

MÅLET ER MESTRING



Marianne Jensen, Ingunn Brønstad
Tiller DPS

ARBEID MED FLYKTNINGER /INNVANDRERE I SPESIALISTHELSETJENSTEN, ERFARINGER MED SAMTALE/BEVEGELSESGRUPPER

FOR KVINNER MED MINORITETSBAKGRUNN I PSYKIATRISK POLIKLINIKK

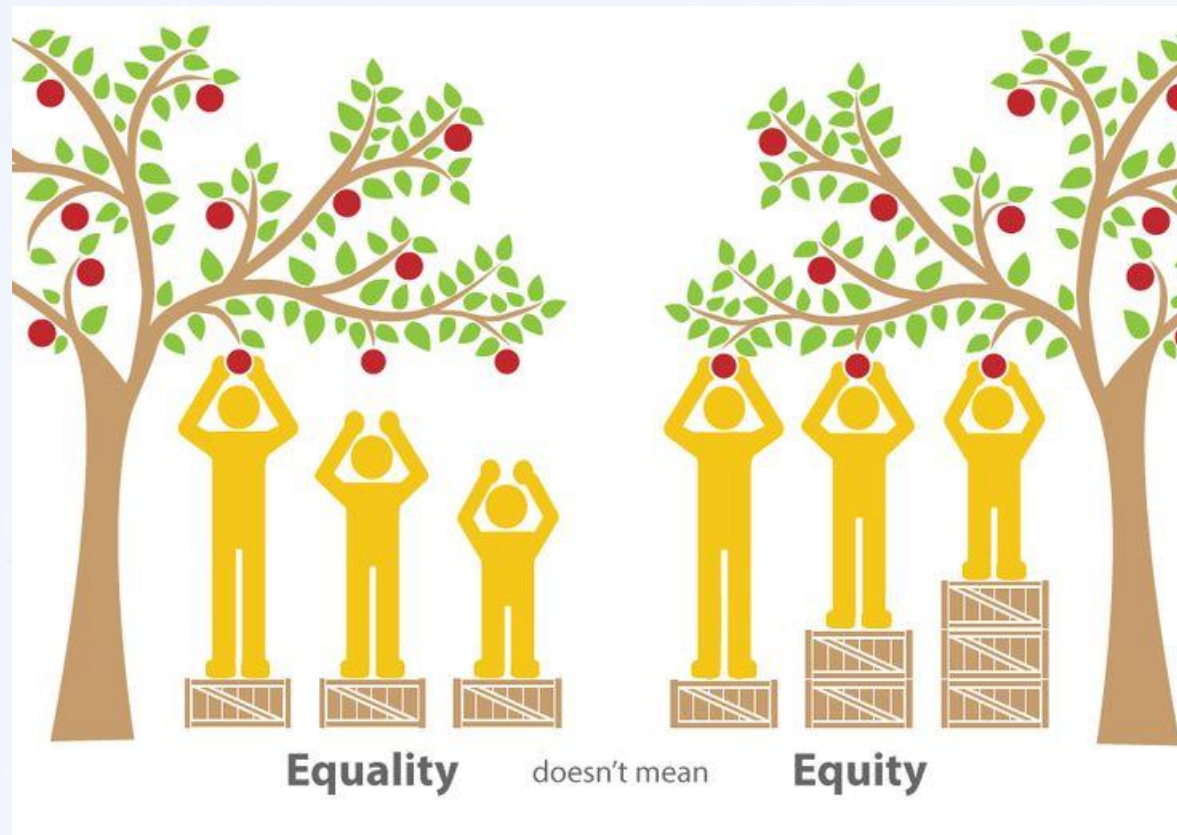
Anne Marit Hassel, klinisk sosionom/ Master i sosialt arbeid

**Marianne Jensen, spesialist i psykomotorisk fysioterapi og sertifisert Somatic
Experiencing terapeut**

**Ingunn Brønstad, spesialist i psykomotorisk fysioterapi og sertifisert Somatic
Experiencing terapeut**

Marianne Jensen, Ingunn Brønstad
Tiller DPS

Likeverdige helsetjenester



Marianne Jensen, Ingunn Brønstad
Tiller DPS

Viktige faktorer for å få til god behandling

bolig

nettverk

aktivitet

pasient

terapi

medisin

økonomi

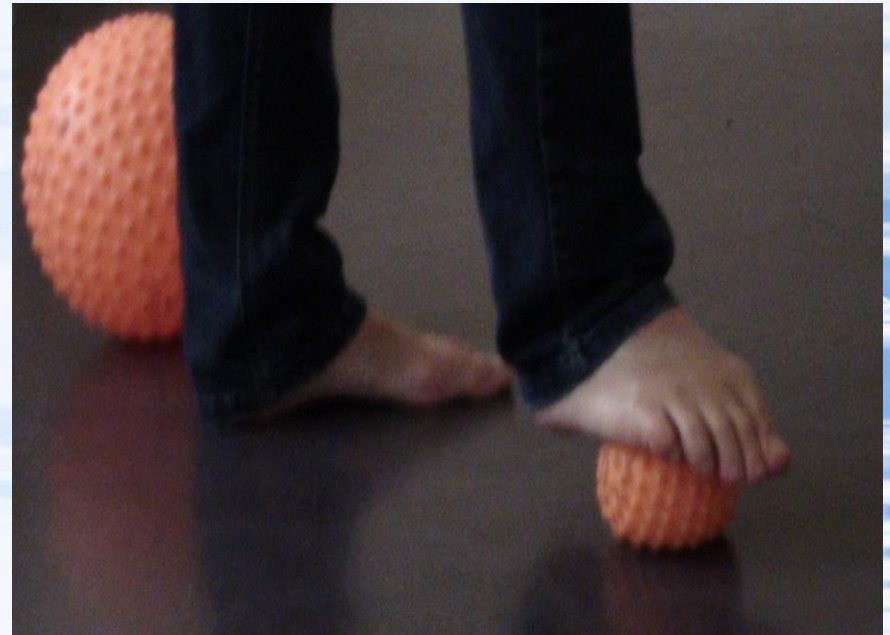
familie

Trygghet for slekt i hjemlandet

oppholdstillatelse

BAKGRUNN FOR GRUPPETILBUDET

- Behov for annen type behandling
- Bevegelse
- Samtale
- Sammenslåing



REKRUTTERING

- Hvem
- Inntak
- Psykiatrisk vurdering og utredning
- Parallele behandlinger

FORM

Veien blir til mens vi går

- 2-delt
- Samtaledel
- Bevegelsesdel

FORM

- Fra 2 timer 1 gang i uken i 10 uker til 2,5 timer 1 gang i uken i 20 uker (mer tid til trening 😊)
- Mentor og «maskot»
- Mindre fokus på diagnoser, enda større fokus på mestring og ressurser

SAMTALEDEL

- Psykoedukasjon rundt bord med kaffe
- Inviterte forelesere til tema
- Hjemmeoppgave
- Forstå egne reaksjoner
- Normalisere, håndtere, egenomsorg
- Ikke fokus på direkte traumehistorie!

PROGRAM FOR SAMTALEDELEN

Helsesystemet

Søvn

Hva er behandling?

Medisiner

Hva er psykisk sykdom?

Mestringsstrategier

Ulike symptomer

Problemløsning

Traumer

Kognitive teknikker

Smerte

Nettverkets betydning

BEVEGELSESD

- Mestring ,bevegelsesglede
- Kroppsbevissthet
- Balanse
- Sammenheng kropp og psyke

BEVEGELSESD

- Individuell tilpasning
- Målet er at alle skal kunne delta
- Oppfordrer til å komme uansett form

ERFARINGER

- Kvinnefellesskap
- Sammensetting av gruppe, flere fra samme land
- Forhold til tid og avtaler
- Vi skal tåle traumer men fokusere på ressurser
- Resilience
- Alder

EVALUERING

- Fokusgruppe før og etter
- Tilbakemelding fra tidligere grupper
- Tilbakemelding fra fokusgrupper