

2020
2021

ERFARINGSRAPPORT DEN VIKTIGE PRATEN: SAMTALER OM PSYKISK HELSE



INNLEDNING

Alle har en psykisk helse. Det handler om hvordan vi har det med tanker og følelser i hverdagen. De fleste av oss opplever perioder med både god og dårlig psykisk helse i løpet av livet.

I Caritas vil vi bidra til å spre kunnskap om psykisk helse. Under koronapandemien har mange hatt vanskelige livssituasjoner, og det påvirker vår psykiske helse. Vi i Caritas ville derfor skape et rom for å snakke om psykisk helse, gi tips til hva man kan gjøre for å få det bedre og informasjon om hvordan man kan be om profesjonell hjelp.

I denne rapporten har vi samlet noen av erfaringene våre fra samtaler på arabisk om psykisk helse under koronapandemien. Vi håper det vil være til nytte. For det blir lettere når vi snakker om det.



كل شخص لديه صحة نفسية. يتعلق الامر بما نشعر به من احساس و مشاعر عند ممارستنا للحياة اليومية. اغلبنا يمر بفترات من حياتنا من حالة نفسية جيدة مليئة بالسعادة في بعض الأحيان، و في احيان اخرى من حالة نفسية سيئة. في كاريتاس نود ان نساهم في نشر التوعية حول الصحة النفسية.

في ظل جائحة كورونا عانى الكثيرون من مشاكل معيشية صعبة، و هذا يشكل اثر سلبي على الجانب النفسي لدينا. لهذا السبب اردنا نحن في منظمة كاريتاس أن نفسح المجال للتحديث عن الصحة النفسية، نقدم الارشادات حول كيفية ايجاد حلول لهذه المشاكل من أجل حيات أفضل، و معلومات حول كيفية الحصول على مساعدة من أشخاص اخصائيين في هذا المجال.

في هذا التقرير قمنا بجمع بعض تجاربنا من المحادثات حول الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا نأمل ان تكون مفيدة، لكي يصبح الحديث عن هكذا امور أسهل.



OM PROSJEKTET

Den viktige praten (på arabisk Al-Kalam Al-Mohim) var et arabisk direktesendt program på Facebook som handlet om psykisk helse. Prosjektet var et samarbeid mellom Radio Mangfold Norge, en visuell radiokanal for arabisktalende i Norge og Caritas Norge, en sivilsamfunnsorganisasjon som jobber med inkludering av innvandrere i det norske samfunnet.

Se sendingene her: [Al-Kalam Al-Mohim](#)

الكلام المهم، كان برنامجا باللغة العربية حيث تم بثه بصورة مباشرة من على إحدى منصات التواصل الاجتماعي فيسبوك. تمت مناقشة مواضيع حول الصحة النفسية من خلال هذا البرنامج. كان المشروع عبارة عن تعاون بين راديو التنوع نروج، و هي قناة اذاعية للناطقين باللغة العربية في النرويج، و منظمة كاريتاس نرويج. هذه المنظمة، اي كاريتاس تعمل على دمج المهاجرين و اللاجئين في المجتمع الترويجي. شاهد البث هنا: [الكلام المهم](#).

RADIO MANGFOLD NORGE

Radio Mangfold Norge er en visuell radiokanal for arabisktalende i Norge, og har blant annet flere programmer om integrering i det norske samfunnet og norsk språkopplæring. Kanalen er drevet av frivillige og har nærmere 140 000 følger på Facebook.

راديو التنوع النرويجي

راديو التنوع النرويجي هي قناة مرئية اذاعية للناطقين باللغة العربية في النرويج. هذه القناة تبث عدة برامج وتساهم بنشر الأخبار في النرويج، و من بينها برامج حول الاندماج في المجتمع النرويجي، و تعلم اللغة النرويجية تدار هذه القناة من قبل متطوعين، و لديها قرابة ١٤٠٠٠ متابع على منصة الفيسبوك بالإضافة إلى العديد من المتابعين في مختلف وسائل التواصل الاجتماعي وعبر موقعها الإلكتروني.

CARITAS NORGE

Caritas Norge er en stiftelse som jobber for å hjelpe innvandrere med integreringsprosessen i det norske samfunnet. I Oslo driver Caritas Norge et ressurscenter som tilbyr veiledning på mange ulike språk, blant annet arabisk. Vi har også arabisktalende helserådgivere som tilbyr veiledning knyttet til helsevesenet i Norge.

كاريتاس النرويج هي مؤسسة تعمل على مساعدة المهاجرين في عملية الاندماج في المجتمع النرويجي. في اوسلو تدير كاريتاس النرويج مركز موارد حيث يقدم من خلاله ارشادات بالعديد من اللغات المختلفة، بما في ذلك اللغة العربية. لدى كاريتاس أيضا مستشارون من الطاقم الصحي للناطقين باللغة العربية. يقوم هؤلاء الأشخاص بتقديم إرشادات تتعلق بنظام الرعاية الصحية في النرويج.



Storgata 38, Oslo



23 33 43 61



info@caritas.no



PROGRAMLEDERE:

« INAS VASTY

MALAZ ALKOJ »



Inas Vasty jobber som rådgiver i Caritas Norge og var prosjektleder for Den Viktige Praten.

اناس واسطي تعمل كمستشارة في
كاريتاس النرويج
اناس كانت مديرة برنامج الكلام المهم.

Malaz Alkoj er en programvareingeniør, jobber i offentlig sektor og har vært bosatt i Norge siden 2015. Han liker er opptatt av integrering i det norske samfunnet og å være en brobygger mellom innvandrere og storsamfunnet. Malaz hjelper innvandrere til å engasjere seg på ulike områder, spesielt i arbeid og utdanning.

ملاذ القح مهندس برمجيات يعمل في القطاع الحكومي ومقيم في النرويج منذ عام ٢٠١٥. ناشط ومهتم بالمجاليين الاجتماعي والسياسي في النرويج. يحب العمل على تحسين الاندماج ضمن المجتمع النرويجي وتقديم أفضل صورة عن المهاجرين المقيمين في النرويج ومساعدتهم للانخراط في مختلف مجالات الحياة وخصوصاً العمل والتعليم.



Mustafa Jayyosi, fast gjest på Den Viktige Praten. Mustafa er en business coach og spesialiserer seg i psykologi. Han har holdt kurs i depresjonsmestring og har jobbet innen psykisk helse siden 2000

مصطفى الجيوسي

ضيف في الكلام المهم
بيزنس كوتش
كوتش في البرمجة اللغوية العصبية
متخصص في علم النفس الاكلينيكي
مدرب معتمد في التعامل مع الاكتئاب
للمجموعات
يعمل في مجال الصحة النفسية و التدريب
منذ العام ٢٠٠٠

INNHold I EPISODENE

SAMTALENE

1. HVA ER PSYKISK HELSE OG HVORFOR ER BÅDE PSYKISK OG FYSISK HELSE VIKTIG?

2. NÅR BØR VI KONTAKTE PSYKOLOG/LEGE?

3. FAMILIELIV UNDER KORONAPANDEMIEN

4. MOBBING

5. PSYKISK HELSE ETTER KRIG/KONFLIKT

6. HVA ER DEPRESJON?

7. Å VÆRE EN AKTIV ARABISK KVINNE I NORGE

8. RAMADAN OG PSYKISK HELSE

9. HVORDAN PLANLEGGE TIL FREMTIDEN

10. OPPSUMMERING AV TEMAER FRA TIDLIGERE EPISODER SAMT SPØRSMÅL OG SVAR.

الاسئلة التي طرحت خلال البرنامج هي:

١- ماذا تعني صحة نفسية؟ ولماذا الصحة النفسية والجسدية كلاهما مهمتان؟

٢- متى يجب علينا مراجعة الطبيب النفسي؟

٣- الحياة العائلية في ظل جائحة كورونا

٤- التنمر

٥- الصحة النفسية بعد الحرب/الصراع

٦- ماهو الاكتئاب؟

٧- ماذا يعني ان تكوني امرأة عربية نشيطة و فعالة في النرويج؟

٨- شهر رمضان و الصحة النفسية

٩- كيف نخطط للمستقبل؟

١٠- موجز من مواضيع من حلقات سابقة اضافة الى الاسئلة و الأجوبة.



BILDET FRA EPISODE 7: Å VÆRE EN AKTIV ARABISK KVINNE I NORGE.



I episodene ble ulike temaer relatert til psykisk helse diskutert. Dette kunne for eksempel handle om hvordan familielivet er påvirket under koronapandemien, ensomhet i Norge, og å føle seg isolert fra storsamfunnet. Hvordan opprettholde god psykisk helse var også tema i episoden om å være arabisk kvinne i Norge. Underveis i episodene svarte programledere og gjestene på spørsmål fra seere. Spørsmålene var ofte knyttet til hjelpeapparatet i Norge. Mange hadde også spørsmål om familie, og barn som opplever utfordringer knyttet til psykisk helse.

مواضيع او محتوى الحلقات

تمت مناقشة مواضيع مختلفة حول الصحة النفسية خلال الحلقات. على سبيل المثال تمت مناقشة كيفية تأثر الحياة العائلية في ظل جائحة كورونا، الشعور بالوحدة في النرويج و حول العزلة من المجتمع في ظل أزمة كورونا. من ضمن المواضيع التي تمت مناقشتها أيضاً، كان موضوع كيفية الحفاظ على الصحة النفسية. و تمت مناقشة مواضيع حول المرأة العربية، و كيف هو الحال ان تكوني امرأة عربية في النرويج. خلال الحلقات اجاب مقدموا البرامج و الضيوف على اسئلة المشاهدين. في كثير من الاحيان كانت الاسئلة تتعلق بجهاز المساعدة في النرويج. كان لدى العديد من المشاهدين اسئلة تتعلق حول الاسرة و الأطفال اللذين يواجهون تحديات تتعلق بالصحة النفسية.

ERFARINGER FRA SENDINGENE

"JEG ØNSKER Å KONTAKTE EN PSYKOLOG FORDI JEG SLITER MED MIN PSYKISKE HELSE MEN JEG ER REDD AT MIN ARBEIDSGIVER FÅR VITE DET. HAR ARBEIDSGIVER TILGANG TIL JOURNALEN MIN?"

"أريد الإتصال بطبيب نفسي، لاني اعاني من مشاكل تخص صحتي النفسية، لكنني اخشى من ان صاحب العمل يطلع على هذا الأمر. هل يمكن لصاحب العمل ان يصل الى ملفي الصحي؟"

Eksempler på spørsmål og sitater fra sendingene:

Mange ulike spørsmål kom opp under sendingene. Det var særlig mange spørsmål om taushetsplikt og frykt for konsekvenser ved å be om hjelp.

- «Jeg er en mor/far og har vurdert å kontakte legen min om min psykiske helse men jeg er bekymret for at barnevernet skal bli innblandet. Vil barnevernet få vite om dette fra min psykolog?»
- "Min partner er hyggelig og energisk med andre, men er tilbaketrukket og sint hjemme, hva kan være grunnen?"

Vi erfarte at noen av seerne var bekymret for konsekvensene av å spørre om hjelp fra lege eller psykolog. Frykt for misforståelser på grunn av kulturelle forskjeller er blitt nevnt både i veiledningssamtaler og som kommentarer under sendingene på Facebook som faktorer for hvorfor noen ikke spør om hjelp.

- "Kan fremtidig arbeidsgiver til mine barn vite om helsehjelp de får nå?"
- "Har det konsekvenser for asylsøknaden min at jeg går til psykolog?"

Det ble gitt informasjon om taushetsplikt og når hjelpeapparatet må bryte denne taushetsplikten underveis i sendingene.

أمثلة على الأسئلة والاقتباسات من البث:

امثلة حول الاسئلة و الاقتباسات من البث

تم ظهور العديد من الاسئلة المختلفة اثناء البث. كان هناك اسئلة كثيرة تتعلق بقانون وجوب سرية المهنة و الخوف من عواقب طلب المساعدة ،

- "انا ام/ اب و فكرت في الاتصال بطبيبي بشأن صحتي النفسية، لكنني قلق من تدخل خدمة رعاية الطفل. هل ستكتشف خدمة رعاية الطفل ذلك عن طريق طبيبي النفسي؟"

- "شريكي لطيف و مفعم بالحياة عندما يكون مع الآخرين، لكنه يصبح منعزل و غاضبًا عندما يكون في المنزل. ياترى ماذا يمكن ان يكون السبب؟"

وجدنا ان بعض المشاهدين قلقون من عواقب طلب المساعدة من طبيب او طبيب نفسي. تم ذكر الخوف من سوء الفهم بسبب الاختلافات الثقافية في المحادثات الارشادية، و كتعليقات اثناء البث على الفيسبوك. كان هذا احد الاسباب من عدم اللجوء الى الطبيب النفسي

- "هل يمكن لصاحب العمل المستقبلي لاطفالي معرفة الرعاية الصحية التي يتلقونها الان؟"

- "هل للذهاب الى طبيب نفسي يترتب عليه اثار سلبية لطلب اللجوء الخاص بي؟"

تم توفير معلومات حول واجب الحفاظ على السرية، و متى يجب على موظفي الدعم كسر حاجز واجب السرية

ERFARINGER FRA SENDINGENE

Taushetsplikt for helsepersonell

Taushetsplikt betyr at helsepersonell har plikt til å hindre at andre får tilgang til helseinformasjonen din. Helsepersonell er bundet til taushetsplikten også etter at de har sluttet i jobben sin. De kan ikke gi opplysninger til politi eller andre uten pasientens samtykke så lenge det ikke er fare for liv og helse.

وجوب سرية المهنة

تعني ان المختصين في الرعاية الصحية ملزمين من منع الآخرين من الوصول الى المعلومات الصحية الخاصة بك. الموظفين في الرعاية الصحية مقيدون بالالتزام بقانون سرية المهنة حتى بعد تركهم لوظائفهم. هؤلاء لا يمكنهم إعطاء معلومات للشرطة بدون إذن الموافقة من قبل الشخص

Unntak fra taushetsplikten

Det finnes noen unntak fra taushetsplikten. Du kan helt eller delvis samtykke til å frita helsepersonell fra taushetsplikten.

- Foreldre skal samtykke for barn under 16 år.
- Når pasienten eller andres liv kan være i fare har helsepersonell plikt til å varsle.
- Hvis man ikke oppfyller helsemessig krav til førerkort. politiet når det er nødvendig for å avverge enkelte straffbare handlinger.

استثناءات من واجب السرية

توجد هناك بعض الاستثناءات بما يخص قانون وجوب سرية المهنة. بإمكانك الموافقة كلياً أو جزئياً من إعفاء العاملين في المؤسسة الصحية من واجب الحفاظ على سرية المهنة. يجب اخذ موافقة الوالدين للأطفال الذين هم دون سن السادسة عشر. اذا كنت لاتفي بالمتطلبات الصحية الخاصة برخصة القيادة. الشرطة عند الضرورة لمنع بعض الأعمال الاجرامية.

Kilde: [Helse Norge](https://www.helse-norge.no/)

REFLEKSJONER

- Hva fungerte bra
- ما الذي نجح؟
- Hvilket utfordringer møtte prosjektet på?
- ما هي التحديات التي واجهها المشروع؟

Vi hadde gode erfaringer med prosjektet. Det var stor interesse for sendingene og mange var veldig engasjerte i kommentarfeltet underveis. Det oppstod interessante diskusjoner, og ut fra tilbakemeldingene oppleves psykisk helse som et viktig, men også svært tabubelagt tema. Prat om psykisk helse forbindes ofte med alvorlige psykiske lidelser og flere er bekymret for å bli oppfattet annerledes av familie og bekjente dersom de åpner opp om sine psykiske utfordringer.

Selv om det var mye engasjement under sendingene var det ikke mange som tok kontakt i etterkant for individuell veiledning av helserådgivere hos Caritas Norge. Som også kommer frem av tilbakemeldingene under sendingene synes mange det vanskelig å be om hjelp og er redd for at det fører til negative konsekvenser.

Dette er et tema vi må fortsette å snakke om.

كانت لدينا تجارب ناجحة مع المشروع. كان هناك اقبال و اهتمام كبير للبرنامج، و كان لدينا كثير من المشاركات من خلال منصة التعليقات و نشأ نقاش مشوق. من خلال تجاربنا مع المشاهدين، لاحظنا ان الصحة النفسية مهمة، و لكن في نفس الوقت يكون الحديث حول هذه المسالة شي محصور في كثير من الاحيان يمكن ربط الحديث عن الصحة النفسية بالمعاناة النفسية الخطيرة، لذا الكثيرون قلقون من ان يساء فهمهم من قبل العائلة و الأصدقاء اذا ما تكلموا عن التحديات النفسية التي يواجهونها بالرغم من ان هناك كثيرون ممن شاركونا عند بث البرنامج، الا ان فئة قليلة اتصلوا بنا للحصول على الارشادات و التوجيهات الفردية من المتخصصين في مؤسسة كاريتاس كما لاحظنا خلال البث، يعتقد الكثيرون ان هناك صعوبات و مخاوف من المردود السلبي، عند السؤال حول الصحة النفسية هذا موضوع يجب ان يستمر النقاش حوله

PSYKISK HELSE

Rundt halvparten av befolkningen i Norge får psykiske vansker eller lidelser i løpet av livet og det kan ramme mennesker i alle aldersgrupper og alle lag av befolkningen (Helse Norge).

I likhet med fysisk helse, er det også viktig å ta vare på vår psykisk helse. Alle har en psykisk helse (Helse Norge) så dette er noe som angår oss alle. Det kan være mange faktorer som kan påvirke vår psykiske helse.

Det er normalt å føle seg trist noen ganger, men hvis man opplever at man ikke har det bra i lange perioder og synes det er vanskelig å mestre situasjoner i livet, eller at man ikke finner glede i hverdagen så kan man spørre om hjelp.

Du kan snakke med:

- Fastlegen din
- [Mental helse hjelpetelefon](#) ☎ 116 123
- [Caritas Norge](#)

Fastlegen kan henvise deg til psykolog eller hjelpe deg å få kontakt med psykisk helsetjenester og andre tilbud i kommunen.

يصاب حوال نصف عدد سكان النرويج من صعوبات او اضطرابات نفسية في فترات من حياتهم، و يمكن ان يصاب به الاشخاص من جميع الفئات العمرية و الشريحة السكانية. (Helse Norge)

إلى جانب الاهتمام بالصحة الجسدية، يجب الاهتمام بالصحة النفسية أيضًا. الكل لديه صحة نفسية. اذا هذا الامر يهمنا و يخصنا جميعًا. هناك عدة عوامل يمكنها ان تؤثر على صحتنا النفسية.

من الطبيعي ان نشعر بالحزن أحيانًا، لكن اذا شعر احدهم انه ليس على ما يرام لفترات طويلة، و يجد صعوبة في التعامل مع المواقف الحياتية، او انه ليس بإمكانه ايجاد السعادة اليومية، فيمكنه طلب المساعدة.

- يمكنك التحدث مع:

- طبيبك العام

- [خط مساعدة الصحة النفسية 116123](#) ☎

- كاريتاس النرويج

بإمكان الطبيب العام احوالك الى طبيب نفسي، او مساعدتك في الإتصال بخدمات الصحة النفسية، و الخدمات الاخرى في البلدية.



الكلام المهم

Den viktige praten

Takk til stiftelsen Dam for støtte av prosjektet Den Viktige Praten.

Takk til Radio Mangfold Norge som bidro til formidling av programmet til deres følgere.

En spesiell
takk til Mustafa Jayyosi som med sin kunnskap bidro til gode diskusjoner om temaet psykisk helse.



نتقدم بالشكر لمؤسسة دام لدعمها مشروع الكلام المهم.

نتقدم بالشكر لراديو التنوع، راديو مانغفولد النرويج اللذين ساهموا في نشر البرنامج لمتابعيها و ساهموا في توصيل معلومات قيمة للمشاهدين



شكر خاص للاستاذ مصطفى الجيوسي الذي ساهم في إجراء نقاشات جيدة حول موضوع الصحة النفسية.