



BERGEN  
KOMMUNE

**Senter for Migrasjonshelse**

## **UNDERVISNINGSØVELSER FRA LIVSMESTRINGSFAGET**

---

**Dette heftet inneholder:**

- Beskrivelse av øvelsene
- Tips til gjennomføring
- Læremål fra IMDi

# ØVELSENE

---

HELSETJENESTEKORT.....	3
TOLERANSEVINDUET .....	4
LIVSMESTRINGSKORT.....	5
SØVN.....	6
PUSTEØVELSER.....	7
BALLSPILL.....	8
LIVSTRE .....	9
DISKRIMINERING.....	10
KRUKKEN.....	11
Vedlegg.....	12
Les mer – IMDi & SEMI .....	13

# HELSETJENESTEKORT

1

**Deltakere får utdelt kort** med bilder og beskrivelser av ulike helsetjenester som finnes i bosettingskommunen. Kortene kan gis individuelt eller gruppevis.

2

**Deltakere får tid** til å bla gjennom kortene. Kanskje de kjenner igjen noen og blir nysgjerrige på andre.

3

**Kortene brukes til å svare** på spørsmål om helsetjenestene: Hvilke som kan benyttes i gitte tilfeller. Anonyme caser kan være gunstige å bruke.

## Tilhørende produkt:

Kort med bilde av helsetjenester og forklarende tekst på baksiden.

4

**Lærer forklarer** hvordan helsetjenestene organiseres i en pyramide. **Trinn 1** er selvhjelp, helsefremmende og forebyggende tiltak og tiltak som ikke regnes som helsetjenester. **Trinn 2** er primærhelsetjenester. **Trinn 3** er sekundærhelsetjenester. **Trinn 4** er spesialisthelsetjenester. Deltagerne kan diskutere sammen hva de vet om de ulike tjenestene og stille spørsmål av personlig relevans.

## Tips til gjennomføring

1. Presiser formålet med øvelsen. Deltakere kan bli overveldet av antall helsetjenester og at de ikke kjenner til flere av dem. Formålet med øvelsen er å forstå og kunne koordinere seg bedre i helsetjenester i Norge – ikke å kunne alt om alle. Det er positivt om deltakerne får svar om de har

frustrasjoner med helsetjenester i Norge og om de vet hvem de kan kontakte for å få hjelp til å få den hjelpen de trenger.

2. Tilpass klassens kunnskapsnivå. Noen kan mye mens andre kan lite.

# TOLERANSEVINDUET

**1**

**Toleransevinduet tegnes** og forklares underveis. Aktivering varierer fra lav (død, tonisk immobilitet, sjokk og depresjon), til normal, til høy (kamp, flukt og aggresjon). Normal aktivering innenfor aktiveringsvinduet. Det er normalt at aktiveringen varierer. Ved vedvarende belastende hendelser kan vinduet bli smalere. Traumer kan trigge hyper- og hypoaktivering.

**2**

**Deltakere blir oppfordret** til å komme med eksempler på ulike nivåer av aktivering. Eksemplene kan være basert på en case klassen har gjennomgått eller personlige erfaringer.

**3**

**Fokus skiftes til forebygging** og håndtering av hyper- og hypoaktivering. Kan deltakerne identifisere signaler eller betingelser som varslers om forestående hyper- eller hypoaktivering? Kan slik bevisstgjøring hjelpe til å avverge hyper- og hypoaktivering? Hva kan man gjøre for å regulere seg inn i toleransevinduet igjen dersom man havner utenfor?

## Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

## Tips til gjennomføring

1. Tilpass illustrasjonen til deltakeres utdanningsnivå, språk og behov. Bruk for eksempel farger for å tydeliggjøre hyperaktivering, normal aktivering og hypoaktivering. Dersom modellen er for avansert for noen deltakere kan den suppleres eller erstattes med «krukken»: Hvordan belastninger kan samle seg opp som væske i en krukke. Enten renner krukken over eller så brukes kranen på siden til å «lette trykket».

2. Eksempler: Vær forsiktig med å spørre om personlige erfaringer; det

kan være mer skånsomt og lettere for deltakere å engasjere seg dersom klassen diskuterer en case. Videoer av dyr med tonisk immobilitet er også en god visualisering av øvelsen.

3. Øvelsen kan med fordel brukes før livsmestringskortene eller pusteøvelser. Livsmestringskortene og pusteøvelser kan gi deltakere konkrete verktøy til å håndtere hyper- og hypoaktivering.

# LIVSMESTRINGSKORT

**1**

**Deltakere får utdelt** livsmestringskortene. Kortene kan gis individuelt eller i grupper.

**2**

**Deltakere blir bedt** om å bli kjent med kortene. For eksempel: «Hvilke av disse aktivitetene gjør du for deg selv? Hvilke gjør du ikke? Hva annet gjør du for å vise selvomsorg?»

**3**

**Etter individuell/gruppevis refleksjon** kan klassen snakke sammen. Deltakere kan dele refleksjoner felles, noe som blant annet gir muligheten til å lære av hverandre.

## Tilhørende produkt:

Ni kort med bilde av aktiviteter for selvomsorg og forklarende tekst på baksiden.

## Tips til gjennomføring

1. Kortene har fokus på atferd. Hjelp deltakerne til å finne ut hva de kan gjøre noe med.

2. Lærer kan gå rundt i klasserommet under trinn 2 og spørre hva individer/grupper tenker.

# SØVN

---

**1**

**Deltakerne får presentert** en «vekt» som tegnes på tavlen, med minus og pluss på hver side. På hver av sidene skrives ting som gjør det henholdsvis vanskelig eller lett å sove.

**2**

**Øvelsen er et samspill** mellom eksempler fra deltakerne og psykoedukasjon fra lærer. Søvnproblemer er en vanlig utfordring hos deltakere i introduksjonsprogrammet. Deltakerne gir eksempler på søvntyver og egne strategier for å sove bedre. Lærer utdyper eksemplene med psykoedukasjon om hva normal søvn er, konsekvenser av lite/mye søvn og hvorfor vansker med søvn oppstår. Øvelsen blir tilpasset deltakernes spørsmål og behov.

**Tilhørende produkt:**

Video med demonstrasjon av øvelsen.

## Tips til gjennomføring

1. Her foreslås en dynamikk gjennom at deltakerne først gir eksempler som lærer deretter utdyper med psykoedukasjon.

# PUSTEØVELSER

## / Beskrivelse av den første øvelsen:

1

**Forklar øvelsen.** Det er en øvelse i oppmerksomhet med pusten som utgangspunkt. Sett gode rammer for øvelsen, som frivillig deltakelse og mulighet til å ta en pause.

2

**Inviter deltakerne til å delta og veiled dem verbalt underveis.** Sitt på en stol, godt synlig. Oppmuntre deltakerne til å sitte komfortabelt. Lukk øynene og rett fokus innover. Kjenn på pusten som går inn og ut. Legg merke til ulike elementer i pusten, kroppen og det umiddelbare miljøet. Vend tilbake til pusten med jevne mellomrom.

3

**Åpne øynene sammen og ta et øyeblikk til å summe dere litt.**

4

**Bruk tilstrekkelig med tid** på å spørre hvordan deltakerne opplevde øvelsen.

## / Beskrivelse av den andre øvelsen:

1

**Forklar øvelsen og sett gode rammer.** Øvelsen er en viljestyrt nedregulering av pust og følger et 5x4-mønster. Pust inn gjennom nesene i fem sekunder. Hold pusten i fem sekunder. Pust ut gjennom munnen i fem sekunder. Hold pusten i fem sekunder. Dette fører til avslapning ved at musklene får mindre oksygen («drivstoff») og at kaldluft på innpust kjøler ned hypofysen, som ligger tett inntil nesegangen.

2

**Demonstrer øvelsen og inviter så deltakerne til å delta.** Repeter et par ganger.

3

**Spør** hvordan deltakerne opplevde øvelsen

### Tilhørende produkt:

To videoer med demonstrasjon av øvelsene.

## Tips til gjennomføring

Øvelsene har forskjellige formål. Den første blir brukt for å kjenne etter hvor man er i Toleransevinduet og hvilken kroppslig og emosjonell aktivering man har her og nå. Den andre blir brukt for å regulere ned kroppslig og emosjonell aktivering (komme inn i toleransevinduet igjen). Følgelig kan deltakere få ulike reaksjoner av den første øvelsen (f.eks. stress eller ro), mens deltakere som regel blir mer avslappede av den andre øvelsen. Det er viktig å normalisere stressreaksjoner dersom deltakere opplever den første øvelsen ubehagelig.

# BALLSPILL

**1**

**Øvelsen introduseres.** Alle står i en sirkel. Ta fram den første ballen. I runde én skal personen som har ballen, si sitt eget navn, og kaste til noen andre som sier sitt navn. Ballen skal innom alle. De neste rundene skal dere si navnet på personen dere kaster til. Kast på kryss og tvers av sirkelen. Det er viktig å følge med på to ting: den man får ballen fra og den man skal kaste ballen til.

**2**

**Øvelsen gjennomføres.** Ta fram tre-fire baller til. Si at dere øker vanskelighets- graden litt og litt, men at det bare er å fokusere på de to nevnte tingene. Begynn med å kaste én ball og øk med én og én ball når deltakerne mestrer mengden baller. Hold maks-kapasiteten litt før du legger bort én og én ball ettersom de kommer tilbake til deg. Trapp ned rolig for å fasilitere mestring.

**3**

**Spør hvordan deltakerne opplevde øvelsen.** Hva la de merke til – i tankene, følelsene, kroppen og rommet? Spør gjerne om de tenkte på bekymringer e.l. Gi psykoedukasjon om at lek, fysisk aktivitet og avkobling er viktig selv om livet er tungt og vanskelig noen ganger.

## Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

## Tips til gjennomføring

1. Tilpass øvelsen til deltakernes kapasitet. Målet er ikke å klare flest mulig baller, men å oppnå glede og avkobling i leken og få inspirasjon til videre lek og fysisk aktivitet.

2. Bruk god nok tid på navnerunden og forklaring av leken, spesielt dersom deltakerne snakker ulike språk og det er flere tolker tilstede.



# LIVSTRE

---

**1**

**Øvelsen introduseres.** Del ut ark slik at hver deltaker kan fylle ut sitt eget livstre. Livstreet kan representere hver deltakers identitet og tilhørighet og kan derfor brukes til å illustrere migrasjonsprosessen. Å flytte/flykte kan oppleves som at røttene rives opp eller som at greiner bryter av. Samtidig har ikke deltakerne mistet hele sin identitet og tilhørighet.

**2**

**Øvelsen gjennomføres.** Gi deltakerne tid til å tenke og fylle ut sine livstrær eller begynn med håndsopprekning og eksempler fra deltakerne. Hva har deltakerne mistet, og hva har de fremdeles? Gi psykoedukasjon om faktorer som ikke blir nevnt, men som også er viktige for identitet og tilhørighet, f.eks. utdanning og antall søsken.

**3**

**Øvelsen oppsummeres.** Hvordan opplevde deltakerne øvelsen?

## Tilhørende produkt:

Eksempel på illustrasjon av livstreet. Se vedlegg (s.12).

## Tips til gjennomføring

1. Det er flere måter å gjennomføre øvelsen på. Tilpass øvelsen til din klasse.

2. Målet er bredere og mer nyansert forståelse av seg selv. Når én del av identitet og tilhørighet trues, er det lett at denne får økt fokus mens andre deler neglisjeres.

# DISKRIMINERING

**1**

**Ikke introduser eller forklar øvelsen.** Forbered små tomme gaveesker som ser like og attraktive ut. Antall gaver skal være halvparten av antall deltakere eller færre. Del ut gavene til noen av deltakerne. Fortell deltakerne at det er lov å holde gavene og vise dem til andre, men ikke åpne dem.

**2**

**Øvelsen gjennomføres.** Gi deltakerne tid til å tenke. Still så følgende spørsmål til de som ikke fikk gavene: "Hvordan føler du deg? Hvorfor tror du at du ikke fikk en gave? Hvorfor tror du noen fikk gaver, mens andre ikke?". Oppmuntre til svar og valider deltakernes følelser. Rett deretter spørsmålene og diskusjonen mot deltakerne som mottok gaven: "Hvordan føler du deg? Hvorfor tror du at du fikk gaven? Hvorfor tror du noen fikk gaver, mens andre ikke?".

**3**

**Øvelsen oppsummeres.** Hvordan opplevde deltakerne øvelsen? Koble det til diskrimineringsloven.

## Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

## Tips til gjennomføring

1. OBS! Ikke forklar øvelsen i forkant.
2. Prøv å ikke gi gaver til deltakerne som etter din oppfatning er flinke til å snakke om sine følelser og tanker.
3. Husk å be deltakerne om å åpne gavene og vise til alle at de var tomme.

# KRUKKEN

**1**

**Krukken presenteres.** Det forklares at krukken representerer toleransevinduet. Når vi befinner oss innenfor toleransevinduet kan vi håndtere mange ulike stressorer adekvat og uten særlig anstrengelse.

**2**

**Vannet representerer de ulike stressorene.** Deltakerne bes om å komme til krukken, nevne deres hovedstressor og fylle krukken med vann. Mengde vann representerer stressorens alvorlighetsgrad.

**3**

**Deretter forklares hva som skjer** når vi kommer oss utenfor toleransevinduet, dvs når krukken fylles opp og vannet renner over. Hypo- og hyperaktivering forklares.

**4**

**Til slutt diskuteres ulike strategier** for å komme seg inn i toleransevinduet igjen. Det demonstreres hvordan disse fungerer ved å åpne kranen.

## Nødvendig utstyr for gjennomførelse:

- Krukke med kran
- Vann

## Tips til gjennomføring

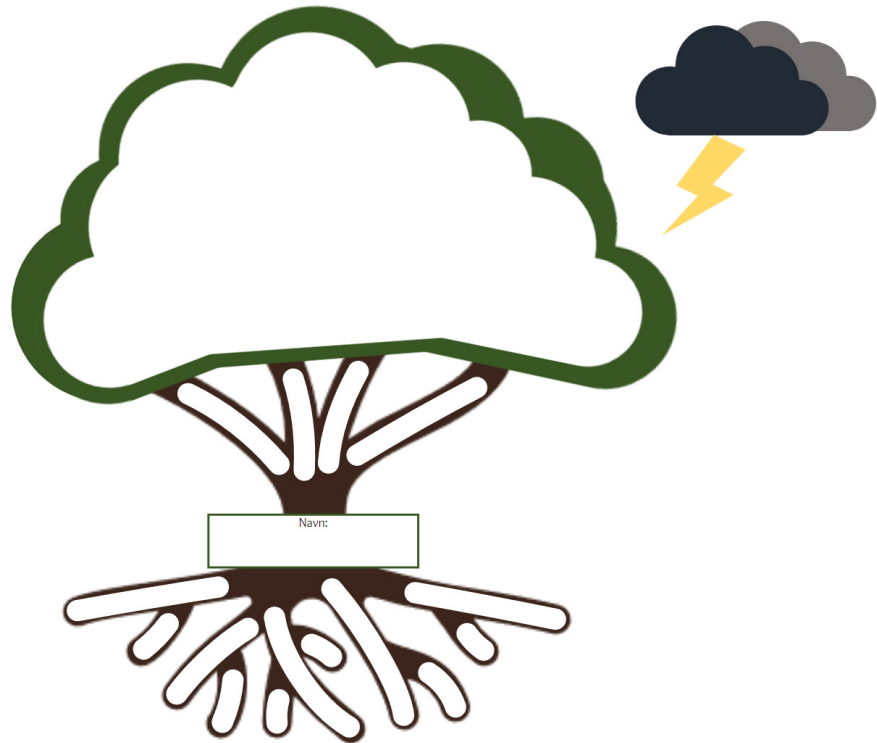
1. Vær forsiktig med å spørre om personlige erfaringer; det kan være mer skånsomt og lettere for deltakere å engasjere seg dersom klassen diskuterer en case. Videoer av dyr med tonisk immobilitet er også en god visualisering av øvelsen.

2. Øvelsen kan med fordel brukes før livsmestringskortene eller pusteøvelser. Livsmestringskortene og pusteøvelser kan gi deltakere konkrete verktøy til å håndtere hyper- og hypoaktivering.

# Vedlegg

---

Eksempel på illustrasjon av livstreet:



# IMDi

---



## IMDi

Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet

**IMDi sine anbefalte mål:**

[Livsmestring i et nytt land |  
Introduksjonsprogrammet \(imdi.no\)](#)

# Bergen Kommune

---



BERGEN  
KOMMUNE

**Senter for Migrasjonshelse Ressursside:**

[semiprojekt.no](http://semiprojekt.no)

**Senter for Migrasjonshelse**

---

