

Utvikling av selvinnsikt,
indre trygghet og livsglede



den usynlige smerte



psykisk helse

er ofte tett koblet sammen med sosiale forhold, livssituasjon og familierelasjoner.

Å flytte til et nytt land medfører tap av sosiale nettverk, og mange mister også den viktige følelsen av mestring fordi de må starte livet på nytt. For den yngre generasjonen kan bl.a. spørsmål om identitet og kulturell tilhørighet virke mentalt belastende.

Er du en kvinne eller ung jente med minoritetsbakgrunn som ønsker å forebygge psykiske helseplager?

MiRA-Senteret har i mange år arbeidet med å bistå unge jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn når de har hatt behov for forskjellig type hjelp. Nå setter vi sterkere fokus på psykisk helse. I dette arbeidet ønsker MiRA-Senteret å støtte deg slik at du kan bli bevisst på dine egne ressurser, få selvinnsikt og indre trygghet, og bli i stand til å ta egne valg.

mira-senteret tilbyr

- Samtalegrupper
- Individuell samtaleterapi og støttesamtaler
- Åpen telefonlinje for spørsmål knyttet til psykisk helse
- Aktivitetsdager for mor og datter/barn
- Sommerutflukter
- Tegne- og malekurs
- Workshops og seminarer
- Helseforum



Å snakke om psykisk helse er ofte tabubelagt fordi vi forbinder det med alvorlige lidelser og psykiatri.

I MiRA-Senterets arbeid fokuserer vi imidlertid på forebygging, som er noe ganske annet enn psykiatri. Gjennom å arbeide forebyggende med vår psykiske helse kan vi få forståelse av hva vi går igjennom og hva som skjer med oss. Vi kan bli oppmerksomme på hvordan det er å være kvinne og etnisk minoritet, og mer bevisste på hvordan forventninger og krav fra det nye samfunnet påvirker oss. Kanskje kan vi også, i tillegg til å bli bevisste på vår egen situasjon, få konkret hjelp på noen områder.

Benytt denne unike muligheten til å delta i samtalegrupper og andre aktiviteter. MiRA-Senterets arbeid for å forebygge psykiske vanskeligheter handler om å ta kontroll over sitt eget liv, om å hevde seg selv, om å være sine valg og handlinger bevisst, og om å ta sjanser. MiRA-Senteret har taushetsplikt.

MiRA-Senteret

Ressurssenter for innvandrere- og flyktningkvinner

Besøksadresse: Hausmannsgate 27, Oslo

Postadresse: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Telefon: 22 11 69 20. Faks: 22 36 40 19

E-post: post@mirasenteret.no

Internett: www.mirasenteret.no

