

Dialogcafé mat og psykisk helse

Utviklet i samarbeid med Matvalget

Dialogcafé er en metode for gruppearbeid. Hensikten med dialogcafé er å sette i gang og stimulere samtaler og refleksjon i en gruppe i forhold til felles problemstillinger eller temaer. Med dialog menes å dele tanker, erfaringer og meninger for å øke egen og andres forståelse og innsikt. Det er ikke noe mål å vinne, få rett eller overbevise andre, men å lytte for å forstå og spørre for å forstå den andre bedre.

Opgaven er relevant for følgende områder innenfor folkehelse og livsmestring (FoL): Fysisk og psykisk helse, levevaner, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

Forberedelser og tips til gjennomføring til lærer:

- Skrive ut oppgavetekstene til dialogbordene (fra side 3 i dette dokumentet) og legg de på hvert bord. Oppgave 1 på bord nr.1, oppgave 2 på bord nr.2 osv.
- Forberede fire-fem A3-ark, gjerne i tykt papir
- Fire tusjer
- Sett sammen pulter til fire eller fem bord
- Dele inn elevgruppene

Lærer deler inn i grupper på fire-fem personer, eller bruker makkergrupper. Lærer fordeler ulike roller:

1. Hvem i gruppen skal ta notater til oppsummering til slutt?
2. Hvem passer på at alle kommer til ordet?
3. Hvem passer på tiden?
4. Hvem som oppsummerer i plenum til slutt.

Lærer er ansvarlig for å holde tiden og gi beskjed når elevene skal bytte bord. Når alle gruppene har vært gjennom alle cafébordene og det er tid for oppsummering kan lærer be hver gruppe om å dele sine refleksjoner. Det kan være tidseffektivt at eksempelvis gruppen som tilslutt står ved bord nr. 1 deler sine refleksjoner om spørsmålene fra bord nr. 1. Lærer kan spørre etterpå: «Har dere andre noe dere vil tilføye?». Slik fortsetter runden til alle ha fått delt sine refleksjoner fra de ulike cafébordene.

Gjennomføring av oppgaven med klassen:

Lærer kan introdusere oppgaven ved å introdusere arbeidsmetoden dialogkafe, hvordan oppgaven skal gjennomføres og at de skal lese en artikkel om [mat og psykisk helse fra NDLA](#). Spørsmålene på cafébordene har tatt utgangspunkt i denne artikkelen, og derfor er det fint om den leses.

Forslag til introduksjon:

Dialogcafé er en metode for gruppearbeid. Hensikten med dialogcafé er å sette i gang og stimulere samtaler og refleksjon i en gruppe i forhold til felles problemstillinger eller temaer. Med dialog menes å dele tanker, erfaringer og meninger for å øke egen og andres forståelse og innsikt. Det er ikke noe mål å vinne, få rett eller overbevise andre, men å lytte for å forstå og spørre for å forstå den andre bedre.

Jeg er ansvarlig for å holde tiden og vil gi beskjed når dere skal bytte bord. Når alle gruppene har vært gjennom alle cafébordene og det er tid for oppsummering vil jeg be hver gruppe om å dele sine refleksjoner.

Vi begynner med å lese en artikkel om mat og psykisk helse før vi begynner på øvelsen. Denne kan hjelpe oss med å svare på noen av spørsmålene i øvelsen.



Matvalget

DIALOGBORD NR. 1

HVA SLAGS MAT ER BRA FOR HJERNEN?

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvordan tror du ditt kosthold er med tanke på kostholdsrådene for å fremme god psykisk helse?
2. Hva i ditt kosthold skulle du gjerne endret for å fremme god psykisk helse?
3. Hvordan kan du implementere kostrådene i hverdagen din?



Matvalget

DIALOGBORD NR. 2

HVORFOR KAN DET VÆRE VANSKELIG Å GJØRE DET SOM ER BRA FOR OSS?

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvilke grunner kan det være for at vi tar valg som vi vet ikke er bra for vår helse?
2. Hva kan vi gjøre for å ta bedre valg for vår helse?
3. Når kan det likevel være bra for vår psykiske helse å velge f.eks. en skolebolle fremfor et eple?



Matvalget

DIALOGBORD NR 3

BETYDNINGEN AV MÅLTIDET FOR VÅR PSYKISKE HELSE

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvordan påvirkes vår psykiske helse når vi spiser sammen med andre kontra alene?
2. Hva kan være grunnen til at mange sier at vi bør legge vekk skjerm (mobil, PC) når vi spiser alene eller sammen med andre?
3. Hva mener dere gir matglede?



Matvalget

DIALOGBORD NR 4

NÅR MAT BLIR EN STRESSFAKTOR.

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror dere noen opplever mat som en stressfaktor?
2. Når vi er stresset, kan det påvirke vår matlyst og valg av mat. For noen øker appetitten, og de får ekstra lyst på mat som er søt, salt eller har høyt fettinnhold. For andre kan stress gjør at de mister appetitten eller kanskje glemmer å spise. Hvordan er dine matvalg når du er stresset?
3. Når tenker dere at man trenger å be om hjelp fordi mat har blitt en for stor stressfaktor?



Matvalget

DIALOGBORD NR. 5

RÅD TIL UNGDOMMER KNYTTET TIL MAT OG PSYKISK HELSE

Se for deg at dere jobber i Helsedirektoratet og svar på følgende spørsmål:

Hvilke råd knyttet til mat og måltider ville dere fokusert på for å fremme ungdommers psykiske helse?