vi kaller terapi, men du kan gi deg selv førstehjelp, eller du kan motta førstehjelp fra noen du kjenner. Når du får førstehjelp fordi du har skåret deg med kniv, eller du har falt på sykkel og forstuet armen, kan den bestå i at du lager en forbindelse av T-skjorten din, og du tar noen smertestillende medisiner. Men så må du på legekantoret slik at legen får undersøkt deg skikkelig. Kanskje sender de deg på røntgen for å ta bilder som vil vise om det er brudd. Er det brudd, må de gipse.

På samme måte kan du også forsøke å hjelpe deg selv med de dårlige minnene mens du venter på hjelp fra andre, eller mens du vurderer om du trenger hjelp fra andre.

Vi skal nå se en film som handler om en del personer som har det vanskelig på grunn av vonde minner. Vi skal samtale om det som skjer i filmen, og vi skal se hvordan disse personene får hjelp med problemene sine.

Del B – Psykisk helse

Veileder for mottaksansatte

Denne veilederen bygger på filmen ”Barn og unge i asylmottak”, som allerede er sendt ut til mottakene.

Filmen dekker følgende tema i helsemodulen:

- Psykiske vansker og problemer, inkludert vanlige reaksjoner etter flukt
- Foreldre med psykiske problemer, inkludert omsorgsovertakelse og barns rett til informasjon

Barn og unge i asylmottak. En DVD om psykisk helse

Filmen viser fem ulike situasjoner der barn og ungdom opplever selv, eller blir vitne til personer med psykiske problemer. Filmen er oversatt til 12 språk, og dere kan velge mellom språkene ved å bruke piltastene på tastaturet. Deretter velges de ulike scenene ved å klikke på dørene i bildet.

Bak dørene:

1. Bak dør 1: Konsentrasjonsproblemer
2. Bak dør 2: Søvnproblem og sengevæting
3. Bak dør 3: Tap av kontroll
4. Bak dør 4: Utmattet og deprimert
5. Bak dør 5: Depresjon

Veiledningen begynner med en innledning som gir de unge bakgrunnsinformasjon om tematikken. Deretter følger forslag til manus med spørsmål til hver av filmscenene.

INNLEDNING

Kroppen din og tankene dine er deg. Derfor vil vonde smerter i kroppen påvirke tankene dine. Du kan tenke at du har det vondt, at du føler deg dårlig, skulle ønske du ble bedre, og at du blir veldig trøtt og trist av å ha det vondt i kroppen. På samme måte kan vonde tanker påvirke kroppen din. Du kan bli veldig trøtt og sliten i kroppen av urolige tanker, og du kan bli redd i kroppen og få hjertebank og skjelvninger når du tenker på noe forferdelig som har hendt.

Hvis du har tråkket på en spiker
Hvis du har tråkket på en spiker og den er gått helt opp i foten din, kjenner du veldig smerte til å begynne med, men mindre etter hvert. Du ser akkurat ut som før, ingen kan se at det er noe i veien med deg, du er jo ikke syk. Men etter hvert gjør det mer og mer vondt. Det blir betennelse. Du får ikke sove om natten, derfor klarer du ikke å gå på skolen, til slutt kommer du ingen vei. Du sitter der trist og lei med en veldig hoven fot, og du må ta masse smertestillende. Det er bare en ting å gjøre, du må til en lege som kan få trukket spikeren ut og få rensket skikkelig i såret i dagene som kommer. Snart er du helt og fullt på beina igjen. Dette var en fysisk plage, men du fikk mange psykiske problemer av den: Du ble søvnløs, trøtt, trist og lei, og du kunne ikke konsentrere deg om skolefag.

Hvis du har vært døden nær

Nå skal vi ta et eksempel den andre veien. Vi skal begynne med det psykiske. Du våkner med et rykk om natten, kanskje skriker du og vekker de andre i rommet, og det tar lang tid før du sovner igjen. Du har hatt et mareritt. I drømme har du sett og hørt veldig skremmende ting – det er minner fra noe forferdelig som har hendt. Disse minnene kommer om dagen også. De kommer uten at du vil tenke på dem. De popper opp som bilder, og du får hjertebank og blir helt svett. Noen ganger blir du helt matt i beina. Noen ganger snører halsen seg til så du føler at det blir vondt å puste. Det blir vanskelig på skolen, du blir redd for å gå ut, du blir sittende der hjemme i et hjørne nesten som han som hadde tråkket på en spiker. Du har en ting du må prøve på, det er å få trukket ut, få roet ned og dempet det minnet som herjer med deg dag og natt.

Introduksjon:

Denne timen skal handle om hvordan de som har problemer, kan få hjelp. Hvem kan hjelpe, og hva kan du selv gjøre?

Du skal nå få se noen korte filmer som handler om at den psykiske helsen plager personen fordi hun eller han har opplevd forferdelige ting i fortiden. Vi skal snakke om hva du kan gjøre, og hvem du kan få hjelp hos dersom du kjenner deg igjen i disse korte historiene.

Film 1

I den første filmen møter vi en jente, vi sier at hun heter Mona.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet, og sett så på pause.

- Hva skjedde (eller hva gjorde at hun begynte å tenke på de vonde minnene)?
- Hva tror dere hun kan ha opplevd?
- Hvorfor klarer ikke Mona å konsentrere seg om skolearbeidet?
- Har noen av dere opplevd noe lignende?

Nå skal vi se når læreren og Mona snakker om problemet.

Vis resten av filmen.

Det som har skjedd, er at Mona har forferdelige minner som hun ikke tør å tenke skikkelig på. Hun sitter i klassen og prøver å skyve minnene vekk. Det bruker hun alle kreftene på. Det er nesten som om hun har en usynlig spiker der inne i tankene, men hun tør ikke røre den for da gjør det enda vondere, og hun tror hun kan få panikk. Heldigvis vet vi mye om hvordan vi kan få vonde minner til å roe seg. Hvordan vi kan dra ut også denne usynlige spikeren som egentlig ikke er en spiker. Vi har satt et eget ord på slike minner som har satt seg fast, vi kan nesten si at de er blitt spikret fast. Vi kaller dem traumer. Det er minner om helt spesielle, farlige situasjoner hvor Mona trodde at hun eller andre i familien kom til å dø, eller de så noen bli skadet på grunn av skudd, bomber eller granater. Problemet for Mona som sitter i klasserommet, er at de vonde minnene, traumene, tar hele oppmerksomheten hennes og gjør henne veldig urolig. Hun klarer ikke å følge med i timen.

Film 2

Nå skal vi se en film om en gutt som vi kan kalle Ali.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

- Hva har Ali opplevd, og hva er hans problem?

Vis resten av filmen.

Ali har mareritt fra vonde minner, og de vonde drømmene lager så mye støy i hjernen hans at han ikke merker at han må stå opp og gå på do for å tisse. Alle mennesker har en slags ringeklokke som sier fra at de snart må på do. Som barn må man lære å høre etter og kjenne etter. Til å begynne med tisser man på seg mange ganger før man har lært det helt, men når barnet er 3 eller 4 år, går alt så mye bedre. Noen får ikke helt kontroll om natten før de er litt eldre, men så går det som regel greit. Det som ikke er greit, er at Ali tisser på seg nå når han er blitt 10 og 11 år. Da kan Ali bli ertet, og foreldrene kan bli utålmodige. Derfor må Ali få hjelp. Barn som har opplevd krig og flukt, det vil si veldig skremmende ting, kan få problemer med å høre denne "tisse-ringeklokken" i hjernen når de sover tungt, og så drømmer de at de går på do, men de tisser i sengen. Det kan de få hjelp til å få kontroll på hos psykolog eller barnelege. Det kan de forklare når Ali kommer der. De store barna som må trene på å bli tørre om natten, får et laken med usynlige ledninger som er koblet til en ringeklokke som ringer veldig høyt. Med en gang de begynner å tisse på seg i sengen, blir det overledning når det blir vått, og klokken ringer som bare det. Da våkner Ali brått, og det har kanskje bare blitt en flekk i sengen. Når Ali har trent på dette mange ganger, våkner han av seg selv og går på do, slik andre barn gjør det. Men en ting må vi huske på, Ali trenger også å snakke om de vonde minnene sine. For det var antagelig de som uroet ham så mye at han tisset på seg. Det kan hende Ali må til spesialist på traumer.

Oppsummering etter film 1 og 2:

Hvis du kjenner dere igjen i denne filmen, må du snakke med noen i mottaket. Da skal dere sitte på et rolig sted for dere selv, og du kan fortelle alt. Du kan også tegne og skrive i disse timene. Hvis du

synes du blir bedre i tankene, de blir mer rolige, skal dere fortsette å "rydde" i tankene en stund. Dersom du ikke blir bedre, må den ansvarlige i mottaket skaffe deg time hos spesialist på traumer.

Film 3

Nå skal vi se en film om en mann som ikke har det så bra.

Vis filmen fram til spørsmålsteget.

Hva tror dere kan være grunnen til at mannen reagerer slik som han gjør?

Hvordan tror dere guttene føler seg i denne situasjonen?

Vis resten av filmen.

Alle mennesker husker ting som har hendt. Noe glemmer de å tenke på etter som tiden går, men minnene er der. Noen minner ligger langt bak, vi sier de er fjerne. Det er ofte fordi det er lenge siden det hendte. Det er både gode og dårlige minner. Noen minner virker veldig nære selv om det er en god stund siden hendelsene. De er sterkere enn andre og kan skape uro både i kropp og tanker. Det er minnene om da det var farlig, for eksempel hvis bilen kjørte utfor og veltet på taket, eller da soldatene stormet inn i byen mens de skjøt, eller da dere måtte løpe mens bomber og granater falt. Slike minner er mye mer til stede i tankene, og de er vanskeligere å skyve bakover og ut av tankene: Noen ganger er de der nesten hele tiden hele dagen. Det er slike traumer som vi allerede har snakket om.

Noen personer har ett eller to slike minner. Andre har masse dårlige minner fordi de var redde mange ganger gjennom flere år med krig og nød. Det er akkurat som om de har en demning, noen ganger sier vi et helt hav, fullt av vonde minner. Vi tror at far i denne filmen har en slik demning, og at han lenge har følt at den kunne bryte. Vi tror at barna hans har opplevd at han fort blir irritert og sint, og at de har vært redde for at han skulle slå dem hardt. De har også oppdaget at det bare skal småting til før han "eksploderer". Barn og unge kan også gå med en slik demning av oppsamlede vonde minner.

De som går med en slik demning inni seg, tåler dårlig at det kommer nye vonde hendelser som for eksempel brev om at familien har fått avslag. Men hva kan de gjøre? Det vet vi en del om. De kan gå til en lege eller psykolog og ha regelmessige timer hvor de snakker om alle de vonde minnene. Noe skriver dem ned slik at de er i en bok. Det som ofte skjer da, kan sammenlignes med at personen åpner luker nede i demningen og slipper ut mer og mer av det vonde. Og da blir det ikke så mye trykk på innsiden at det er fare for at demningen kan bryte.

Film 4

Vis filmen fram til spørsmålsteget.

Hvordan tror dere denne moren har det?

Hva er det som gjør at dere tror det? (Eller hvordan kan dere se det på henne?)

Vis resten av filmen.

Denne filmen handler om en mor og en datter.

Noen ganger er det slik at både kropp og tanker blir trøtte, slappe og slitne samtidig. Tankene går langsomt, og kroppen beveger seg som om den plutselig er blitt veldig gammel. Personen føler seg kraftløs. Det vil si uten kraft til å gjøre det som dagliglivet krever. Da er personen blitt, sånn som på denne filmen, det vi kaller deprimert. Deprimerthet er ikke akkurat noen sykdom, men den kan bli det. Derfor er det viktig at familie og venner ser når noen holder på å synke ned i passivitet og ensomhet, enten det gjelder voksne eller unge. Etter hvert som den deprimerte klarer mindre og mindre, føler hun eller han seg mislykket og ubrukkelig og begynner å tenke negative tanker om seg selv — at de ikke kan noe, at de er lite eller ingenting verd, at de bare er til problem for andre. Hva kommer dette av? Det kan være mange årsaker, men tap og sorg, det å måtte forlate hjemlandet, det å bære på tunge minner fra fortiden, det å bekymre seg hver dag for framtiden, alt dette kan bli for mye for en person, og både tanker og kropp stopper opp.

Film 5

Nå skal vi se hvordan det går i fortsettelsen.

Vis filmen fram til spørsmålstegnet.

Hva har skjedd her?

Hvem tror dere hentet moren, og hvor skulle hun?

Hva skjedde med datteren?

Vis resten av filmen.

I denne filmen dreier det seg om veldig dårlig psykisk helse. Nå går det ikke lenger. Nå har alt stoppet opp, og deprimertheten har gått over til en depresjon, og da snakker vi om en psykisk sykdom som må behandles både med medisiner og med det vi kaller terapi. Det vil si at legene og psykologene har mange samtaler med den syke samtidig som hun får sterke antidepressiva, du kan kanskje høre at det ordet betyr medisin mot depresjon. Men medisin alene er ikke nok. Ofte må de som lider av depresjon, ha det trygt og beskyttet hele døgnet, og da får de plass på sykehus. Det sykehuset heter psykiatrisk klinikk eller psykiatrisk sykehus. Navnet betyr at de får hjelp med psykiske sykdommer, vi kunne også kalle dem tankesykdommer.

For å forstå bedre hva tankesykdommen som moren i denne filmen har er, kan du tenke deg de

friske tankene som en eng som er grønn og fin og full av blomster. Solen skinner på de glade tankene som strekker seg mot lyset. Tankesykdommen depresjon gjør det mørkt og kaldt inni tankene, og når det varer lenge at personen er deprimert og trist, begynner de friske tankene å visne. Du kan tenke deg at engen blir brun akkurat som nedbrent, noen kaller det også å bli utbrent, og til slutt i det kalde mørket er det bare to tanker: Den ene tanken som også holder på å visne, tenker at "jeg må få hjelp", den andre tanken som aldri visner, er tanken på barna og familien. Det er veldig viktig at mammaen i filmen kommer på psykiatrisk sykehus og får hjelp i flere måneder, og at hun får hjelp etter at hun er kommet hjem til ungene sine. Heldigvis finnes det fosterhjem hvor barna kan være og få daglig omsorg når foreldre må legges inn.

Visste du at hjernen trenger vitaminer? Det gjør den, og spesielt et vitamin som heter serotonin. Det finnes i hjernen til alle mennesker og er med på å gjøre personen glad og opplagt. Når en person har gått gjennom mange påkjenninger i mange år og bare møtt håpløshet, kan lageret av serotonin nesten bli oppbrukt, og da bli personen deprimert og får senere sykdommen depresjon. Noen av de medisinene som mammaen på filmen fikk da hun ble lagt inn, var kjempebra. De gjorde det slik at lageret med serotonin ikke ble tømt for fort. Mammaens hjerne fikk beholde vitaminene mye lenger enn før, og den begynte å bli mer opplagt, og med all den andre hjelpen kunne hun kjenne at hun begynte å bli aktiv og glad igjen. Det er en fin historie.

Tilleggstekster som er laget mest med tanke på enkelte som trenger en ekstra oppfølging på helseproblematikk, særlig enslige mindreårige

Selvhjelp, førstehjelp og eksperthjelp

Dersom du har mye problemer med magen, det vil si smerte, kvalme, løs mage eller diaré, er det en del du kan gjøre selv mens du ser om det går over. Du kan spise annen mat, drikke mye, hvile deg innimellom, ta tabletter. Det er selvhjelp. Deretter kan du gå til lege som kanskje må sende deg på sykehus fordi du må passes bedre på, og fordi du må undersøkes mer grundig enn doktoren kan gjøre. Derfor kunne vi si at det du gjør selv eller helsesøstre i mottaket gjør, det er førstehjelp, det du får hos legen på kontoret hans eller hennes, er nestehjelp, og på sykehuset får du eksperthjelp. Kanskje må du til en av de skumle ekspertene, nemlig kirurgen. Kan hende han må operere magen din. Ingenting av dette er hyggelig å tenke på, men det er ganske nødvendig å vite det.

Det finnes hjelp for de plagsomme minnene

Som du merket deg når vi snakket om fysisk sykdom kunne du være litt usikker til å begynne med, men etter hvert skjønnte du og de rundt deg at dette burde en lege se nærmere på. Når det gjelder psykisk helse, eller det vi kaller psykiske problemer, kan det også være slik til å begynne med. Er dette så farlig da, tenker du, sover ikke alle dårlig når de har sett bestefar bli skutt og pappa arrestert og torturert? Blir ikke alle urolige når de har måttet flykte under en presenning på en traktortilhenger i to døgn? Jo, du har rett i det. Du kan kanskje sammenligne det med at du hadde veltet i stor fart på sykkel og skrubbet deg kraftig opp. Da er det normalt å hyle og blø og sove dårlig på grunn av smertene. Det er likevel viktig at du vasker og renser sårene og smører med sårsalve og tar på forbinding. Selv om det ikke er helt likt, kan du tenke litt sånn om de vonde minnene som plager deg om dagen og holder deg våken mye av natten.

Du trenger ikke ha det slik

Du kan tenke at du ikke behøver å ha det slik hele tiden. Du kan si til deg selv at det som har hendt, det kan jeg ikke gjøre noe med, fordi det har hendt. Det vi kan gjøre noe med er minnene, tankene og grublingen over det som har hendt. Det

er faktisk ingen grunn til at du skal være redd nå lenge etterpå for noe som har hendt. Det er viktig at du ikke går og er redd når du ikke behøver, fordi frykten ødelegger mye av hverdagen for deg. Dessuten kan frykten sette seg fast i tankene dine og bli der til stor plage. Den førstehjelpen du kan få nå, kan sammenlignes med det å vaske og rense sårene etter at du falt på sykkel. Det du trenger nå, er å vaske og rense minnene. Det kan du gjøre ved å sitte ned sammen med en person du kjenner og som skjønner at det viktig at du får snakke om det. Da skal du fortelle om hele situasjonen omkring de verste minnene, det vil si de som plager deg mest dag og natt. Da skal du fortelle hele historien, og du må ikke glemme å fortelle det verste selv om du har lyst til å hoppe over det. Det ville være som om du ikke renses og forbandt det verste såret fra sykkelvelten fordi det gjorde mest vondt!

Noen ganger har ungdom i mottak funnet en voksen som skriver ned det som blir fortalt slik at dere kan lese det etterpå. Noen unge skriver alt selv. Dette kan sammenligne med å ha på sårsalve og forbinding. Da kan du ta en pause noen dager og kjenne etter om det har hjulpet, om minnene ikke kommer så ofte og om de har sluttet å plage deg. Da kan vi faktisk si at såret har begynt å gro.

Flere gode råd for å få det bedre i hverdagen

Mange barn og unge som kommer fra uro, konflikt og krig og som samtidig har opplevd en dramatisk flukt, har tre problemer, og det går an å få hjelp med alle tre.

Søvnproblemer

Det første problemet er søvn. Søvnproblemet har ofte sammenheng med at vonde minner kommer sterkere tilbake når lysene slukkes, og alle skal falle til ro. Så lenge den unge er opptatt av ulike gjøremål, holder uroen og de grusomme minnene seg på avstand. Når det går mot sengetid og etter at man har lagt seg, kan de komme for fullt. Da sier vi at personen har innsovningsproblemer. Når man har sovnet, kan marerittene dukke opp og det kan ta lang tid å sovne etter et grusomt mareritt, særlig etter slike som kommer fra veldig skremmende

og brutale hendelser. De mest søvnforstyrrende mareritt handler om at man har vært vitne til at noen ble drept og at man trodde at man selv kom til å dø. Vi har nevnt tidligere at søvnproblemene kan bli mindre plagsomme dersom den unge får hjelp til å skrive ned de vonde minnene og marerittene.

Konsentrasjonsproblemer

Det andre tema vi ofte hører om hos unge flyktninger handler om problemer med konsentrasjon. Dette er selvsagt viktig for skolearbeid. Ofte forteller de at de vonde tankene overtar når de skal konsentrere seg om et regnestykke eller de skal gjengi det de leser. Mange blir fortvilet fordi de hadde håpet på at de nå skulle få fart på skolearbeidet, nå når de endelig var i trygghet. I tillegg til at de strever med et nytt språk, opplever de at konsentrasjonsproblemene ødelegger det meste. Barn og unge som sammen med læreren eller andre, har diktert ned sin historie fra uro, krig og flukt, sammen med tolk, merker fort at de blir bedre til å konsentrere seg.

Problemer med hukommelsen

Det tredje problemet de unge sliter med er hukommelsen. Det vil si at de kan lære, de har forstått det læreren har formidlet. De har klart å være konsentrert i øyeblikket. Men deretter opplever de ofte at alt har blåst bort. De klarer ikke å huske. De kan heller ikke gjengi det de har lært. Det er akkurat som limet i hukommelsen er blitt dårlig. Vi har mange rapporter som viser at dette er verst i ungdomsalder. Det tror vi henger sammen med at de som kommer til oss i ungdommen, har levd så lenge i uro og frykt i sitt hjemland at hjernen er overbelastet.

Forklaring på problemene

Alle de tingene vi nå har snakket om, henger sammen med at den unge hjernen har fått for mye vondt og vanskelig å tenke på. Det gjelder ikke bare det som har hendt i fortiden. I nåtiden opplever de mange problemer og i tillegg er framtiden usikker. Den unge har ikke bare selv å bekymre seg over, men de er ofte redde for at foreldrene ikke skal klare presset lengre, og at de må på sykehus fordi de holder på å bryte helt sammen.

Vi har også lagt merke til at ungdommer fra 12-14-16-18, akkurat denne gruppen som dere tilhører, har større problemer med skole og konsentrasjon enn yngre barn som for eksempel de under 10 år. Det henger sammen med at dere har levd lengre og dermed har opplevd mer og blitt utsatt for flere skremmende opplevelser. Dessuten er dere nå så voksne at dere skjønner mer av alvoret i det som har skjedd enn det yngre barn gjør. I tillegg har mange blant de unge flyktingene vært uten skolegang over lengre perioder i barndommen. Det vil si at evnen til å lære og trening av hukommelsen er blitt forsømt. De har en brattere bakke å gå når de skal lære noe enn yngre barn har.

Finnes det noen gode nyheter?

Det gjør det. For det første skjer det en trening av hjernen hele tiden når personen lærer nye ord, arbeider med regnestykker, skriver og leser tekster på eget språk og på norsk. Faktisk er det lurt å holde på trene på ganske lette ting og gjøre de om igjen og om igjen før en går over til mer vanskelig stoff. Dersom personen har lært noe nytt, trener det hjernen ved at det blir gjentatt mange ganger. Gradvis blir hukommelsen trent opp igjen. En spesiell god nyhet er at fysisk trening, det vil si regelmessig mosjon, gjerne den en kan få i idrettsklubb eller på treningssenteret eller på de mulighetene som finne på mottaket, den virker positivt på hjerne. Det vil si at regelmessig trening bedrer søvnen, styrker konsentrasjonen og reparerer hukommelsen. Mye godt kan komme ut av fysisk trening som gjør kroppen sterk og opplagt. Man lærer ikke matte og norsk på treningen, men hjernen blir mer opplagt og kvikk i skoletimene. Hjernen blir også mer søvnnig ved leggetid fordi kroppen er trøtt etter fysiske anstrengelser.



PowerPoint 0



PowerPoint 1



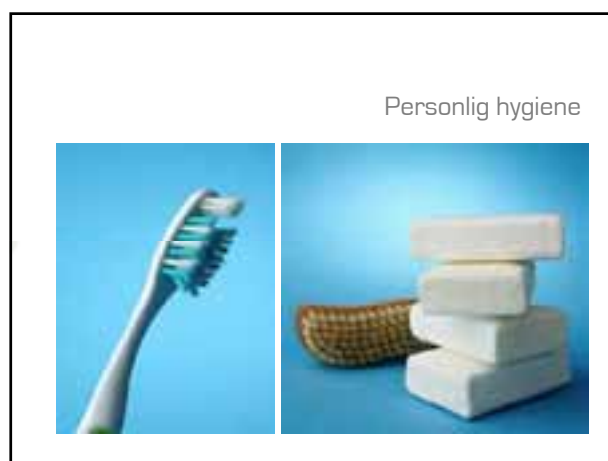
PowerPoint 2



PowerPoint 3



PowerPoint 4



PowerPoint 5

Mathygiene



Renhold



PowerPoint 6

PowerPoint 7

Kosthold



Fysisk aktivitet



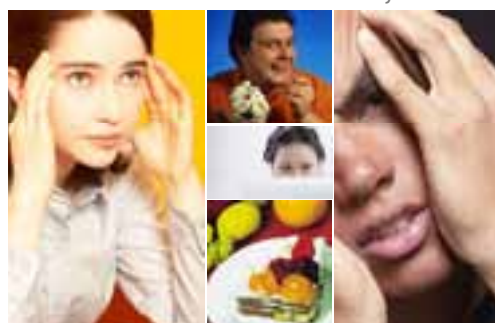
PowerPoint 8

PowerPoint 9

Smittsomme sykdommer



Livsstilssykdommer



PowerPoint 10

PowerPoint 11

Psykiske vansker



PowerPoint 12