



friRum

- EN HÅNDBOG MED VIDEN, METODER OG INSPIRATION TIL
BØRNEGRUPPER MED BØRN I TRAUMATISEREDE FLYGTNINGEFAMILIER



RØDE KORS



SIND

friRum

- EN HÅNDBOG MED VIDEN, METODER OG INSPIRATION TIL
BØRNEGRUPPER MED BØRN I TRAUMATISEREDE FLYGTNINGEFAMILIER



KOLOFON

Frirum
- En håndbog med viden, metoder og inspiration
til børnegrupper med børn i traumatiserede
flygtningefamilier.

Af:
Ann-Dorthe Petersen
Ditte Bruun Eriksen
Joan Stæhr
Kirsten Vestergaard Andersen
Kasper Koch (red.)

Layout:
Lykke Sandal

Efterredigering:
Ole Jeppesen

Tryk:
Johansen Bogtryk+Offset A/S

Copyright:
Røde Kors & SINDs Pårørenderådgivning, 2011
Kopiering kun tilladt efter Copy-Dans regler
1. udgave, 1. oplag, 2011

ISBN: 978-87-988399-4-1

FORORD

Med udgivelsen af denne håndbog afrundes Røde Kors’ og SINDs Pårørenderådgivnings snart 3-årige samarbejde omkring projekt friRum. Et godt og udfordrende partnerskab har sikret udviklingen af en god model for gruppeforløb for børn i traumatiserede flygtningefamilier, og det er resultaterne af dette arbejde som præsenteres i det følgende.

Resultaterne kunne ikke været nået uden et bredt og tværsektorielt samarbejde, og derfor ønsker vi her at takke en række aktører for deres medvirken i projekt friRum.

Det gælder først og fremmest de mange børn og unge, der har deltaget i grupperne, og deres familier som har bakket op om deres deltagelse. Det har været udfordrende for både børn og voksne at være en del af projektet, og vi er meget taknemmelige for den tillid, der er blevet vist os.

Dernæst skal der lyde en stor tak til Syddjurs Kommune, Skanderborg Kommune, Søndervangsskolen i Viby, CBSI København, Kildevældsskolen i København og Asylcenter Auderød, som alle har stillet medgrubeledere til rådighed i de forskellige gruppeforløb. Alle medgrubelederne har via konstruktivt og kritisk samarbejde været med til at kvalificere metoden, og har derfor i meget høj grad bidraget til det endelige resultat.

Kasper Koch
Røde Kors

Samtidig har Tine Kofoed (Familiefokus - Københavns Kommune), Karen Ullerup (Socialcenter Vest – Århus Kommune), Knud Kristensen (Landsforeningen SIND), Anne Bovbjerg (Selvstændig psykolog) og Dea Seidenfaden (Røde Kors) udgjort projekt friRums styregruppe, og de har inspireret, støttet og sikret projektets fremdrift fra de første spæde skridt til den endelige afslutning.

Dansk Flygtningehjælps Center for Udsatte Flygtninge (CUF) har endvidere været en skattet samarbejdspartner - ligesom de øvrige organisationer i netværket af modtagere fra INM’s traumepulje.

Bevillingsgiverne – Social- og Integrationsministeriet & Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse – har på den økonomiske front muliggjort projektet. Tak for det.

Udover de ovenfor nævnte aktører har projekt friRum haft kontakt til et væld af børn, familier, professionelle på området, kommuner og organisationer med henblik på visitation, inspiration osv. Tak til alle som har lyttet og hjulpet undervejs.

November 2011

Anne-Margrethe Gad Jørgensen
SINDs Pårørenderådgivning

INHOLDSFORTEGNELSE

5	FORORD
8	INDLEDNING
9	Håndbogens inddeling:
11	DEL 1: HVORFOR BØRNEGRUPPER? - VANSKELIGT BØRNELIV OG BØRNEGRUPPER SOM FRIRUM
11	BØRNELIV MED VANSKELIGE VILKÅR - OM EKSIL, TRAUMER OG ROLLEN SOM PÅRØRENDE
12	Traumer
12	Børn som pårørende
12	At være minoritet og i eksil
13	FRIRUM OG FÆLLESSKAB - HVAD BØRNEGRUPPER KAN
13	Bekymringer, spejling, fortællinger og sensitivitet
14	Ressourcer og 'et sikkert sted'
14	Husk forældrene!
16	DEL 2: AT SKABE RUM FOR FORANDRING - BAGGRUNDSVIDEN, GRUPPEPROCESSER OG SAMARBEJDET MELLER GRUPPELEDERE
17	BAGGRUNDSVIDEN - OVERVEJELSER OG INSPIRATION
17	Overvejelser om traumer, stress og livsvilkår
17	Traumatisering, arousal og affektregulering
19	Identitetsopbyggende og udbyggende aktiviteter
20	Samværsregler og adfærd i grupperne
20	Følelser og kropsfornemmelser
21	Netværk og forankring
21	GRUPPEPROCES - GRUPPEDYNAMIK
21	Udvikling og forandring gennem et positivt defineret rum
22	Motivation - børnene skal se et formål med at komme i gruppen
22	Dynamikker i gruppeprocessen
24	Modstand - når gruppen ikke vil som man selv vil...
25	GRUPPELEDERNE IMELLEM - MAKKERSKABET
25	Gruppeledernes baggrund
25	Makkerskabet - hvad skal man rundt om?
26	Supervision
26	Brug af tolk

28	DEL 3: ET BØRNEGRUPPEFORLØB FRA START TIL SLUT
29	VISITATIONSPROCESSEN - HVEM SKAL DU HAVE FAT I?
30	VISITERENDE SAMTALER - HVAD SKAL DU RUNDT OM?
32	HVAD ER DER AFTALT MED FORÆLDRENE - LEGITIMITETEN I DIT ARBEJDE
32	AFVIKLING AF BØRNEGRUPPEN
33	Familiearrangementer
34	AFSLUTTENDE SAMTALER

36	DEL 4: 16 KONKRETE ØVELSER TIL BØRNEGRUPPER
38	'hvad betyder stress og traumer?' - eksternalisering, og hvordan vi taler om traumer og vilkår i familien
42	velkommen til børnegruppen
44	det skal være rart at komme - om gruppeaftaler
46	'passer /passer ikke på mig' - identitetsleg
48	'tappe badebolde' - leg og arousalregulering
50	'livets træ' - identitet, drømme og ressourcer
52	'højt læsning'
56	'bekymringskassen'
58	'tegn følelser'
60	'livets flod'
62	'når alarmen går' - sådan kan man tale om traumatisering
66	'frugtsalat' - at lege med nervesystemet
68	'hvem passer på mig?' - beskyttelsesleg
69	'ressourceblomsten' - barnets netværk
70	'krokodillen og livredderen' passe-på-leg
72	'vi har særligt har lagt mærke til...'

74	AFRUNDING OG OVERORDNEDE ANBEFALINGER
76	Litteratur til brug i børnegruppen:
76	Baggrundslitteratur

76	LITTERATUR
----	-------------------

77	OM FORFATTERNE
----	-----------------------

INDLEDNING

Social- og Integrationsministeriet skønner, at ca. 30 % af de flygtninge, der kommer til Danmark lever med posttraumatisk stresssyndrom (PTSD). Traumatisering på baggrund af krigshandlinger, tortur, fængsling, flugt eller voldtægt medfører for mange alvorlige psykiske problemer. Forældrenes problemer resulterer i svære psykosociale problemstillinger, som også rammer børnene, da dette på sigt kan lede til fattigdom, ringe netværksdannelse og manglende tilknytning til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet.

Når børn lever i familier, hvor forældrene eller hele familien har oplevet at flygte, er der stor risiko for, at deres psykologiske og sociale udvikling trues. Aktuell forskning viser, at den traumatiserede forælder, som en effekt af sygdommen, mangler evnen til at relatere og engagere sig positivt til deres børn, hvilket udgør en trussel mod børnenes mentale og følelsesmæssige udvikling.¹ Traumets påvirkning af familien og hverdagen er dermed med til at forringe børnenes opvækstvilkår i væsentlig grad og forøge risikoen for sekundær traumatisering. Det medfører et behov for en forebyggende indsats, herunder bl.a., at både forældre og børn får tilbud om støtte og mulighed for at tilegne sig viden om deres situation.

Til trods for, at de ovennævnte problematikker er veldokumenterede, er der (udenfor særlige traumebehandlingssammenhænge) ikke tradition for at tilbyde flygtningefamilier og deres børn samtaler/forløb med fokus på hvordan deres hverdag er præget af de oplevelser som de og/eller forældrene har haft. Området er tabuiseret.

Det gælder i familierne, som oftest ikke ved, hvordan, hvornår og hvorfor det giver mening at tale med børnene om det. Og det gælder for de professionelle (lærere, pædagoger, læger, sagsbehandlere mv.), som børnene møder i deres hverdag, som oplever det som svært og farligt at tale med børn og forældre om disse emner.

Erfaringerne fra projekt friRum har vist, at det giver mening for både børn og forældre at konfrontere 'de svære ting', og at

det er muligt at give støtte og konkrete værktøjer til at klare en svær hverdag. Det kræver etiske og sociale overvejelser omkring målgruppen, det kræver en høj bevidsthed om de rammer, man som professionel sætter en indsats ind i, og det kræver viden, metoder og konkrete øvelser til at organisere og styre en gruppeproces.

Formålet med denne håndbog er - på baggrund af erfaringer fra projekt friRum og Røde Kors' og SINDs pårørenderådgivnings øvrige virke - at videregive en række centrale pointer og anbefalinger til andre med interesse for at anvende børnegrupper i arbejdet med flygtningebørn, som er pårørende til traumatisering - såvel som andre børn i en tilsvarende udsat pårørendesituation.

Det har i løbet af projekt friRum vist sig, at børnegruppeforløb med stor fordel kan placeres i de fora, hvor børnenes hverdag finder sted, og at en betingelse for succes i forløbene er at de introduceres og afvikles af professionelle, som børn og forældre i forvejen har et tillidsforhold til. Derfor henvender denne håndbog sig hovedsageligt til professionelle praktikere i f.eks. skoler, institutioner, organisationer, kommuner og regioner, som ønsker at ruste sig fagligt og metodisk med henblik på at kunne tilbyde støtte til udsatte børn og familier på såvel flygtningeområdet som andre relevante områder.

Evalueringen af projekt friRum² peger på, at disse gruppeforløb kan have en positiv og langsigtet forebyggende virkning for både børn og familier. Derfor håber vi, at de erfaringer, som projekt friRum har affødt, kan medvirke til, at arbejdet med børnegrupper udbredes på tværs af institutioner og organisationer, og at flere børn og familier derigennem får mulighed for at deltage i gruppeforløb.

1 'MTV-rapport (Medicinsk Teknologivurdering) om behandling af PTSD, herunder traumatiserede flygtninge' (Region Syddanmark 2008)

2 "Evaluering af projekt friRum". Folkesundhed og Kvalitetudvikling. November 2011

HÅNDBOGENS INDELING:

Håndbogen er inddelt i 4 hoveddele, som tilsammen udgør et godt afsæt for den, som skal til at igangsætte børnegrupper eller overvejer om det kunne være en mulighed i forhold til en konkret gruppe børn. Interesserede i området kan også læse delene separat, og her opnå en grundlæggende viden på de specifikke områder.

Del 1 indkredser målgruppen af børn fra traumatiserede flygtningefamilier, og de vilkår, der præger dem. Herefter præsenteres en række argumenter for hvorfor netop børnegrupper er en relevant tilgang til at støtte disse børn, ligesom det understreges at forældre bør inkluderes aktivt i forhold til deres børns gruppeforløb..

Del 2 beskæftiger sig med en række af de forhold, som det er nødvendigt at forholde sig til hvis børnegrupper skal fungere på en etisk og fagligt forsvarlig måde. Del 2 opridser derfor en nødvendig faglig baggrundsviden om arbejdet med sårbare børn. Dernæst præsenteres en række vigtigt overvejelser omkring gruppeprocesser og facilitering, hvorefter der afrundes

med en række vigtige pointer omkring samarbejdet mellem gruppelederne.

Del 3 præsenterer helt konkret hvordan en børnegruppe kan organiseres fra start til slut. Der stilles derfor både skarpt på indledende visitationsarbejde, visitationssamtaler med forældre og børn, selve afviklingen af gruppemøderne og de afsluttende familiesamtaler efter endt forløb. Del 3 er tænkt som meget anvendelsesorienteret, og som praktiker kan man hente alt fra vigtige råd og instruktioner til helt konkrete huskelister.

Del 4 fremstiller 16 konkrete øvelser, der med fordel kan anvendes i den konkrete afvikling af børnegrupper. Øvelserne har alle – med godt resultat – været anvendt i de børnegrupper, der har været afviklet i regi af projekt friRum.

Øvelserne i del 4 er beskrevet i en fast skabelon, og indeholder både oplysninger om øvelsens formål, varighed, aldersgruppe og vejledning til hvilke konkrete materialer og forberedende tiltag, den kræver. Øvelserne kan naturligvis tilpasses den konkrete praksis de skal anvendes i.

OM PROJEKT FRIRUM

Baggrund:
Med udgangspunkt i et fælles ønske om at udvikle et tilbud til børn i traumatiserede flygtningefamilier udarbejdede Røde Kors og SINDs Pårørenderådgivning i 2008 ideen til projekt friRum.

Projektperiode:
Projekt friRum har været afviklet fra 2009-2011.

Børnegrupper i friRum:
Projekt friRum har afviklet otte børnegrupper – fire i Københavns-området og fire i Århus-området.

Et børnegruppeforløb har bestået af otte møder á to timer.

Ved hvert børnegruppeforløb har der derudover været afholdt et-to familiearrangementer med deltagelse af forældre og søskende.

Deltagere:
39 børn i aldersgruppen 8-18 år og deres familier har deltaget i projekt friRum.

De deltagende børns forældre stammer fra mere end 10 forskellige lande i Mellemøsten, Asien, Afrika, Caribien og Europa.

Metoder:

I projekt friRum er dialogbaserede metoder fra SINDs Pårørenderådgivnings arbejde med børn kombineret med øvelses-, aktivitets- og legebaserede metoder (herunder Joyful Play) fra Røde Kors' arbejde med børn og unge med flygtningebaggrund. Det har også givet anledning til at udvikle nye øvelsesformer og metoder.

Personale:

Alle børnegrupper er blevet afviklet af to gruppeledere. De første to forløb blev afviklet af en medarbejder fra Røde Kors og en medarbejder fra SINDs Pårørenderådgivning i fællesskab.

De resterende seks børnegrupper har været afviklet af en medarbejder fra enten Røde Kors eller SINDs Pårørenderådgivning, og en professionel med kendskab til de konkrete børn.

Derfor har medarbejdere fra forskellige institutioner, herunder skolelærere, en pædagog, familiebehandlere og en socialpædagog, deltaget som gruppeledere og stiftet bekendtskab med metoden.

Støtte:

Social- og Integrationsministeriet og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse har via bevilling af midler sikret, at projektet har været realiserbart.



DEL 1: HVORFOR BØRNEGRUPPER?

- VANSKELIGT BØRNELIV OG BØRNEGRUPPER SOM FRIRUM

Før man igangsætter en børnegruppe, er det en god idé at reflektere over, hvad der præger de deltagende børn. Det bør både omfatte vilkår (det kan være at have flygtningebaggrund, at have en psykisk syg forælder, at være skilsmissebarn, at leve i fattigdom mv.), samt de konkrete trivselsmæssige problematikker, som børnene som følge heraf kan være prægede af. Dernæst bør man adressere, hvordan (og i hvilket omfang) en børnegruppe kan bidrage til at hjælpe deltagerne. En sådan forudgående refleksion er en forudsætning for at kunne planlægge og afholde en god og konstruktiv børnegruppe.

I det følgende foretages en indledende skitsering af børn i traumatiserede flygtningefamilier og de problematikker, der præger dem, hvorefter vi præsenterer en række overordnede

argumenter for, hvad børnegruppen som fællesskab og metode kan bidrage med.

BØRNELIV MED VANSKELIGE VILKÅR - OM EKSIL, TRAUMER OG ROLLEN SOM PÅRØRENDE

Fælles for de børn, som har deltaget i projektets børnegrupper er, at de alle har forældre med flygtningebaggrund. Nogle af børnene er født og opvokset i Danmark, imens andre måske har tidlige erindringer om livet i oprindelseslandet. Ser man på gruppen af familier med flygtningebaggrund i Danmark udgør de en enorm mangfoldighed af livsopfattelser, håb og drømme. I projekt friRum har familier fra mere end 10 nation-

liteter og fire kontinenter deltaget, og selv familier fra samme land har været vidt forskellige. I arbejdet med flygtningefamilier er det derfor helt uomgængeligt, at man må fastholde en nysgerrig og undersøgende tilgang til målgruppen – og være tydeligt opmærksom på, at familiers og deres børns udfordringer opleves og tackles forskelligt.

Ikke desto mindre deler målgruppen en række særlige grundvilkår, som er centrale at kende til i arbejdet med børnegrupper. Som børn i traumatiserede flygtningefamilier har de alle en tilværelse, hvor de i højere grad end deres kammerater må forholde sig til en række vanskelige forhold – at være flygtning, i eksil, tæt på traumer og pårørende. Disse forhold i sammenhæng udgør en alvorlig trussel for børnenes trivsel.

TRAUMER

Mange flygtninge har overlevet voldsomme og traumatiserende hændelser, enten i oprindelseslandet eller under flugten til Danmark. Påvirkningsgraden og mestringsressourcer kan variere meget, men at have traumatiske erfaringer i bagagen giver konsekvenser for hele familien.

For børn er det ofte sådan, at selve årsagen til traumet holdes skjult og f.eks. forklares med, at 'far har ondt i ryggen'. Børn, som ikke kender til traumet og derfor ikke ved, hvad symptomerne herpå er, kan give sig selv skylden for forældrenes tilstand og føle sig ansvarlige for, at mor eller far er kede af det, vrede eller i dårligt humør. Denne følelse af ansvar og skyld i forhold til forældres og families funktion resulterer ofte i negative konsekvenser for skolepræsentationer og relationsdannelsen til jævnaldrende. Derudover er det ikke ualmindeligt, at barnet påtager sig (og pålægges) opgaver for at få familien til at fungere og derfor bruger meget tid i hjemmet, og at familiens netværk grundet traumatiseringen er begrænset. Det får ofte barnet til at føle sig ensom og anderledes og medvirker til, at det isolerer sig i hjemmet.

Selve traumet kan samtidig 'forgrene' sig i familien. Det kan tage form af såkaldt sekundær traumatisering, som indebærer at barnet bliver bærer af forældrenes traumer og udviser tydelige symptomer på traumatisering. Sekundær traumatisering kommer ofte til udtryk som øget vagtsomhed, ængstelighed, koncentrationsbesvær, tristhed, samt aggressiv og urolig adfærd. Alt dette kan selvsagt have negativ betydning for børns sociale trivsel og indlæring.

At være barn i en traumatiseret flygtningefamilie er således vanskeligt, og børnene har derfor brug for støtte til at forstå og fortolke deres situation. På den baggrund kan de støttes i at udvikle mestringsstrategier og i at tilegne sig 'redskaber', som er hjælpsomme med henblik på at håndtere hverdagen.

Hvad enten et barn er ramt af sekundær traumatisering eller ej, så er de uundgåeligt - i kraft af en eller begge forældres traumer - pårørende.

BØRN SOM PÅRØRENDE

At være pårørende er ofte ensbetydende med, at man bekymrer sig og lærer at sætte sig selv til side, at forudsige andres behov og udfylde en hjælperrolle. Det betyder ofte, at det kan være svært at 'mærke sig selv' og svært at fokusere og koncentrere sig om andet end problemerne derhjemme.

Traumatiserede udvikler strategier for at undgå at tale om traumet og undgå situationer som minder dem om traumet. Det er naturligt for mennesker at forsøge at beskytte sig selv fra det, som skaber ubehag, men det bliver bekymrende, når pårørende så overlades til at drage deres egne konklusioner om, hvorfor man er vred, ulykkelig og isolerer sig fra omverdenen. Dette gælder særligt, når det handler om børn, fordi børn er rigtig 'gode til' både at bekymre sig og bebrejde sig selv. Selvbefredelse giver ofte en oplevelse af kontrol i en kaotisk verden, men er en uholdbar forholdemåde. Det pårørende barn kan samtidig opleve, at der altid er nogen, som har det værre end én selv. Derfor må andre hjælpe barnet med at legitimere vigtigheden af at prioritere sig selv. Børn har behov for et fristed - uden behov for at bekymre sig. Og et fristed, hvor man samtidig kan dele sine bekymringer og sætte ord på nogle af de ting, som er svære.

Pårørenderollen er således - oveni en evt. sekundær traumatisering - et vilkår for børn af traumatiserede flygtninge. Endnu en række grundvilkår har betydning for familierne og dermed børnene; nemlig at være i eksil og at være etnisk og kulturel minoritet.

AT VÆRE MINORITET OG I EKSIL

Eksiltilværelsen i sig selv indebærer ofte sorg, afsavn, forvirring og tab af identitet. At skulle finde sig til rette som familie i et nyt og meget anderledes land, kan være meget vanskeligt,

og der kan f.eks. opstå dilemmaer i forhold til børneopdragelse og forståelsesproblemer i f.eks. skole-hjem samarbejdet. Samtidig kompromitteres forældrenes status ofte stærkt i det nye land, f.eks. pga. traumer og deraf følgende uarbejdsdygtighed og indlæringsvanskeligheder, eller fordi ens uddannelse eller profession ikke har samme værdi på tværs af landegrænser og kontinenter. Den direkte eksil-problematik angår oftest den/de voksne, men kommer altså til at få indirekte konsekvenser for børnene.

Dertil kommer tilværelsen som kulturel og etnisk minoritet, som for mange børn betyder, at de oplever at komme i klemme i forsøget på både at leve op til forældres håb og forventninger og et eget ønske om at gøre brug af de muligheder, som ungdomslivet i Danmark tilbyder. Der vil ofte være tale om sammenstød mellem familieorienterede og kollektivistiske værdier og krav om autonomi, selvstændighed og individuel bevidsthed, som børn og unge forventes at skulle tilegne sig i et dansk ungdomsliv.

At have traumer i familien, en rolle som pårørende, en flygtningehistorie og en eksiltilværelse er selvsagt vanskeligt. Som påpeget ovenfor bliver begreber som ansvar, bekymring, selvbefredelse mv. alt for store dele af et børneliv, og risikerer at præge et barn voldsomt fremover. For børn i denne situation kan det være meget givtigt at få adgang til en rum og et fællesskab, hvor det er muligt at dele bekymringer mv. med børn i samme situation, hvor voksne kan hjælpe med at højne forståelsen for sin egen situation, og hvor man i fællesskab (og med inddragelse af sin familie) kan finde frem til en fremtidig strategi for mestring af en svær hverdag. Børnegrupper er meget velegnede til at skabe sådan et rum – både for børn i traumatiserede flygtningefamilier, men også for børn i en række andre vanskelige situationer.

FRIRUM OG FÆLLESSKAB - HVAD BØRNEGRUPPER KAN

Kort fortalt giver børnegrupper barnet mulighed for at forstå, hvilken betydning det - at have f.eks. en flygtningebaggrund og traumatisering i familien - kan have for en selv, ens søskende og ens forældre. I børnegrupper styrkes endvidere børnenes evne til at mærke sig selv og egne følelser. Det at kunne mærke sig selv og kende forskel på følelsesmæssige tilstande i kroppen er afgørende for, om man kan aflæse sine omgivelser, og dermed afgørende for, om man kan skabe mening og samhørighed i relationer. Denne evne er ofte udfor-

dret hos børn, som er opvokset med forældre med ubalance i eget følelsesliv. Barnet risikerer at blive overladt til sig selv, og lærer derfor ikke at regulere egne følelser.

Efter brug af psykoedukation omkring traumatisering i en børnegruppe udtrykte en 14-årig pige f.eks.: "(...) *nå, det er derfor min mor kan blive så vred og råber så meget, og ikke fordi det nødvendigvis er mig, der hele tiden gør noget forkert*". Hvis børn ikke kender sammenhængen i det, der foregår, laver de ofte deres egne meningsfulde 'sammenhænge'. Pigen troede, at hun var skyld i moderens humør. Det er et stort ansvar at bære igennem sin barndom, som kan give meget skyldfølelse. Børnegruppen giver børnene mulighed for at dele deres savn, sorg, tristhed og bekymringer - og lejlighed til at reflektere over, hvad de andre fortæller i gruppen.

BEKYMRINGER, SPEJLING, FORTÆLLINGER OG SENSITIVITET

Hos mange af børnene er bekymringer hverdagskost. De er bekymrede for at der sker dem selv, forældrene, familien mv. noget. Det kan virke som om, at forældrenes bekymringer 'smitter af'. Børnene (især mindre børn) kan have svært ved at adskille, at "når mor nu er så bekymret, skal jeg så også være det?" I de fleste familier bliver der ikke talt om forældrenes bekymringer. Det bliver noget, som børnene "bare" mærker og så selv prøver at forstå. Bekymringer gør f.eks. at det kan være svært ved at koncentrere sig i skolen.

Børnene kan give meget uvirkelige og fantasifulde forklaringer på, hvad der gør, at de er bange og bekymrede. En gruppe blev f.eks. afviklet mens en islandsk vulkan spyede aske og lava ud i en grad, så askeskyen dækkede store dele af Europa. Et barn i gruppen nævnte som sin største bekymring, at hun var bange for at blive ramt af lavasten når hun gik på gaden. Et andet barn havde hørt om andre lande – herunder pudsigt nok Island – hvor de spiste børn, og var bange for det. Børnegrupper kan her hjælpe børnene med at forstå og håndtere deres bekymringer ved hjælp af øvelser og samtaler og ved at realitetskorrigere.

Ensomhed fylder også meget for børnene. At de møder andre, som kender til de samme vilkår, kan være med til at bryde følelsen af isolation og følelsen af at være anderledes. Barnet får mulighed for at føle sig som en del af et betydningsfuldt fællesskab, og føler sig genkendt. Det opstår når barnet fortæller og de andre bevidner, at de har hørt det, og når nogen fortæller

ler, at de selv kender til den samme problematik. Det kan for mange af børnene være svært at sætte ord på de oplevelser, tanker og følelser, de har. Her er børnegruppen særlig velegnet, fordi barnet kan trække sig i perioder og ”bare lytte” til, at andre fortæller om en kendt problematik. Igennem lytnin-gen og evt. refleksion kan barnet bearbejde egen problematik, selvom det er et andet barn, der fortæller. De voksne (grup-pelederne) spiller en meget central rolle i forhold til at ”tænke højt” og give barnet valgmuligheder til at udtrykke sig. I løbet af et gruppeforløbs møder udvikler de fleste en bedre evne til at identificere, forstå og udtrykke sine følelser og behov.

Det er dog centralt at påpege, at selve processen, hvori børnene kan tage hul på deres fortællinger, forudsætter en god kontakt med børnene og aldrig bør forceres. Erfaringsmæssigt viser det sig, at børnene fortæller af sig selv, når først relationen er skabt, og trygheden i gruppen etableret. Når det handler om en bør-negruppe, hvor man kun mødes i en begrænset periode, er det særligt vigtigt at bruge tid på rammesætning og skabelsen af en tryk ramme. Det vigtigste er at møde børnene ’dér, hvor de er’ og sørge for, at de oplever et frirum, hvor de ikke skal præ-stere eller være noget bestemt. Det tager tid, og man bør altid være sensitiv overfor børnenes parathed og private rum.

I børnegrupperne kan børnene spejle sig i hinandens fortæl-linger, og det er muligt at uddrage temaer fra enkelte børns fortællinger, som er gældende for de øvrige børns situation uden at de er nødsaget til selv at fortælle det frem personligt. Selvom børnene som nævnt ovenfor har en række fælles vil-kår, er det dog også sådan, at de forskellige børns reaktioner og fortællinger kan se meget forskellige ud. Det er derfor også vigtigt at være sensitiv i forhold til at skabe en balance mel-lem almengørelsen af vanskeligheder og bekymringer og bar-nets individuelle/unikke livshistorier samt reaktioner herpå.

RESSOURCER OG ’ET SIKKERT STED’

Når hverdagen kan være fyldt af bekymringer, savn, sorg mv., kan man ofte glemme de ressourcer og gode oplevelser, som børnene også har. Børnegrupper hjælper børn og familier til også at fokusere på deres ressourcer og positive sider, når bør-nene f.eks. arbejder med fremtidsdrømme. Det er centralt at gruppen bliver et sikkert og trygt sted for børnene med henblik på at åbne for et langsigtet mål om, at barnet kan bruge en po-sitiv erfaring om <et sikkert sted> og selv være med til at skabe det i sin hverdag. Børnegrupper bør således tænkes som et rum, hvor det enkelte barn får skærpet sine oplevede erfaringer, ved

at egen stemme og historie høres, anerkendes og spejles. Bør-nenes foretrukne identitetsfortællinger og drømme styrkes med det formål at give dem ’et sikkert sted’ og en tydeligere fornem-melse af sig selv og egne grænser. Når børnene hjælpes til at bevidstgøre sig om og opsøge ’det sikre sted’, giver det glæde i hverdagen, og medvirker optimalt til mere overskud til skole, venner og til at komme igennem svære perioder.

HUSK FORÆLDRENE!

For at børnegrupperne kan skabe gode og varige resultater, er det helt essentielt, at barnet oplever støtte fra sine forældre. Derfor er de indledende visitationssamtaler med forældre meget vigtige for at sikre god information om, hvad børnene kommer til at lave i grupperne. Da familierne ofte ikke taler så meget om denne problematik, er det også meget vigtigt, at børnene ikke oplever, at de udleverer deres forældre. Der skal være en klar aftale med forældrene om, at børnene må være i gruppen, så børnene ikke kommer i loyalitetskonflikt – hvilket reelt kan medvirke til, at de føler sig mere ensomme i familien. Visitationssamtalerne kræver, at gruppelederne agerer fint-følende og aldrig træder over grænsen mellem at informere om og tilbyde et gruppeforløb – og så at overtale eller presse familien i <den gode sags tjeneste>.

Forældre og evt. søskendebørn inviteres endvidere til særlige familiearrangementer i løbet af børnegruppens afvikling. Erfaringsmæssigt er familiearrangementerne med til at afmy-stificere børnegrupperne og skabe en positiv relation mellem børnegruppeledere og forældre. Derudover har børnene her mulighed for at præsentere deres forskellige produkter og læringsudbytte.

Efter forløbet inddrages forældrene igen. Denne gang i en afsluttende samtale om, hvordan de videre kan hjælpe barnet. Her tales især om netværk, og hvem barnet kan bruge efter gruppeforløbet for at undgå, at barnet skal komme til at gå alene med sine bekymringer.

Det er centralt, at børnene i en børnegruppe ikke blot anskues som dem selv, men som nogens søn, datter, bror eller søster og som del af et familiefællesskab. I et familiefællesskab på-virker og påvirkes medlemmerne indbyrdes i forhold til trivsel/ mistrivsel. En lille forandring et sted, vil ofte præge de øvrige familierelationer.

Tilrettelæggelse af børnegrupper bør derfor altid efterstræbe

størst mulig inklusion af forældrene med henblik på at give familien mulighed for at opleve hinanden i en anden ramme. Familien kan ideelt set få et lille frirum fra dagligdagens van-

skeligheder og fastlåste reaktionsmønstre. Selv små glimt kan være betydningsfulde i forhold til at opleve nye og fremadret-tede perspektiver og muligheder.

B Ø R N E G R U P P E R K A N :
- bryde tabuer om traumatisering - forebygge sekundær traumatisering - bryde isolation og ensomhed - styrke fællesskabsfølelsen - bevidstgøre om hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige mestringsstrategier - udvikle nye mestringsstrategier - styrke netværk og ressourcer - mindske bekymringer, skyld, selvbebrejdelse og angst - styrke koncentrationsevne

2



DEL2: AT SKABE RUM FOR FORANDRING

- BAGGRUNDSVIDEN, GRUPPEPROCESSER OG SAMARBEJDET MELLEM GRUPPELEDERE

Når man som børnegruppeleder står overfor at planlægge et børnegrupperforløb, må man trække dels på teoretisk og metodisk viden om feltet, dels på sine egne praksiserfaringer. Dette betyder, at der vil være mange gode variationer over et børnegrupperforløb. For at skabe et etisk og fagligt forsvarligt FriRum for børnenes tanker, følelser og oplevelser, er det nødvendigt at gøre sig overvejelser om følgende tre områder:

- Baggrundsviden om børns udvikling, om mulige belastninger og beskyttelsesfaktorer samt arbejdet med sårbare børn.
- Gruppeprocesser, leg og facilitering af øvelser.
- Samarbejdet mellem gruppelederne.

Viden og erfaring fra disse tre områder skal helst smelte sammen og danne klangbund for den helt praktiske planlægning og udførelse af aktiviteter sammen med børnene. I de kommende afsnit vil vi redegøre for nogle af de teoretiske og metodologiske inspirationskilder, der ligger bag udformningen af de børnegrupperforløb, vi har kørt i FriRum. Indledningsvist vil vi kort beskrive noget af den baggrundsviden om børns udvikling, belastninger og ressourcer, som vi har trukket på, samt hvordan denne viden er omsat til konkrete øvelser. Dernæst vil vi reflektere over gruppeprocesserne, samt hvilke overvejelser vi har gjort os om at facilitere børnegrupperne. Til sidst vil vi diskutere samarbejdet mellem gruppelederne, og hvordan man som makkerpar får det bedste samarbejde.

BAGGRUNDSVIDEN - OVERVEJELSER OG INSPIRATION

I FriRum har vi trukket på en bred vifte af teorier om børns udvikling, traumatisering, neuroaffektiv teori om ”hjerne-niveauet”, samt viden om kultur, identitetsskabelse og me-stringsstrategier. I det kommende afsnit vil vi vise, hvordan de teoretiske forståelser udmønter sig i praktiske øvelser.

OVERVEJELSER OM TRAUMER, STRESS OG LIVSVILKÅR

I arbejdet med børn i familier med flygtningebaggrund er det nødvendigt at forholde sig til, hvordan man vil tale om traumer og familiens livsvilkår. Det er afgørende, at man afklarer med sig selv (og medgruppelederen), hvordan man ønsker, at italesættelsen sker.³

Når man arbejder med traumatiserede, vil der altid være en risiko for, at man kommer til at reaktivere traumat. Det vil sige, at den traumatiserede person, ved at tale om og dermed huske de dårlige oplevelser, også kommer til at føle de følelser igen, som de følte i situationen: Fortid bliver nutid. Måden, hvorpå man taler om og udforsker fortiden, er derfor vigtig. Helt grundlæggende skal man forholde dig til, hvad man vil gøre, hvis man kommer i en situation, hvor man sidder med et barn eller en voksen, som får flashback. Sandsynligheden for, at man oplever det i en børnegruppe, er ikke særlig stor, og det er kun sket få gange i FriRum. Se faktaboks.

Stress og migrationsstress er noget, vi i FriRum har oplevet, at de fleste familier kan relatere sig til. Det er legitimt at tale om stress, fordi alle, uanset hvor man kommer fra i verden, kan opleve stress i større eller mindre grad. Vores erfaring fra FriRum er, at det både for børn og forældre giver rigtig god mening at tale om stress og mestring af stress. Tilgangen er her inspireret af den biologiske og neurologiske forståelse af stress, hvor vi inddrager forklaringer om det autonome nervesystem, og hvordan man kan påvirke det gennem vejr-trækningsøvelser og andre sansestimuli. Efterfølgende har vi eksempelvis i fællesskab udarbejdet en fælles afstressningsliste, hvor børnene får delt og talt om forskellige mestringsstrategier, og som alle børn efterfølgende får uddelt en kopi af. Temaet har også været bragt op til familiearrangement, hvor gruppelederne har lavet en fælles afspændingsøvelse.

³ Allan Holmgren (2010)

TRAUMATISERING, AROUSAL OG AFFEKTREGULERING

At leve med eftervirkningerne af krig, tab og traumer betyder ofte, at man selv mange år efter oplevelserne har et forhøjet stressniveau og forhøjet arousalniveau. Dette kan betyde, at den traumatiserede, men også resten af familien – og barnet – generelt er meget på vagt. For at børnene skal profitere af et gruppeforløb, er der derfor vigtigt, at man som gruppeleder får skabt en ramme, hvor børnene kan slappe af, føle sig trygge og kan vise sårbarhed. Nogle af de børn, vi møder i grupperne er rigtig dygtige til at sætte sig i andres sted, men har svært ved at mærke sig selv. Øvelse 1 'Hvad betyder stress og traumer?' – Eksternalisering, og hvordan vi taler om traumer og vilkår i familien er et eksempel på, hvordan man adresserer denne problematik. Andre har store udfordringer med at koncentrere sig og styre deres affektregulering. Det kan være svært at have kontrol i situationen, når man ikke oplever at have styr på sig selv. Et eksempel på at arbejde med arousalreguleringen kan ses i øvelse 12 'Frugtsalat' – at lege med nervesystemet.

Den forståelse af traumatisering, som ligger bag vores arbejde i FriRum, er blandt andet inspireret af Susan Harts neuroaffektive landkort om den tredelte hjerne⁴. Vi har benyttet denne forståelse til både at tale med børnene om stress, hukommelse og traumer, men også som analyseredskab til at bringe ro og tryghed i gruppen. Hvis affektreguleringen er dårlig, har vi forsøgt at gøre sanseindtrykkene få og beroligende eller afledende. Et andet 'værktøj' er at bruge sin affektive afstemning af barnet mere aktivt. Gruppelederne kan eksempelvis dele sig, så den ene gruppeleder afstemmer det barn, som fortæller, og den anden er opmærksom på de andre. I FriRum har idéen om den tredelte hjerne bl.a. været med til at inspirere til, hvordan man kan tale om traumer, mareridt og strategier, for hvad man kan gøre for at berolige sig selv og grounde sig selv her og nu, se øvelse 11 'Når alarmen går' – sådan kan man tale om traumatisering

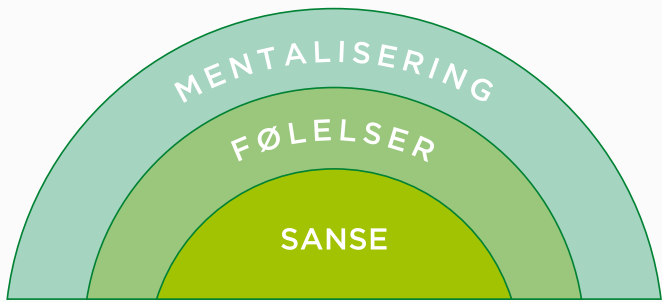
Afledt af den neuroaffektive forståelsesramme er også metoden Joyful Play, som er udviklet af amerikaneren Steven Gross⁵. Joyful Play bruges i mødet med sårbare grupper, som mennesker med primær eller sekundær traumatisering er. Metoden arbejder med selvregulering, glæde, følelsen af sikkerhed og er resiliensopbyggende. Grundlæggende arbejdes der med leg, som både kan være stille og vild, og ud fra

⁴ Se bl.a. Hart (red.) Neuroeffektiv Psykoterapi med Børn, Hans Reitzels Forlag. MagLean 1970, 1890

⁵ Se www.projectjoy.com

præmisser som inklusion. Det vil sige, at legen og aktiviteten er bygget op, så ingen kan ryge ud, ingen bliver tvunget til at deltage, men inviteres til at deltage, og børnene har altid en livline. Hvis der er noget, som børnene ikke forstår, er det de voksne som påtager sig ansvaret for, at det ikke er forklaret godt nok. Hvis en leg bliver for vild, skal den ikke slutte brat, men langsomt afsluttes, således at børnene lærer, med de voksne som rollemodeller, at selv om det bliver vildt og kaotisk kan de voksne godt rumme det og afslutte legen stille og roligt.

FAKTABOKS – DEN TREDELTE HJERNE



Den tredelte hjerne differentierer mellem 3 centrale områder i hjernen. Sansehjernen, også kaldet krybdyrhjernen, regulerer det autonome nervesystem og vores instinktive overlevelsereaktioner, som kamp, flugt og ”freeze”, som henviser til, at man stivner og kroppen biologisk gør sig klar til at blive såret eks. ved at trække blodet væk fra musklerne. Denne del af hjernen styrer hjertet, fordøjelse, døgnrytme og temperatur. Sansehjernen beroliges gennem sanseindtryk, dvs. hvad vi ser, hører, lugter, smager og mærker. *Følehjernen* er centreret i det limbiske system i ’midten’ af hjernen. Denne del rummer mange af indlærings- og hukommelsesprocesserne. Et længerevarende højt stressniveau afstedkommer et forhøjet niveau af stresshormoner, hvilket medfører store vanskeligheder med hukommelse og koncentration. Lidt forsimplet vil følehjernen bare gerne have ret, og følelserne behøves ikke at være logiske eller relevante, men der er et behov for, at de anerkendes (de fleste kan måske relatere sig til, at når man er vred, så slapper man ikke af, når man får at vide, at man skal slappe af, men bliver tværtimod måske endnu mere vred). Den sidste del af hjernen refereres til som enten *mentaliserings-* eller *tænkkehjernen*. Den betyder meget for personens evne til at tænke logisk og empatisk. Denne del af hjernen rummer også internaliserede modeller for, hvordan man bør agere og kan hæmme ’input’ fra andre hjernedele.

Ved at få ro på hele systemet og tænke i, hvordan man styrker barnets affektregulering, giver man barnet et frirum med plads og ro til refleksion.

ET EKSEMPEL PÅ AT ARBEJDE MED FLASHBACK

En grundlæggende præmis for flashbacks er, at den pågældende ikke kan kontrollere dem. Hvis man som gruppeleder bliver opmærksom på, at der er tale om primær traumatisering, så bør denne særlige problematik være noget, som man samler op på undervejs og til slut i forløbet i forhold til at undersøge behandlingstilbud. Hvis det skulle ske, vil det i de fleste situationer være afgørende, at man beroliger med stemme og nærvær, skærmer den pågældende og genetablerer fornemmelsen af tid og rum, eksempelvis ved at gentage, hvor den pågældende er og invitere til at åbne øjnene. I en sådan situation er det afgørende, at man er to gruppeledere. Dette forhold kan måske virke afskrækkende, men det hjælper måske lidt at huske på, at barnet vil have denne problematik med sig og være generet af det i dagligdagen og det bliver ikke nødvendigvis værre af at have nogen at dele det sammen med.

Et eksempel fra FriRum er ved et gruppemøde, hvor et barn har problemer med en tand, og det begynder at bløde. Dette får gruppelederne taget hånd om. Da gruppen atter er helt samlet er et af de andre børn blevet urolig, og den ene gruppeleder sætter sig ved siden af. Barnet sveder og det forhøjede arousalniveau er tydeligt. Efter meget kort tid bliver barnet udadreagerende. Gruppelederne får skærmet barnet, og ved den efterfølgende snak står det klart, at barnet har haft et flashback. Det oplever barnet tit, men forstår ikke helt hvad det er. Barnet har forskellige strategier for at håndtere det indre kaos, f.eks. at holde sig for ørene, spille musik, optrappe en konflikt. Med den viden kunne gruppelederne meget bedre støtte barnet. Det førte også til en snak blandt alle børnene om det at have det svært, og hvad man kan gøre, når man har kaos indeni.

IDENTITETSOPBYGGENDE OG UDBYGGENDE AKTIVITETER

Identitet et emne, som både børn og forældre ofte kan relatere sig til. Det betyder noget, hvor man er fra, og hvor man bor. Den narrative teori inspirerer til en nysgerrighed efter hvilke rige historier, der kan udfoldes om en persons liv. Hvilke værdier har personen? Hvordan gør de sig gældende? Således findes der mange forskellige mulige historier, som et barn kan fortælle om, og som gruppelederen kan udfolde og udforske samtidig med, at der bidrages med anerkendende refleksioner og tilbagemeldinger, som eksempelvis øvelsen ’Det har jeg lagt særligt mærke til’. Ved en narrativ inspireret tilgang bliver gruppelederens opgave at undersøge fortællingerne sammen med børnene og gennem et blik for historiernes rigdomme og udfoldelsesmuligheder arbejde frem imod at berige og ”fortykke” det, man kalder den ”foretrukne historie”. Igennem den narrative metode kan man sammen med børnene skabe alternativer til ”den problemmættede historie” og herved

skabe et nyt perspektiv på barnets fortid, nutid og fremtid.⁶Et eksempel fra børnegrupperne, hvor den narrative metode har været benyttet, er ved ”Livets flod” eller ”Livets træ”, se øvelse 6 og 10.

Særligt, når man arbejder på tværs af kulturer, kan man blive udfordret, fordi normerne er forskellige og ofte ikke er verbaliseret. Når man arbejder med kulturmøder, skal man være opmærksom på, at man selv bringer sin egen kultur og sin egen kulturelle forståelse med. Som alle andre mennesker har man dannet sig stereotyper. Den eneste måde at være på forkant er ved at huske sin nysgerrighed og huske på, at der er mange måder at gøre tingene rigtigt på. Kultur handler også om internaliserede normer, og derfor er det vigtigt at være nysgerrig både i forhold til familiestrukturer, hvordan traumer forstås, hvilken religion der er i spil, og hvordan man ser sin fremtid.

6 For mere inspiration se eksempelvis White, M. (2008): *Kort over Narrative Landskaber*, Hans Reitzel.

STYRK DIT INDRE KOMPAS

Luk øjnene, og tænk på dig selv som privatperson. Mærk, hvordan du har det. Tænk nu på noget fra dit private liv, som du finder traumatisk, problematisk, uafsluttet og som piner dig. Sådanne ting har vi alle. Tænk på de følelser, som kommer frem, måske skyld, skam, vrede, ubehag, lyst til at forlade øvelsen. Stop nu dine tanker, og mærk hvordan du har det. Forestil dig, at en anden person tilbyder dig hjælp og støtte med din problematik. Hvordan ønsker du, at denne person skal opføre sig, nærme sig og tale til dig? Dette kan være dit kompas i dit arbejde med børn og familier, som lever med eftervirkningerne af traumer. Traumet fylder meget både for den, som lever med det og de, som er pårørende. Når man møder børn, som har traumer på nært hold, kan de godt have et behov for at fortælle dig, hvad de har oplevet. I lige så høj grad handler det dog om, at de får lov til at fylde. Det - er der meget, som tyder på - booster deres modstandskraft, og det er i høj grad det, som børnegrupper handler om.

SAMVÆRSREGLER OG ADFÆRD I GRUPPERNE

Når man arbejder med børn kan man komme i et dilemma, hvor man føler, at man bliver nødt til at korrigere børnenes adfærd. Dette tydeliggør, at børnegruppen ikke er det frirum, som det er tiltænkt. Som gruppeleder kan man komme langt, hvis man italesætter den uhensigtsmæssige adfærd og almen- gør den: ” Ali, jeg har lagt mærke til, at du flere gange begyn- der at lave larm, imens de andre er ved at fortælle. Kender I andre det? Hvad er det, der gør, at man kommer til at larme indimellem?” Hvordan er det for andre, når man larmer etc.? Man kan lave individuelle aftaler med barnet, f.eks. at det må gå rundt. På denne måde hjælper man barnet til en ny hen- sigtsmæssig strategi. Man kan med fordel spørge sig selv, hvad adfærden mon kan være udtryk for, og disse overvejelser kan være med til at give flere handlemuligheder.

Nogle af de børn, som deltager i børnegruppen er måske rigtig gode til at tage voksenansvar. Det er børn, som er vant til at bestemme, og det er en tillidssag at overgive kontrollen til en anden. I den forbindelse kan det være en vigtig erfaring for barnet, at møde en voksen rollemodel, som holder fast på sit ansvar, men det kan også give nogle konfrontationer i gruppen. Lav en klar aftale med børnene fra starten om, at de voksne gerne må tage sig en voksenpause, så de kan finde ud af, hvad der videre skal ske. Det er ikke fordi børnene har gjort noget forkert – men bare fordi de voksne ikke er tankelæsere. I denne sammenhæng er det vigtigt ikke at lade børnene blan- de sig i voksensnakken. Børnene skal vide, hvor de skal ”gøre” af sig selv, mens de voksne taler, og man kan f.eks. sige at

mens gruppelederne har voksensnak, så skal man bare sidde og tegne. Konflikter er en naturlig del af livet, og det er vigtigt både for børn og voksne at have strategier for, hvordan man løser konflikter. Som gruppeleder kan være rart at vide, at en hurtig form for konfliktløsning er afledning, og måske er det også rart at have med, at der aldrig er påvist en positiv effekt af skæld ud eller irettesættelser af børn med særlige behov. Konflikter kan bruges konstruktivt, og man kan eksempelvis tage konfliktløsning op som tema, og lade børnene byde ind med, hvad man kan gøre. Måske har man behov for at huske sig selv på, at ikke alle mennesker tænker i konsekvenser, og når man er i en ny sammenhæng, kan det være endnu sværere at vide, hvad det er, som er forventet. Ved at skabe begribe- lighed i situationen kan man komme langt. F.eks. ved at bruge ’tålmodighedssten’, hvor hvert barn har dekoreret sin egen sten, og kan lægge den ind på midten af bordet, når barnet har noget på hjertet, og man skal have tålmodighed indtil det bliver ens tur.

FØLELSER OG KROPSFORNEMMELSER

En opmærksomhed på ens følelser er også en opmærksom- hed på, hvordan man har det, og en sådan opmærksomhed kan gøre det lettere at passe på sig selv. Vores erfaring er, at det er meningsfuldt for børnene i børnegruppen at tale om følelser og kropsfornemmelser. Man kan have mange tilgange til at tale om følelser. Der kan tages udgangspunkt i følelsen ved f.eks. at spørge ”hvor kan I mærke det i kroppen, når I er bange?” Eller man kan tage udgangspunkt i en situation:

”Prøv at tænke tilbage på en situation, hvor I var nervøse eller bange, hvordan kunne I mærke det i kroppen?” I børnegrup- perne har vi ofte brugt små kropstegninger, hvor børnene har kunnet tegne følelserne ind, som eksempelvis øvelsen ’Tegn følelser’ (se øvelse 9 i del 4). Det er afgørende at arbejde med børnenes mestringsstrategier, f.eks. som øvelsen ’Bekymrings- kassen’, hvor børnene kan dele bekymringer og strategier for, hvad man kan gøre med dem. Et andet emne, som det kan være vigtigt at tale med børnene om, er ambivalens - som f.eks. når man har det på en måde indeni og viser noget andet udenpå. Vores erfaring er, at børnene ofte går og bekymrer sig for rigtig mange ting, men at de ikke ønsker at bekymre deres forældre og derfor holder det for sig selv. For børnene er det derfor vigtigt dels at få mulighed for at blive realitetskorrigere- ret, dels få deres tanker og følelser almengjort og dels få nye handlemuligheder til, hvad man så kan gøre.

NETVÆRK OG FORANKRING

Gode sociale relationer er med til at styrke barnets og famili- ens resiliens. Resiliensbegrebet beskriver barnets og familiens evne til at klare udfordringer, og sætter fokus på, at evnen til modstandsdygtighed kan opøves i et samspil mellem individ og miljø. Børnegruppen er en begrænset intervention, som gerne skulle give barnet nye perspektiver, nye forståelser og nye handlemuligheder. Børnegruppen skulle også gerne ind- virke positivt på barnets resiliens. En måde at forankre foran- dringen og de perspektiver uden for børnegruppen er ved at tale om netværk og vigtige voksne - som f.eks. i øvelsen om ’Ressourceblomst’. Det er også væsentligt at have en snak om, ”hvilke voksne er gode for mig” og ”hvilke voksne er mindre gode”. Disse snakke kan også leges ind med én af legene ”Hvem passer på mig”.

ET BILLEDE PÅ ARBEJDET MED TRAUMATISEREDE

AT VÆRE MED TRAUMATISEREDE

Psykolog Faezeh Zand har givet dette billede på, hvordan arbejdet med traumatiserede kan være: Forestil dig, at man kommer gående ude på en mark, man kommer til et stort hul. I bunden af det hul sidder en mand. Man har ikke noget tov, man har ingen mobil, mørket er så småt ved at falde på, og man har heller ingen lygte. Hvis man går efter hjælp, er det ikke sikkert, at man kan finde tilbage, og det kan også være, at man falder i hullet og det gavner ingen. Hvis man springer derned for at hjælpe, er I fanget begge to. Det bedste, man kan gøre, er at sætte sig på kanten og tale, måske om hvad der gik forud for, at han havnede i hullet, men måske i lige så høj grad om nogle gamle gode minder, som kan fjerne tankerne fra håbløsheden og magtesløsheden. Lad manden bestemme, hvad I taler om. Måske er det det eneste, som han har kontrol over lige nu.

Billedet kan være med til at skabe et overblik over situationens muligheder, afklare hvilke forvent- ninger, man har, samt understrege, hvor afgørende det er at være nærværende og kunne guide, men i allerhøjeste grad ikke tage kontrollen fra det menneske, man taler med.

GRUPPEPROCES – GRUPPE- DYNAMIK

Når man arbejder med børnegrupper, handler det i høj grad om forandring - og forandring er utroligt afhængig af ramme- sætning, gruppeprocesser og gruppedynamikker. I det føl- gende vil vi beskrive nogle af vores overvejelser og konkrete erfaringer.

UDVIKLING OG FORANDRING GENNEM ET POSITIVT DEFINERET RUM

Struktur, tydelighed og omsorg er nogle af hovedelementerne, når man gennem børnegrupper skal skabe tryghed og dermed facilitere udvikling og forandring. *Struktur* handler både om forberedelse og om rammesætning for gruppen og det enkelte gruppemøde. *Tydelighed* handler om, selv at være klar på hvad man vil, og kommunikere dette til både medgruppeleder

og deltagerne. *Omsorg* handler om vise hensyn, respekt og være rollemodel. Disse faktorer er med til at gøre gruppen til et trygt sted at være – og det er gruppeledernes fornemste opgave. For at kunne facilitere en forandringsproces skal man som gruppeleder hele tiden være opmærksom på om rammesætningen er i orden. Før den er det, er det svært at arbejde ind i rammen. Det er derfor afgørende at få italesat, hvad formålet med børnegruppen er og få lavet nogle aftaler for, hvad der skal til, for at alle synes det er rart at være i gruppen. Formål og aftaler skal være klare, begribelige og meningsfulde for børnene. Til inspiration se øvelse 2 og 3 om at byde velkommen i børnegruppen og lave fælles regler.

MOTIVATION – BØRNENE SKAL SE ET FORMÅL MED AT KOMME I GRUPPEN

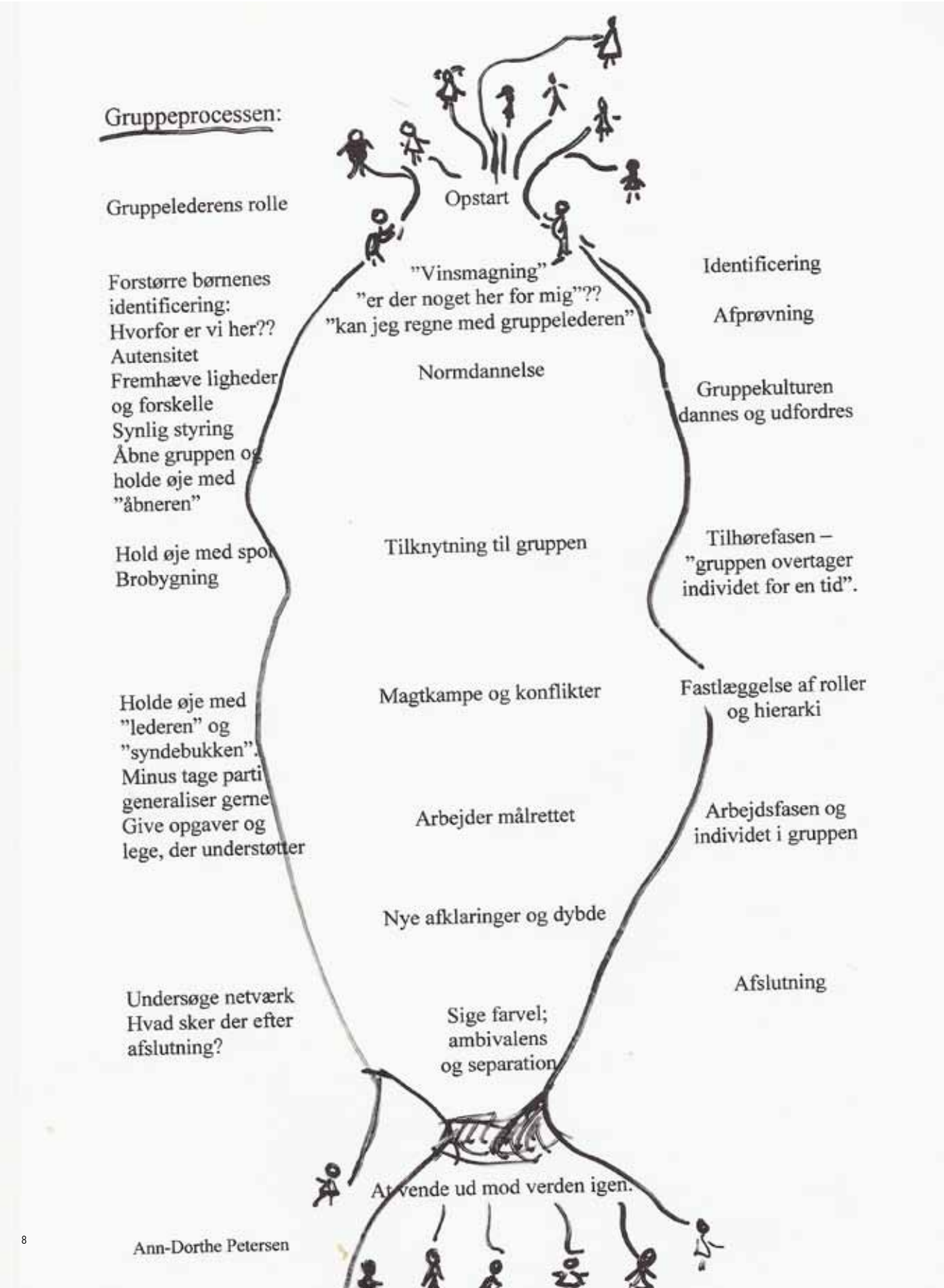
En central opgave i en børnegruppe omhandler motivation. Hvis børnene skal have noget ud af at komme i gruppen - og gruppemøderne være meningsfulde - kræver det, at børn og familier er motiverede for at deltage. Man kan arbejde med motivation på flere niveauer. Dvs. det skal være mere attraktivt at deltage i et børnegrupperforløb end ikke, det skal give mening for forældrene at børnene deltager, og det skal give mening for børnene at deltage. Det kan ske, at målet ikke er det samme for børn og forældre. Ressourcerne og troen på, at en forandring er mulig, skal også være til stede. Familierne har ofte ikke mange ressourcer, og derfor kan det være relevant at arbejde med børnenes ressourcer og tro på sig selv, idet det er en motivationsfremmende faktor. En anden afgørende faktor i forhold til motivation handler om timing, nemlig om paratigheden er til stede. Det kan være værd at huske på, at "Nej" er en god strategi for at bevare kontrollen i situationen. Så handler det måske om, at valget er for uoverskueligt.

DYNAMIKKER I GRUPPEPROCESSEN

Når man arbejder med grupper, er det afgørende at være opmærksom på, at når man bringer nye mennesker sammen, skal der etableres en gruppekultur – det gælder også børnegrupper. Denne proces tager tid, kan bibringe konflikter og er i høj grad dynamisk. Ikke alene er gruppelederne som individer rollemodeller for børnene. Gruppeledernes indbyrdes relation og samarbejde bliver tillige et levende eksempel på, hvordan samarbejdsrelationer kan være, og hvordan uenigheder kan løses. For grupper, som især har problemer med medmenneskelige forhold, kan gruppeledernes rolle, autoritet - og deres

måde at behandle hinanden på - invitere til identificering med deres adfærd. Derfor er det særlig vigtigt som gruppeleder at være opmærksom på, hvad man kommer til at repræsentere. Den måde, man som gruppeledere viser, "at man støtter hinanden, respekterer hinanden, "venter" på hinanden og ikke mindst kan være uenige uden at ty til aggression for at udtrykke denne uenighed", er derfor yderst vigtig og vil i høj grad indvirke på gruppekulturen og dermed gruppeprocessen. Børnene mærker med det samme, hvis gruppelederne ikke er enige eller går galt af hinanden og det giver en oplagt mulighed for at italesætte og lære nyt.

7 Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet Ken Heap



8 Modellen er udviklet af Ann-Dorthe Petersen og inspireret af Ken Heap (2005)

Modellen om gruppeprocessen kan man bruge som et check-point for, hvor i processen gruppen er. Modellen viser, at de første gruppemøder for det meste vil være præget af, ”er der noget her for mig?” og ”kan jeg regne med gruppelederen”? Dernæst vil gruppen bruge tid på normdannelse – etableringen af gruppekulturen. Efter lidt tid vil man opleve, at barnet har lavet en tilknytning til gruppen, ”har sagt ja til gruppen”. Magtkampe og konflikter kan især opstå i grupper, hvor børnene, eller et barn, er fyldt af meget mistro eller usikkerhed. Når disse kampe er overstået, kan gruppen arbejde målrettet og nå nye afklaringer og dybder. Den afsluttende fase er særlig vigtig med børn, som har oplevet separation og pludselige brud. Allerede, når gruppen er midtvejs, er det vigtigt at sige til børnene, at ”nu er vi midtvejs, der er x antal gange tilbage”. På den måde kan barnet begynde at forberede afslutningsprocessen. Det kan anbefales at bruge god tid de sidste gange på at tale om den ambivalens, der kan opstå ved afslutningen. Hvad er det svære, dårlige ved, at gruppen ophører, og hvad er det gode? Et eksempel: ”Nu kan jeg igen komme til at se et program i fjernsynet, som jeg ikke kunne, da jeg gik i gruppen, det glæder jeg mig til. Men jeg kommer til at savne alle jer eller det at have nogen at tale med på denne måde”. Det er vigtigt i denne fase at bruge tid på at hjælpe barnet med at finde alternativer til, hvad der kan træde i stedet for gruppen.

Alle grupper er forskellige, nogle grupper vil måske aldrig nå til arbejdsfasen, da interne kampe og konflikter vil fylde for meget. Andre grupper vil hurtigt nå den målrettede arbejdsfase og måske tage et skridt tilbage, og nye magtkampe og konflikter vil opstå igen. Modellen kan bruges som et pejlingspunkt på, hvor moden en gruppe er, og evt. også hvornår man som gruppeleder kan sætte ind med en mere dybdegående intervention. Denne opmærksomhed giver gruppelederen en pejling på, hvilke emner og hvilke slags øvelser gruppen er ’moden’ til.

Som gruppeleder er det vigtigt at holde øje med gruppedynamikken og gruppeprocessen. Det tema, som gruppen mødes om, kan være meget tabuiseret. Det barn, der er den første, som sætter ord på tabuet, kan derfor blive ”syndebuk” for resten af gruppen. Som gruppeleder er det vigtigt ikke at holde med nogle af børnene, men i stedet tale højt om det, der observeres i processen. Et eksempel, hvis man har oplevet denne modstand mod italesættelse kan være: ”Rana fortalte sidste gang om, hvor svært det kan være når ens forælder bliver så ked af det, og at hun slet ikke ved, hvad hun skal gøre. Det var rigtig rart, at du delte det med os, og jeg kom til at tænke på, at når hun fortæller det, så er vi alle jo meget forskellige. Så

kan det være man tænker ”jeg vil slet ikke tale med andre om, når jeg er ked af det, det vil jeg ikke dele med nogen, eller jeg vil ikke fortælle om min forælder, så vil jeg føle at jeg sladrer”. Hvordan tænker I? ...”. Der kan således være mange muligheder for at få præsenteret forskellige mestringsstrategier – og få disse anerkendt ved at italesætte, måske positivt reformulere eller tilbyde forklaringer på, hvad der sker i gruppen – som børnene kan koble sig på.

MODSTAND – NÅR GRUPPEN IKKE VIL SOM MAN SELV VIL...

’Modstand’ er et ældre psykologisk begreb, og kan i dag forstås på mange måder. Når begrebet eller fænomenet ’modstand’ tages op her, er det fordi begrebet ofte bringes i spil i arbejdet med grupper og forandringsprocesser, og fordi det som gruppeleder er vigtigt at have fokus på sine handlemuligheder.

Modstand kan defineres, som en fornemmelse, *man* sidder med, af, at dem man arbejder med ikke helt har lyst, er forbeholdende, eller decideret afvisende overfor det, man har instrueret om, spurgt ind til etc. Det er altså på baggrund af ens egen fornemmelse, at man oplever, at der er modstand mod den vej, man tænker, at det kan være relevant at gå. Det kan der jo være flere grunde til. Forståelsen afhænger af dit viden-skabsteoretiske og personlige udgangspunkt. Forståelse og handlemuligheder følges ad. Inden man parkerer hos børnene eller i gruppen, bør man som det allerførste lige tjekke af, om gruppeledernes indbyrdes samarbejde fungerer. Ellers er det dér, man skal tage fat. Det er således vigtigt at udforske hvad ’modstanden’ er udtryk for.

Det næste kan være at kigge på, om modstanden kunne skyldes utryghed blandt deltagerne. Hvis der er utryghed blandt deltagerne, skal der arbejdes på rammen. Tryghed og tillid føles og mærkes – det er ikke noget man kan forlange eller give. Når man er i en ny sammenhæng, kan det være vanskeligt at tage alle informationer ind første gang, og det kan meget vel være, at I skal gentage, hvad meningen med at gå i børne-gruppe egentlig er. Det er afgørende, at børnene ikke føler, at der en skjult dagsorden. Før det helt basale er til stede, kan man ikke arbejde med positive forandringer og forankringer. Et andet aspekt man kan overveje er om børnene deltager frivilligt. Der er en anden motivation til at være et sted og deltage i en forandringsproces, hvis man selv har sagt ja til at komme. Dertil kommer ’kontrakten’ med forældrene, som følger under

afsnittet om visitation. Ved børnene, at det er ok, at de taler om noget af det, som er svært derhjemme?

Modstand kan også forstås som et forsvar, en selvbeskyttelsesstrategi – *’det her er jeg ikke tryk ved, så det vil jeg ikke være med til’*. Forandringsprocesser medfører for de fleste en hvis portion usikkerhed og utryghed, hvilket ofte vækker selvbeskyttelsesstrategier. Nogle børn kan have brug for meget kontrol, hvorfor de meget hurtigt afviser et forslag, som de ikke kan overskue. Dette stiller krav til gruppeledernes tydelighed og instruktion. Hvis det er klart, hvad man skal, og de voksne har tjek på det, så er det måske ikke så farligt endda. Undersøg, om børnene er med på, hvad øvelsen går ud på. Eventuelt kan den anden gruppeleder byde ind med *”Else, jeg tror ikke helt jeg er med på, hvad det er vi skal... Vil du ikke forklare det igen?”* På den måde bruger gruppelederen sig selv som rollemodel for, at det her i gruppen er ok at stille spørgsmål om det, man ikke forstår.

For alle børn er det en vigtig evne at kunne mærke sig selv, sætte grænser og dermed passe på sig selv, og det kræver jo, at de voksne respekterer grænsesætningen – også i børne-gruppen. Når vi arbejder med børn, som er ekstra udfordrede, børn som ofte er gode til at sætte sig selv til side og lade være med at mærke sig selv, så er det måske ekstra vigtigt at have en opmærksomhed på, at vi ikke overskrider grænser og presser børnene ud et sted, hvor de ikke længere mærker sig selv. En måde at arbejde med modstanden frem for at overvinde den er ved at invitere til deltagelse, men aldrig forlange, at børnene indordner sig. Dvs. man skal undgå at sætte hårdt mod hårdt eller blive skuffet, hvis børnene ikke har lyst til at dele, eller viger uden om en øvelse. Det er positivt, at børnene kan sige fra. Husk dog, at det stadig er de voksne, der skal bestemme. Man skal bare ad en lidt anden vej end den, man først havde tænkt.

GRUPPELEDERNE IMELLEM – MAKKERSKABET

GRUPPELEDERNES BAGGRUND

For at skabe rummet for forandring anbefaler vi, at man altid er to gruppeledere. Som børnegruppeleder er det ikke afgørende, hvilken baggrund man har, og ofte kan det være en fordel, at I som makkerpar, har forskellig baggrund, så I kan supplere hinanden. Det er relevant at have erfaring med børn,

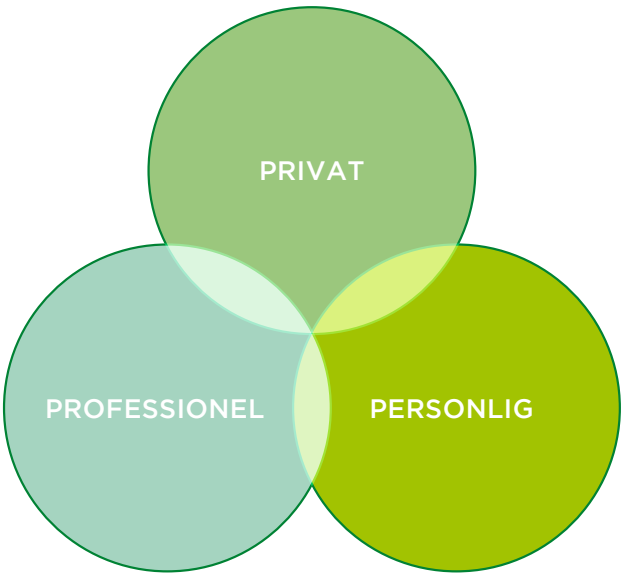
det være sig pædagogisk, didaktisk eller terapeutisk, have viden om traumer, kultur, psykisk sygdom, og hvordan børn reagerer og (mis)trives under svære livsvilkår. Når man arbejder inden for dette felt, vil man møde børn og familier, som har vanskelige livsvilkår og har hårde livshistorier. Det afgørende er, at man kan møde børnene, rumme dem, skabe tryghed og facilitere en forandringsproces. Forskellig faglighed er ofte en styrke og medvirker til at børnegruppeforløbene kan være vidt forskellige.

MAKKERSKABET – HVAD SKAL MAN RUNDT OM?

Gruppelederne er rollemodeller og det primære ’værktøj’ i interventionen. For at børnegruppen bliver en succes, kræver det nærvær, engagement og autenticitet, hvilket vil sige, at både gruppelederen, gruppeledernes samspil og visioner for gruppen kan blive udfordret. Derfor er det relevant allerede fra starten at være på forkant med processen, idet der mange ting, som man kan forberede og planlægge sig ud af.

Gruppeledere kan blive sat sammen uden forudgående at have samarbejdet sammen, og netop i denne situation er det væsentligt at være opmærksom på at få lavet nogle aftaler for det ”at køre børnegruppe sammen”. Blot fordi begge har interesse i et børnegruppeforløb, betyder det ikke, at man har samme idé eller mål med interventionen. Derfor er det vigtigt fra start at få talt igennem, hvad I hver især oplever som formålet med børnegruppen og forløbet i det hele taget. Det kan være en fordel at sammenholde jeres mål med de ressourcer, som er sat af. Forløbet og mulighederne bliver i høj grad præget af rammen for tid og forberedelse. Intensive forløb kan f.eks. give mere intimitet, end hvis gruppen kun mødes hver 2. eller 3. uge. Med mindre I kender hinanden godt og har kørt børnegruppeforløb før, så er to timers forberedelse et pr. gang absolut minimum, og I vil som oftest have behov for mere tid. Som gruppeleder vil man ofte have andre primære funktioner, som man normalt er en del af, og det er vigtigt, at man bliver fritaget fra disse, så man ikke skal varetage to funktioner på samme tid. Man skal således enten blive fritaget fra nogle opgaver eller få tildelt ekstra tid. Dette kræver klare aftaler med ledelsen og sine kollegaer. Det skal gøres klart, at det kan kræve tid og en hel del energi at få skabt de kontakter og relationer, som gør det muligt at få stablet et børnegruppeforløb på benene – se mere om dette i kapitel 3.

Manglende fælles forberedelse kan danne grobund for konflikter – simpelthen fordi der ikke er sat tid af til at få talt ud. I skal også gøre klart, hvilken faglighed I hver især kommer med, hvor I ser jeres primære funktioner, og hvad I godt kunne tænke jer at stå for. Idet man som gruppeleder er rollemodel, har det ofte været relevant at diskutere, hvor meget man skal bruge sig selv. Her spiller forskelle i den faglige baggrund ofte ind. Nogle vil være vant til en meget restriktiv praksis, hvor man ikke deler ud af sine private erfaringer, og andre vil være vant til netop at bruge sig selv og sine erfaringer i interventionsarbejdet. Nogle gange kan det være en fordel at analysere sine idéer ud fra opdelingen:



Opdelingen kan være med til at gøre det klart, hvad formålet er med at bringe fortællingerne i spil. En anden overvejelse er, at des mindre børnegruppen er, jo vigtigere og mere formålstjenstligt kan det være at bringe sine egne erfaringer i spil. Hvis der er uenigheder mellem gruppelederne kan modellen også bruges som analyseredskab til at finde frem til, om uenigheden skyldes forskelle i værdier og grundholdninger eller forskellig faglighed, og en sådan snak kan være både fagligt og personligt udviklende.

Italesættelse af eventuel uenighed gruppelederne imellem og undren overfor hinandens valg kan have en meget effektiv virkning ind i gruppens åbenhed, så længe dette gøres i respekt overfor hinanden. Gruppelederne må derfor hele tiden have for øje, at italesættelsen vil komme gruppen til hjælp, og at der ikke er tale om at bringe en personlig konflikt i spil.

Aftaler, som I med fordel kan overveje, inden I går i gang og revidere og snakke om undervejs, er, hvad I gør, når eller hvis I bliver uenige. Som gruppeleder vil man formentlig have sin egen stil, og den bliver man klar på med tiden. Det kan være udviklende at have blik for, hvordan den spiller ind i samarbejdet. Nogle gange kan man opleve at være enige på det teoretiske plan, men have en meget forskellig oplevelse af, hvordan det udmøntes i praksis. Om mulig tag det op i supervision.

SUPERVISION

Der er flere grunde til, at vi anbefaler, at gruppelederne modtager regelmæssig supervision. I FriRum har vi haft 6 timer pr. børnegrupperforløb. Gruppedynamikker vækker følelser også hos gruppelederne, og det kan være, at gruppelederne vil have en meget forskellig opfattelse af børnene. I FriRum har vi gode erfaringer med at tage samarbejdet på som et fast punkt til supervisionen for at sikre at makkerskabet er i orden - og dermed at relationen er en ”god” rollemodel for børnene. Arbejdet med traumatiserede vækker ofte følelser af magtesløshed og sårbarhed, og derfor er det vigtigt at få vendt tanker og bekymringer, så man ikke møder børnene med afmagt, men med energi og håb. Det er også i supervisionen, man med fordel kan reflektere over og få idéer til at løse uenigheder og lignende undervejs i gruppeforløbet.

BRUG AF TOLK

Det er både en udfordring og en gave at arbejde med tolk, og det har sine fordele og sine ulemper. Det kræver øvelse både at holde den røde tråd, få formet sætningerne i en passende længde, og få skabt kontakt gennem en tredje person. Det kan anbefales, at man har en kort samtale med tolken inden, så tolken er med på sammenhængen. Endvidere skal man være opmærksom på placeringen. Det anbefales, at man sidder, så man kan have den direkte øjenkontakt med forælderen, mens tolken sidder med siden til⁹. I Jessen et al. (2008): *Samtaler med tolk i udredning, behandling og rådgivning* kan man finde mere inspiration. Man skal være opmærksom på, at når man deltager i en samtale med flere personer og benytter tolk, så bliver man træt i hovedet, idet det stiller store krav til ens arbejdshukommelse. Man kommer også til at bruge mere energi, hvis man skal benytte flere tolke på samme tid, idet det ligeledes stiller store krav til koncentration og hukommelse.

9 T. Baaring Jessen (2008)

HVAD SKAL MAN HUSKE SOM GRUPPELEDER?

- Aftaler med ledelse og kollegaer – fritagelse fra opgaver eller op i tid
- Forberedelse kræver tid
- Supervision – book en supervisor fra starten
- Løbende evaluering
- Nysgerrighed på hvad der foregår i gruppen



DEL 3: ET BØRNEGRUPPEFORLØB FRA START TIL SLUT

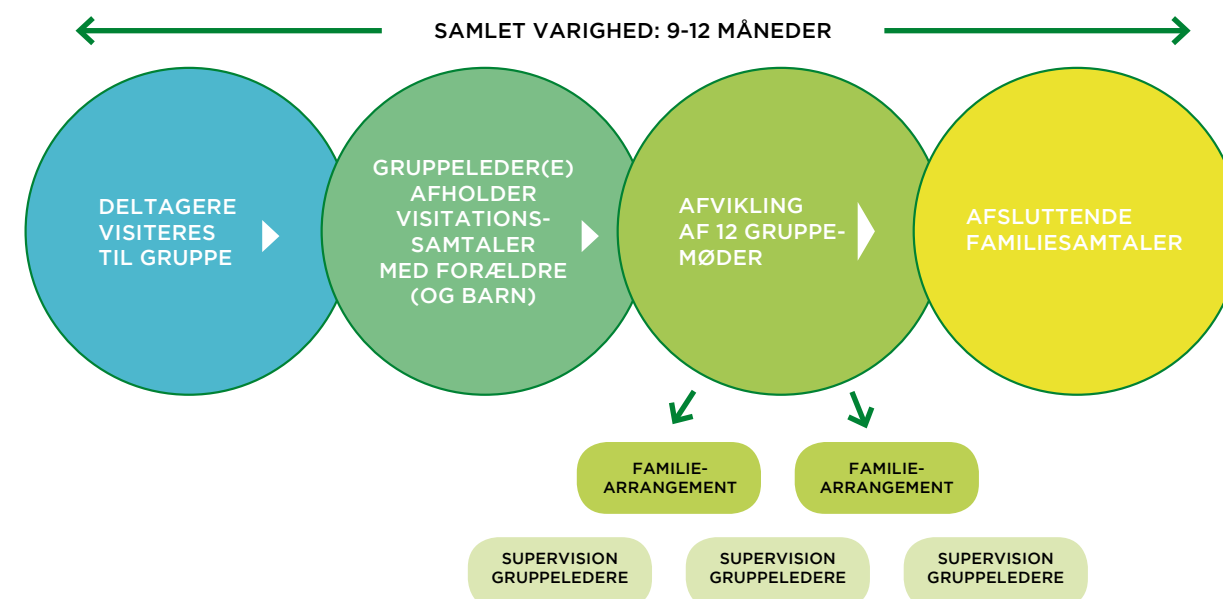
Måden at strukturere og udføre et børnegruppeløb på bør i sidste ende altid blive bestemt ud fra de deltagende børn og den specifikke gruppes dynamik, sammensætning og problematikker.

Derfor er det umuligt at formidle et færdigt koncept, som direkte kan anvendes på alle typer børnegrupper. Til gengæld kan opmærksomhed på en række forhold omkring den

konkrete afvikling af børnegrupper være med til at sikre, at gruppeledernes energi og ressourcer bruges optimalt.

I dette kapitel fremstilles en række centrale pointer om den konkrete udførsel af børnegrupper. Den model og struktur for børnegrupper, som vi her præsenterer og anbefaler (se figuren nedenfor), er vores bud på en ideel model, kvalificeret af de erfaringer, som arbejdet med projekt friRum har afstedkommet.

ET BØRNEGRUPPEFORLØB - FRA START TIL SLUT



VISITATIONSPROCESSEN - HVEM SKAL DU HAVE FAT I?

Visitationsprocessen er første vigtige skridt hen imod en børnegruppe - særligt hvis børnegrupperne skal startes op i et nyt område. Det tager erfaringsmæssigt meget tid at få formidlet viden om tilbuddet ud til de nøglemedarbejdere, der har kendskab og relation til børnene, og det tager tid at videreformidle derfra og til forældre og børn. Derudover kræver det en orienterings- og vejledningsindsats til de medarbejdere, som skal orientere forældrene om tilbuddet.

Først og fremmest er det vigtigt lave en kortlægning i det optageområde, børnene kommer fra - for at finde ud af, hvor det kan være muligt at møde familierne eller medarbejdere, som har tæt tilknytning. Dernæst er det vigtigt at tage fat i ledelsen i de instanser, som man ønsker at kontakte. Tydelig ledelsesmæssig opbakning er ofte forudsætningen for en god og produktiv kontakt til medarbejderne.

Det er en god idé - efter aftale - at møde op på personalemøder og lignende for at informere om tilbuddet. Hvis man bare sender en pjece, kræver det en usædvanlig god kontakt til en medarbejder, som kan formidle tilbuddet til kollegaerne.

De fagområder, som man kan kontakte, er: Integrationsmedarbejderne i kommunen, bostøttemedarbejdere, den regionale traumebehandling og psykiatri, familiebehandlere, støttekontaktpersoner, familierådgivere, jobcentre, hvor forældrene er tilknyttet, lærere især i modtagerklasser, SFO-personale og medarbejdere i junior og ungdomsklubber. Sundhedsplejersker har ofte en meget central funktion og kender børnene og de fleste forældre. Interesseorganisationer, som kan have lokalafdelinger i området f.eks. Dansk Flygtningehjælp, Røde Kors, PTSD-foreningen og lignende er også vigtige samarbejdspartnere, som kan være med til at sprede information om gruppen.

Derudover kan man hænge opslag op i fælleshuse i boligområder, hvor der bor mange flygtninge, samt kontakte den socialrådgiver, som ofte er tilknyttet området. Mange kommuner har endvidere forskellige integrationsindsatser, "hotspots" og lignende. Det er vigtigt også at tage kontakt til disse projekter, som i forvejen kender familierne. Endeligt er det vigtig at bruge det netværk, man har i forvejen til at formidle viden om børnegrupperne.

Det har i projektet vist sig, at hvis flygtningefamilien har tillid til den medarbejder, som præsenterer tilbuddet om gruppen, så er det meget nemmere at få en god kontakt til familien, og så siger de ofte ja tak til tilbuddet.

Samtidig er det vigtigt, at medarbejderen, som i første omgang præsenterer tilbuddet til forældrene, er godt klædt på til det, hvis denne ikke er vant til at tale med forældrene om deres børn. Flere medarbejdere, hvis primære funktion er at hjælpe den voksne, kan være nervøse for at miste den opbyggede relation til forælderen, hvis de begynder at tale med dem om deres børn. Især i de familier, hvor det er meget tabuiseret at tale om traumer og de følger, det har for familien. Her har det stor betydning, at børnegruppelederen videregiver redskaber og vejleder medarbejderne til at kunne tale med forældrene om tilbuddet

Endeligt er det vigtigt at huske, at det at skulle informere forældrene om tilbuddet i første omgang kan opleves som en ekstra arbejdsopgave for medarbejderne. Derfor må man som gruppeleder være indstillet på i startperioden at være den vedholdende i forhold til at skabe og vedligeholde kontakten til de medarbejdere, som har kontakt til familierne.

VISITERENDE SAMTALER – HVAD SKAL DU RUNDT OM?

De visiterende samtaler bør som udgangspunkt foregå i familiens hjem. Det er et vigtigt signal, at familien er på hjemmebane, og det er ofte fordrende for dialogen, at den ikke finder sted i f.eks. en kommunal bygning. Hvis forældrene ønsker, at det skal foregå udenfor hjemmet, skal det naturligvis efterkommes og tilrettelægges.

Forud for samtalen orienteres forældrene blandt andet om formålet med samtalen, hvem der deltager ved samtalen og tidsrammen.

Medmindre forældrene selv har kontaktet tilbuddet, oplyses forældrene om, hvordan man har fået kendskab til familien. Forældrene orienteres også om, hvad man ved om familien i forvejen.

FORMÅLET MED SAMTALERNE

- Barnet og barnets forældre møder gruppelederne forud for eventuel gruppestart.
- Gruppelederne får kendskab til barnet og familien, herunder: Hvor kommer familien fra? Hvor længe har de boet i Danmark? Har familien været på flugt? Har barnet

været på flugt? Er barnet født i Danmark? Hvordan trives barnet i skolen? Hvordan trives barnet hjemme?

- Forældrene orienteres om formålet med gruppeforløbet - herunder en kort generel information om:
 - hvad børn generelt kan bekymre sig om,
 - at det er almindeligt at børn laver fantasier – og ofte urealistiske fantasier, når de mangler viden,
 - at børn fornemmer forældres bekymringer og gør sig fantasier om, om at det er barnet, der er årsag til disse,
 - at børn bekymrer sig for, om der er nogen eller noget, som vil familien det ondt,
 - at det kan være svært for børn at forstå, at forældrene ikke altid kan deltage i sociale arrangementer. Børnene kan tænke at det er fordi forældrene ikke tager børnene alvorligt,
 - at når børn får delt deres erfaringer, tanker og bekymringer med andre børn mindskes deres ensomhed,
 - at når børn får viden om realiteterne fra voksne mindskes deres frygt, bekymring og skyldfølelse.
- Orienter om gruppeforløbet, herunder sted, tid, varighed, indhold, familiearrangement, fortrolighed mv.
- Orienter om vores forventninger til børn og forældre, herunder forventninger til fremmøde, besked til gruppeledere ved afbud mv.
- Afklare eventuelle forbehold og usikkerheder fra barnets og forældrenes side.
- Afklare praktiske problemer som eksempelvis transport.

Det er vores erfaring, at forældrene ofte ønsker at tale med gruppelederne, uden at børnene er til stede. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at overveje mulighed for to samtaler forud for gruppestart; en med forældrene alene og en anden, hvor også barnet deltager.

Se boksen nedenfor for et forslag til dagsorden for en visitationssamtale

FORSLAG TIL DAGSORDEN TIL VISITATIONSSAMTALE

1. Præsentation
 - Kort præsentation af gruppeledere
 - Præsentation af eventuel viden om familien
 - Lidt generelt om bekymringer, som børn har, når familien har flygtningebaggrund
 - Lidt generelt om, at børn kan mærke, hvordan forældre har det og kan mærke, hvis der er ”noget galt”, og hvilken betydning det har for børns trivsel.
2. Familien
 - Hvordan er det for jeres familie?
 - Kender I til ...?
 - Hvad tror I, jeres barn bekymrer sig om?
 - Hvad er jeres barn god til?
 - mv
3. Rammen
 - Gruppemødernes tidsmæssige omfang (antal gange og tidsramme)
 - Tidspunkt på dagen
 - Holdstørrelse og køn
 - Forældremøde/familiearrangementer
 - Afsluttende hjemmebesøg
4. Temaer/indhold i gruppemøderne, herunder begrundelse for, at emner tages op og formålet med de enkelte emner
 - Lære hinanden at kende
 - Skole og venner
 - Stress, afspænding, søvn
 - Identitet / det at være barn/teenager
 - Følelser – forsvar – ambivalens
 - Netværk
 - Ressourcer og mestring
5. Lege
 - I forløbet er lagt lege ind (blandt andet fra Joyful Play).
6. Afslutning
 - Kort orientering om det afsluttende hjemmebesøg.
7. Andet
 - Forventninger eks. om fremmøde
 - Hvad ville kunne forhindre, at jeres barn kom til gruppemøderne?
 - Praktiske overvejelser, herunder transportproblemer
 - Samtykkeerklæring

HVAD ER DER AFTALT MED FOR-ÆLDRENE – LEGITIMITETEN I DIT ARBEJDE

Det kræver tillid at fortælle fremmede personer (særligt, hvis de repræsenterer en offentlig myndighed) om det, der er svært som familie og forældre. Det er almindeligt gerne at ville gøre et godt indtryk på andre. Som flygtningefamilie, der får besøg af f.eks. en offentlig myndighedsperson er det ikke mindre betydningsfuldt at tage sig godt ud.

For at gøre det trygt for forældrene at fortælle om det, der er svært for dem i deres familie, kan det være en hjælp, at gruppelederne almengør nogle af de vanskeligheder, man som flygtningefamilie kan have. Dette foregår ved at fortælle i generelle vendinger om, hvad der er svært, når man som familie har flygtningebaggrund, hvad børn kan bekymre sig om og hvordan børn generelt reagerer herpå.

Det er betydningsfuldt at være tydelig og spørge konkret til familiens situation. Det er afgørende at forældrene ved, hvad gruppelederne kommer til at tale med børnene om, og hvordan de gør det, så forældrene kan være trygge ved, at børnene deltager - og ikke mindst for at man i gruppen kan tale med børnene om de betydningsfulde emner uden at sætte børnene i en loyalitetskonflikt.

Der er væsentligt at være lydhør overfor forældrenes eventuelle modstand imod, hvad børnene må/ikke må vide. Hos nogle forældre bliver modstanden mindre, når den er delt med gruppelederne og det bliver afklaret, hvad der foregår i børnegruppen. Andre gange ændres modstanden ikke og man må risikere at nogle forældre vælger tilbuddet fra. Det som man ikke kan tale med forældrene om, kan man heller ikke tale med børnene om.

Generelt er forudsætningerne for en god og åben samtale med forældrene en god kontakt, klare rammer for samtalen og en tydelig kommunikation.

Forhindringerne for god og åben samtale er utryghed i forhold til rammerne, skjulte dagsordener, børnenes deltagelse ved første samtale og tolken (hvis tolken taler en dialekt, der forstås, men nyder mindre respekt fra familien. Tolkens køn kan også have betydning for åbenheden i familien).

AFVIKLING AF BØRNEGRUPPEN

Tryghed er helt centralt for en god afvikling af en børnegruppe. Det kræver tid at få etableret tilstrækkelig tryghed i gruppen til, at børnene deltager aktivt, idet de i forvejen har et højt bekymringsniveau, er uvante med at tale om familiens vilkår og - for visse børns vedkommende - ikke har et sikkert sprog for følelser. For at skabe et trygt rum, hvor børnene får tilstrækkelig tid til at etablere tillid hinanden og til de voksne, anbefaler vi, at et gruppeforløb strækker sig over minimum 12 mødegange.

For samtidig at sikre både det trygge rum og den optimale gruppedynamik, er ca. 6 deltagere et egnet antal til en gruppe.

Gruppemøder á to-tre timers varighed er en hensigtsmæssig tidsramme for de fleste børn. Såfremt der skal bruges tolk i børnegruppen, bør man overveje tre timers forløb, mens møder der kan afvikles på dansk kan begrænses til to timer. Det er helt centralt at holde pauser og overholde pausetider. Ultimativt må man dog lade tidsrammen blive afgjort af, hvor længe børnene kan holde fokus og koncentration. Man kan således også overveje at skrue op/nedjustere undervejs.

Gruppemøder bør ligge forholdsvis tæt og kontinuerligt. Vi anbefaler, at der maksimum går to uger mellem gruppemøder – også når der er skolefridage eller kortere skoleferier i perioden.

I forhold til køns- og alderssammensætningen i grupperne er det erfaringsmæssigt sådan, at grupper med yngre børn kan være for både piger og drenge, hvorimod det for grupper med teenagere er mest hensigtsmæssigt at kønsopdele grupperne. Aldersmæssigt bør der maks. være tre års forskel mellem den yngste og ældste deltager.

For at skabe tryghed og gennemsigtighed for børnene kan det være en god idé at alle gruppemøder følger samme grundlæggende struktur. Opbygningen af strukturen kan variere alt efter aldersgruppe. Eksemplet i boksen kan afvikles indenfor et to-timers gruppemøde.

- Goddag-runde
- Dagens emne
- Øvelser/aktiviteter
- Leg
- Pause
- Historie
- Farvel og på gensynsrunde

I forhold til emner, øvelser, lege og historier i den enkelte børnegruppe vil det variere alt efter deltagernes alder, og den konkrete gruppes dynamik. Som en tommelfingerregel kan man sige mht. de yngre børn, at mere kropsligt orienterede aktiviteter med fordel kan fylde lidt mere end verbale og dialogbaserede aktiviteter. Med ældre børn er det omvendt. Senere I denne håndbog findes eksempler på øvelser. Disse øvelser er sat i rækkefølge og passer således til start, midt og slutning af gruppeforløb. Det er dog op til den enkelte gruppeleder at vurdere, hvornår en øvelse passer ind i det samlede gruppeforløb, samt om der skal arbejdes med særlige temaer på de enkelte gruppemøder. Relevante temaer kan f.eks. være: Søvn, identitet, følelser, stress, voldsomme oplevelser og netværk

FAMILIEARRANGEMENTER

Forældrene med flygtningebaggrund vil, ligesom alle andre forældre, deres børn det bedste. Dog har flygtningeforældre med traumatisering ofte et meget begrænset overskud, der kan resultere i, at de, når forældrene først har fået tillid til de professionelle, gerne overlader beslutninger vedrørende barnet til de professionelle. For at støtte forældrene i deres forældrerolle er det centralt at inddrage forældrene aktivt i børnegruppen.

Derfor er det, at afholde familiearrangementer er ligeså vigtigt som at afholde gruppemøder, og der bør som minimum

afholdes to familiearrangementer i en børnegruppe. For at få forældrene til at tage ejerskab og føle medinddragelse i forhold til børnegruppen kan det være hensigtsmæssigt at starte en børnegruppe med et familiearrangement - for derefter at afholde et yderligere mod slutningen af gruppeforløbet. Familiearrangementer midt i forløbet fungerer dog også fint. Ideelt set bør familiearrangementerne arrangeres på andre dage end gruppemødet. De kan arrangeres, så de ligger i forlængelse af et gruppemøde, men særligt mindre børn kan dog være meget trætte.

Det er væsentligt, at børnene forud for familiearrangementet kender til indholdet af arrangementet. Mange af børnene har en anderledes adfærd afhængig af, om de er i eller uden for hjemmet, og børnene kan gøre sig store bekymringer for, hvad gruppelederne vil fortælle forældrene, og hvilke konsekvenser det kan få.

Et familiearrangement med børn, søskende, forældre, tolke og gruppeledere kan tælle mange deltagere, hvor børnene er aldersmæssigt spredt, og hvor der skal tolkes til flere sprog samtidig. Det kan være svært for mange traumatiserede forældre at rumme en så stor forsamling, og børnene kan reagere på, at de nu skal håndtere at være i familiekonteksten og børnegrupperkonteksten på samme tid. Det er derfor særligt vigtigt at arrangementet er planlagt, så uforudsigeligheder, stress og kaos minimeres (se boksen nedenfor for gode råd).

Indholdsmæssigt kan forældrearrangementerne variere en del. Nogle arrangementer kan med fordel primært være hyggelige og informative og indbefatte, at børnene f.eks. fremviser tegninger (f.eks. Livets Træ - se del 4 - øvelser), og gruppelederne fortæller, hvad der foregår på gruppemøderne. Andre arrangementer kan bygges op omkring en psykoedukationsmodel, hvor forældrene separat får et oplæg omkring f.eks. traumatisering, herunder symptomer, behandlingsmuligheder mv., mens børnene leger andetsteds. I begge tilfælde afsluttes med fælles spisning.

FØR ET FAMILIEARRANGEMENT SKAL DU HUSKE:

- At indkøbe mad (halal), frugt, drikkevarer mv.
- At sikre, at alle har mulighed for at transportere sig til stedet
- At bestille tolke i god tid
- At sende invitationer og følge op på selve dagen
- At arrangere ’barnepiger’ til evt. mindre søskende
- At have en praktisk medhjælp eller to (f.eks. frivillige fra lokalområdet)
- At tjekke at et familiearrangement ikke lægges i Ramadan-måned

AFSLUTTENDE SAMTALER

Den afsluttende samtale med hver enkelt familie foregår (som de visiterende samtaler) i familiens hjem, og finder sted kort efter gruppeforløbets afslutning.

Det er vigtigt, at børnene er trygge ved den afsluttende samtale. Derfor er børnene ved det afsluttende møde i børnegruppen blevet informeret om, hvad gruppelederne vil orientere forældrene om. Hvert barn er ligeledes blevet spurgt, om der er noget, barnet ønsker at få hjælp til at tale med forældrene om, eller om der er noget, som barnet er uroligt for, at vi kommer til at tale om.

Den afsluttende samtale finder sted uanset, om barnet har gennemført forløbet, eller barnet stopper i forløbet. Hvis barnet stopper i forløbet, anerkendes barnet for at have været åben for at prøve, om tilbuddet var noget for barnet - og for den begrundelse, det har for at afbryde forløbet.

Alle afsluttende samtaler indeholder en generel orientering til forældrene om forløbet, de emner, som gruppen har arbejdet med samt gruppeledernes oplevelse af det enkelte barn i gruppen. De individuelle kommentarer fremføres anerkendende og med fokus på udviklingspotentialer, og hvordan forældre kan støtte disse.

Den afsluttende samtale giver samtidig forældrene lejlighed til at stille spørgsmål til og kommentere gruppeforløbet. Samtalen er mulighed for at tale om tanker, overvejelser og udfordringer i forhold til børnene, inden de bliver til problemer. Gruppelederne kan dele tanker og kendskab til andre relevante tilbud med familien.

Hvis der er behov for at lave underretning vedrørende familien, er der mulighed for at præsentere dette for familien ved samtalen.

En mappe med tegninger og andet materiale afleveres til børnene sammen med diplom for deltagelse i børnegruppen.

4



DEL 4: 16 KONKRETE ØVELSER TIL BØRNEGRUPPER

Når man skal i gang med børnegrupper er det godt at have inspiration til konkrete øvelser ved hånden. I det følgende præsenteres 16 øvelser som har været brugt i forbindelse med børnegrupperne i projekt FriRum. Nogle øvelser er direkte eller indirekte hentet fra andre, mens nogle er udviklet på baggrund af behov som er opstået undervejs i børnegrupperne. Øvelserne er sat i rækkefølge så de passer til den generelle progression i løbet af børnegruppens 12 møder.

Forhåbentlig kan de 16 øvelser være anvendelige i andre børnegrupper, og opstår der her behov for at udvikle nye øvelser, kan den skabelon vi nedenfor har sat øvelserne ind i med fordel bruges til beskrivelser.

OVERSIGT OVER ØVELSER

ØVELSE 1:

'Hvad betyder stress og traumer?' – Eksternalisering, og hvordanvi taler om traumer og vilkår i familien

ØVELSE 2:

Velkommen til børnegruppen

ØVELSE 3:

Det skal være rart at komme – om gruppeaftaler

ØVELSE 4:

'Passer /passer ikke på mig' – identitetsleg

ØVELSE 5:

'Tappe badebolde' - leg og arousalregulering

ØVELSE 6:

'Livets træ' – identitet, drømme og ressourcer

ØVELSE 7:

Højtlesning

ØVELSE 8:

'Bekymringskassen'

ØVELSE 9:

'Tegn følelser'

ØVELSE 10:

'Livets flod'

ØVELSE 11:

'Når alarmen går' - sådan kan man tale om traumatisering

ØVELSE 12:

'Frugtsalat' – at lege med nervesystemet

ØVELSE 13:

'Hvem passer på mig?' – Beskyttelsesleg

ØVELSE 14:

'Ressourceblomsten' – barnets netværk

ØVELSE 15:

'Krokodillen og livredderen' - Passe-på-leg

ØVELSE 16:

'Vi har særligt har lagt mærke til...'

'HVAD BETYDER STRESS OG TRAUMER?' – EKSTERNALISERING, OG HVORDAN VI TALER OM TRAUMER OG VILKÅR I FAMILIEN

FORMÅL:

At give barnet viden og forståelse for:

- Deres situation og forældrenes reaktioner
- Hvad der kan ske i hjernen, når mennesker har været udsat for traumatiske oplevelser.
- Hvordan det kan opleves af børn, når forældre har haft traumatiske oplevelser.
- At barnet kan adskille sig fra traumet/forældrenes reaktioner.
- Samt:
- At give barnet mulighed for at vælge hensigtsmæssige strategier og åbne for nye handlemuligheder.

ALDER:

3-18 år.

VARIGHED:

10-40 min.

MATERIALER:

Tavle eller papir og tudser.

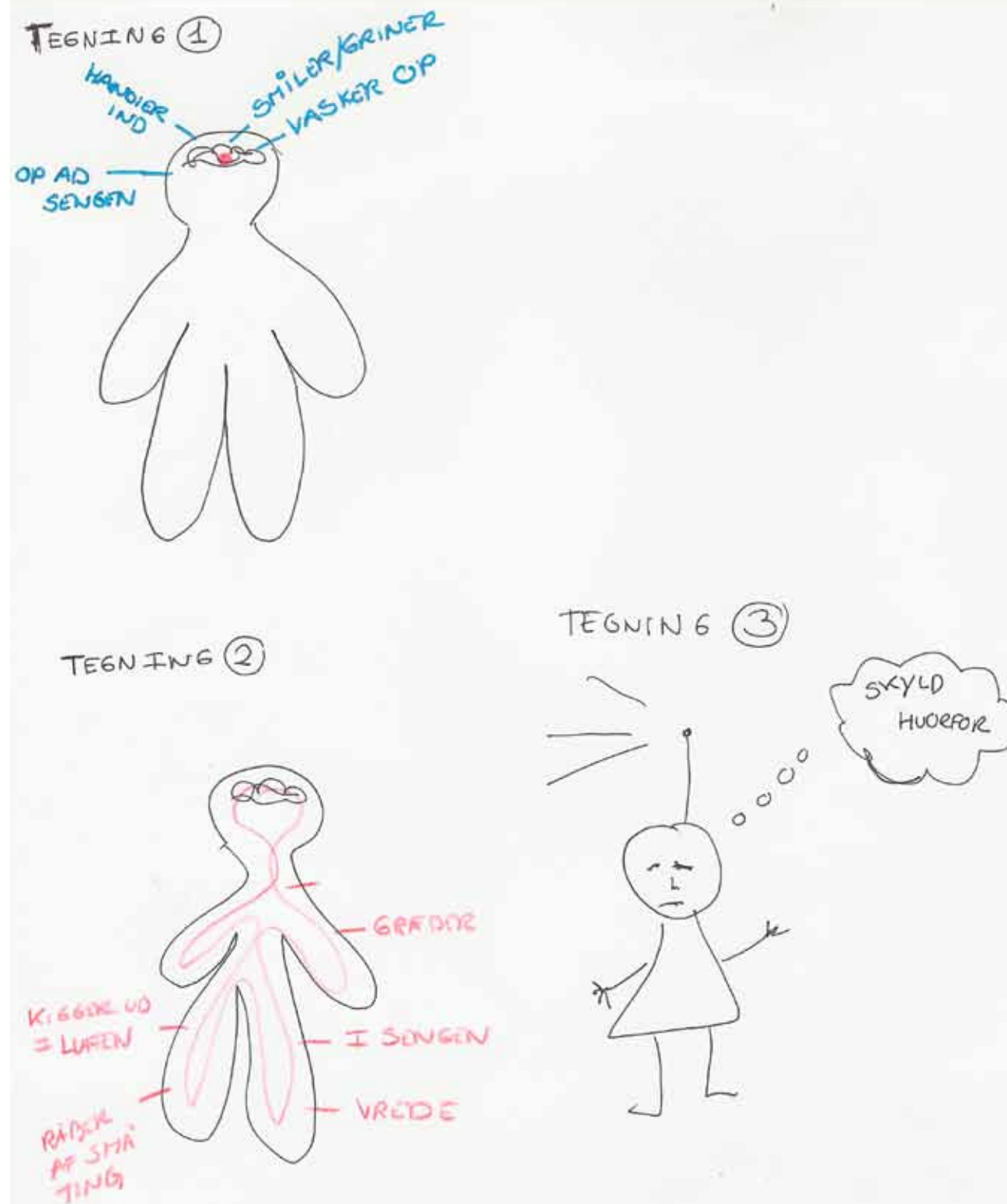
FORBEREDELSE:

Forberedelsen sker under samtalen med forældrene. Der skal være en god kontakt, og forældrene skal "give lov til", og være med på, at man taler videre om de vilkår, der er i familien.

OPLÆG:

Se tegning i boksen nedenfor. Tegningen kan bruges under visitationssamtalen med forældrene og i gruppen. Tegningen bruges, når man taler om stress, traumatiske oplevelser, depression, PTSD med videre. I dette eksempel taler vi om en mor og "de traumatiske oplevelser".

ØVELSE 1:



TEGNING 1:

Vi taler kort om hjernen og om, at oplevelserne kan gøre, at ens hjerne og krop er i højt beredskab med videre. Vi begynder med at tale om, når oplevelserne ikke fylder så meget for forælderen - når forælderen har det godt. "De traumatiske oplevelser" fylder kun lidt. *Rød prik*. Børn og forældre deltager i samtalen og hjælper med at fylde tegningen ud. Gruppelederen kan komme med generelle eksempler, hvad har andre familier sagt. *Blå pile*. Mor har det godt: Så er mor med ude og handle, hun smiler, hun står op af sengen og vasker op.

TEGNING 2:

Vi taler om, når "de traumatiske oplevelser" fylder meget for forælderen. Forælderen kan fortælle, hvordan de har det og/eller, hvad de tror, barnet oplever. Barnet kan fortælle, hvad de oplever. Det røde flyder hele kroppen. Selvfølgelig er det ikke sådan i virkeligheden, men for mange kan det føles sådan. Mor græder, ligger i sengen, bliver nemt vred og råber over små ting, sidder bare og kigger ud i luften m.m.

TEGNING 3:

Barnet med antenne. Hvad "opfanger"/oplever barnet, hvad tænker barnet, og hvordan føles det inden i barnet? Er det min skyld, og hvorfor er mor så ked af det? Jeg må hellere hjælpe mere etc. Tegning 3 kan også bruges til at tale om, hvordan der i gruppen fokuseres på børns følelser, og hvordan man kan lære at slukke for en antenne, som arbejder på overtid.

OPFØLGNING:

Hvis tegningen er brugt til visitationssamtalen, kan man kigge på den igen til afslutningssamtalen og se, om noget er ændret, eller om noget skal tilføjes. Mange familier bruger tegningen til at tale videre om emnet derhjemme. F.eks.: Hvor meget fylder "de traumatiske oplevelser" i dag?

VELKOMMEN TIL BØRNEGRUPPEN

En tydelig udmelding af formål, rammer og regler er med til at skabe tryghed for børnene i gruppen. Det er en god ide at gentage formålet med gruppe, regler og rammer de første gange, gruppen mødes.

Lege er gode til at "bryde isen" og skabe tryghed og samhørighed i gruppen. Velegnede er især lege, hvor børnene ikke behøver at eksponere sig - samt lege, der er inkluderende. Et eksempel herpå kan være "Tappe badebolde" (se øvelse 9).

FORMÅL:

- Skabe tryghed for gruppedeltagerne i forhold til formålet med gruppeforløbet.
- Anerkende individualitet.
- Generalisere flygtningeproblematikker.

TIDSRAMME:

Ca. 5 minutter

ALDER:

Op til 18 år

MATERIALER:

Ingen

FORBEREDELSE:

Skrive lille velkomsttale med udgangspunkt i det kendskab, der er til børnene og deres flygtningebaggrund.

OPLÆG:

Kære Ali, Mohammed, N, N og N.

Velkommen til børnegruppen / drengegruppen (eller lign.).

Vi har glædet os til at være sammen jer. Vi skal nu være sammen hver onsdag i de næste 15 uger.

I er sikkert forskellige på mange måder; jeres familier kommer fra forskellige steder i verden, nogle af jer er født i Danmark og andre af jer har været barn i et andet land. Nogen kan lide at spille fodbold, nogen kan lide at spille computerspil, nogen af jer er helt vilde med at gå i skole, og andre synes, at det er noget af det mest kedelige.

Det, som I har til fælles, er, at jeres familie er flygtet fra jeres land til Danmark. I kender til det at savne nogen, som I har mistet, I kender sikkert til at føle jer anderledes end mange af jeres klassekammerater, at I er bedre til det danske sprog end jeres forældre, og at jeres forældre derfor ikke kan hjælpe jer med lektierne, som mange af jeres klassekammeraters forældre kan.

I kender sikkert til at jeres forældre...

Og til at bekymre jer for...

I gruppen kommer vi til at tale om...

DET SKAL VÆRE RART AT KOMME – OM GRUPPEAFTALER

FORMÅL:

- Skabe tryghed om rammer og regler.
- Verbalisere tilladelse til at stille spørgsmål.
- Verbalisere tilladelse til at sige til og fra.

TIDSRAMME:

10 – 15 minutter.

ALDER:

Op til 18 år.

FORBEREDELSE:

Overvejelse af, hvilke regler, der er relevante for lige netop denne her gruppe.

OPLÆG:

- Vi har besluttet nogle regler som er:
- Man må spørge om alt.
- Man har altid lov til at sige ”det har jeg ikke lyst til at svare på”.
- Man må gerne grine.
- Man må gerne græde.
- Man må se ud og klæde sig, som man hver især finder det rigtigt.
- Man må gerne fortælle hjemme om de emner, vi taler om i gruppen.
- Man skal lade være med at fortælle udenfor gruppen, hvad de andre i gruppen har fortalt i gruppen.
- Osv.

OPFØLGNING:

- Hvad tænker I om de regler?
- Er der noget, som I synes mangler?
- Gøre børnene opmærksomme på, at de altid kan spørge, hvis der er noget, de er tvivl om, specielt i forhold til fortrolighed i gruppen.

ANDET:

Overvej, om der skal være regler for, at mobiltelefoner helst skal være slukkede. For mange børn og unge er det afgørende, at de og forældrene kan komme i kontakt med hinanden. Hvis der er børn/unge, der kender hinanden fra anden sammenhæng, er det væsentligt at afklare, om der er noget at tage højde for i den forbindelse – herunder, hvad det betyder for børnene?

'PASSER /PASSER IKKE PÅ MIG'

– IDENTITETSLEG

FORMÅL:

- At bevidstgøre om egne kendetegn, grænser med videre - og desuden opleve, hvad man har tilfælles med andre.
- Legen giver mulighed for almengørelse og fællesgørelse i gruppen, uden at nogen eksponeres enkeltvist. Denne leg er derfor god for børn, som ikke kender hinanden så godt. Den enkelte afkræves ikke forklaring på, hvor på skalaen han/hun har placeret sig. Gruppeledere bør være opmærksomme på at gå forrest på mere sårbare emner, således at ingen udstilles eller står alene.
- Legen kan integrere børnenes ønsker om at lære hinanden bedre at kende, og de kan inviteres til selv at foreslå udsagn. Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at hvis et barn ikke ønsker at give sin sande placering til kende, så er det helt i orden at placere sig neutralt. Man skal IKKE svare på noget, som man ikke vil.
- Legen er ideel til at finde frem til temaer, som er fælles for gruppen, og som man senere kan gå mere i dybden med.

ALDER:

5-18 år

TIDSRAMME:

1 time afhængigt af alder.

MATERIALER:

- Et langt tov (min. 5 m.)
- 2 skilte med 'ja' og 'nej'
- Tape til at fastgøre tov og skilte på gulvet med

FORBEREDELSE:

Fastgøre tov og skilte på gulv (5 min.). Forberede udsagn/spørgsmål. F.eks. 'Jeg springer ud af sengen om morgenen'. 'Jeg elsker pizza'. 'Jeg skændes tit med min mor'.

OPLÆG:

Nu skal vi lege en leg, hvor vi lærer hinanden lidt bedre at kende. Vi skal blive klogere på hvordan vi ligner hinanden, og hvordan vi også er forskellige. Legen foregår på den måde, at vi stiller et spørgsmål, og så skal I finde ud af, hvor godt det passer på jer. Hvis det passer rigtig godt på jer, skal I stille jer tæt på 'Ja'. Hvis det passer midt i mellem, skal I stille jer mellem 'Ja' og 'Nej'. Passer det dårligt på jer, stiller I jer ved 'Nej'.

OPFØLGNING:

Det er ikke nødvendigt med en egentlig opfølgning på denne leg, idet meget af processen ligger i at være opmærksom på, hvor andre stiller sig ift. én selv under selve legen. Efter hvert udsagn opfordres børnene til lige at kigge sig omkring.

Til de lidt større børn kan det dog være relevant at spørge til, hvordan de oplevede legen, og om der var noget særligt de blev opmærksomme på.

'TAPPE BADEBOLDE' 10 - LEG OG AROUSELREGULERING

FORMÅL:

At løsne op, have det rart og sjovt.

TIDSRAMME:

Forberedelse første gang tager ca. 5 min.

Øvelsen kan tage fra 5 - 15 min.

ALDER:

5-18 år

MATERIALER:

- Badebold(e)
- Glad musik
- GhettoBlaster el. lign.,

FORBEREDELSE:

Få fat i musik og én eller flere badebolde.

OPLÆG:

Så, nu skal vi lige have rørt os lidt. Vi skal tappe badebolde, og vi skal se hvor mange gange vi kan tappe badebolden, så den ikke rører jorden. Det er vigtigt, at vi skiftes ad. Hvor mange gange tror I, at vi kan tappe badebolden, før den rammer jorden?

OPFØLGNING:

"Vi fik 20! Tror I, vi kan slå den?" Gruppelederne beslutter antallet af runder og skriver det bedste resultat ned. Så er det muligt en anden gang at forsøge at slå rekorden.

10 Inspireret af AfterSchool Playmaker Manual og Seminar fra Steven Gross, www.projectjoy.com

'LIVETS TRÆ'¹¹ – IDENTITET, DRØMME OG RESSOURCER

FORMÅL:

At skabe en ramme for at tale om barnets rødder, evner/ressourcer, netværk, ”gaver”, besværligheder og fremtidsdrømme

TIDSRAMME:

2-6 timer. Kan laves på en session eller arbejdes med over flere gange.

ALDER:

6-18 år

MATERIALER:

- Karton
- Farver
- Lim
- Blade til udklip
- Billeder af træer til inspiration

FORBEREDELSE:

Det kan være godt at præfabrikere træer, som børn kan vælge, hvis det er meget svært for dem at tegne deres eget træ.

OPLÆG:

Fortæl barnet om opgaven, og hvad de enkelte dele af træet symboliserer.

Roden: Hvor kommer jeg fra?

Stammen:	Evner, kvaliteter og færdigheder
Grenene:	Mennesker som har betydning - netværk
Frugter:	Hvad har du fået af andre?
Bladene:	Fremtidsdrømme

Børnene skal nu tegne deres eget træ og tegne/skrive i f.eks. stammen, bladene etc.

For nogle børn kan det være svært at se og fortælle om egne kvaliteter og eget netværk. Derfor kan være en god ide, at starte med en lille visualiseringsøvelse, hvor børnene forestiller sig, hvor de er, hvad de laver, hvad de kan om 10 år. Derefter kan man gå tilbage – hvem var i dit netværk dengang for 10 år siden? Hvem ville du gerne have haft i dit netværk dengang? Hvad var du god til? Etc.

OPFØLGNING:

Tal med børnene om det, de har tegnet. Evt. kan man rejse sig op og prøve at være et træ. Først forestiller man sig at lave rødder igennem fødderne og fornemme, hvordan det er, når det er vindstille, blæser lidt - eller det er orkan.

ANDET:

Man kan afslutningsvis, hvis gruppen er til det, synge sangen ”Lad dem lege i livstræets krone” af Erik Lindenberg.

¹¹ Metoden er udviklet af Ncazelo Ncube of REPSSI(Zimbabwe/Syd Afrika) & David Denborough (Dulwich Centre Foundation) i 2005 og beskrevet i bogen:”Collective Narrative Practice” – se Litteraturanbefalinger

'HØJTLÆSNING'

FORMÅL:

- Almengøre problematikker og vilkår.
- Give børnene fortællinger, som de kan spejle egne erfaringer, bekymringer, følelser i.
- Give børnene mulighed for at tale ud fra et fælles tredje.
- Give børnene mulighed for at diskutere problematikker uden at eksponere sig.
- Give børnene mulighed for at diskutere handlemuligheder og lade sig inspirere deraf.

TIDSRAMME:

1 time

ALDER:

Op til 18 år afhængig af valg af litteratur

MATERIALER:

- Relevante bøger
- Papir, farver og eventuelt Mandalas malebøger

FORBEREDELSE:

Læse og udvælge relevante bøger (se Muhammed og Halimas historier, samt øvrige litteraturanbefalinger nedenfor)

Alternativt udarbejde cases, der kan spejle nogle af de vilkår, gruppeleder har kendskab til hos børnene.

Spørgsmål eller emner, der kan tages op i forhold til fortællingen

OPLÆG:

Vi vil fortælle lidt for jer/læse for jer. I kan bare sidde og lytte. Der er ikke noget bestemt, I skal hæfte jer ved. I kan slå ørerne ud til det, I synes er spændende, og I må gerne lukke ørerne for det, I synes er kedeligt eller lignende.

ANDET:

Mange børn finder det rart at sidde med farver og papir, imens de lytter. Især, hvis der er elementer af fortællingen, der kan svære at rumme for barnet.

OPFØLGNING:

Gruppelederne stiller spørgsmål børnegruppen om personer og situationer i fortællingen. Hvordan mon Fatme...? Hvad tror I Ali...? Hvad kan Lidja gøre for at...? Hvem kan hjælpe Lidja ...?

TO VELEGNED HISTORIER:

HISTORIEN OM MUHAMMED (MÅLGRUPPE: 8-12 ÅR)

Af Ditte Bruun Eriksen

Hej, jeg hedder Rahmsa, og jeg er 11 år gammel. Jeg går i 4. klasse. I vores klasse går der 22 børn. Min bedste ven er Muhammed. Ham sidder jeg altid ved siden af, og vi leger næsten altid sammen. Nogle gange er Muhammed meget stille. Det virker ikke altid som om han hører, hvad jeg siger. Når jeg spørger ham, om der er noget galt, siger han bare, 'nej, nej'. Muhammed gaber også rigtig meget. Jeg tror ikke han sover særligt meget om natten. Muhammed er fra Irak, lige som mig, men vi har været så længe i Danmark, at ingen af os rigtig kan huske Irak.

Der er krig i Irak, det er derfor vi er flygtet. Min far siger, at krig ødelægger mennesker, og gør dem meget bange. Han fortæller tit om, hvor meget han ville ønske, at der var fred i Irak, så vi alle kunne leve trygt og godt sammen. Det er heller ikke sikkert at vi kan blive i Danmark, og min far må ikke arbejde, selvom han gerne vil. Jeg tror nogle gange han er ked af det, fordi han ikke har et arbejde.

Muhammed fortalte mig engang, at hans far aldrig sover om natten, og at han kan blive rigtig vred uden grund. Jeg tror måske Muhammed er lidt bange for ham. Jeg tror også han nogle gange slår Muhammed og hans søskende, og måske også hans mor. Muhammeds far var i fængsel i Irak. Muhammed tror, at der skete noget forfærdeligt i det fængsel, og at det er derfor hans far er sådan i dag. Men nogle gange bliver han også i tvivl om, om hans far ikke kan lide dem mere. Det har han fortalt mig.

Pædagogerne over i klubben prøver nogle gange at tale med Muhammed, og spørger ham hvordan han har det. Men jeg kan se på ham, at det ikke er altid han har lyst til at sige noget. Pædagogerne er søde. De laver alt muligt med os. Nogle gange ville jeg ønske at min egen mor og far legede lidt mere med mig. Men de er næsten altid for trætte. Jeg tror de bekymrer sig meget, for ingen af os ved hvad der sker i fremtiden.

Tit spiller Muhammed og jeg fodbold med nogle af de andre drenge. Det er rigtigt sjovt, og vi er gode til det. Når vi spiller fodbold griner vi og har det sjovt, og det er som om solen skinner, selvom den ikke gør det.

Muhammed får næsten aldrig lavet sine lektier. Nogle gange prøver jeg at hjælpe ham, men det er som om han ikke rigtigt kan koncentrere sig. Jeg ved ikke rigtigt hvorfor, for jeg tror ikke det er fordi han er dum. Nogle gange bliver lærerne sure på ham, fordi han ikke har

lavet sine lektier, eller fordi han ikke hører efter. Og så bliver jeg altid lidt ked af det, fordi jeg ved, at Muhammed ikke gør det med vilje. Jeg ville ønske at Muhammed var glad hver dag, fordi han er min ven.

HISTORIEN OM HALIMA (MÅLGRUPPE: 12-15 ÅR)

Af Ditte Bruun Eriksen

Jørgen kigger mig i øjnene, og siger: *Jamen Halima, hvad skete der? Hvorfor blev du så vred?*

Åh, de voksne fatter ikke en skid, tænker jeg. Det var også Fatima, hun er så fucking provokerende, hun irriterer mig helt vildt.

Jeg blev bare vildt sur, siger jeg. Sådan er det tit, lige pludselig har jeg det bare som om jeg er ved at eksplodere, især når Fatima provokerer mig. Det var også typisk det lige skulle være i dag – det er som om hun ved, hvornår hun kan ramme mig.

Vi har lige fået afslag, og far flippede helt ud i går. Mor begyndte at græde. Jeg sov næsten ikke i nat, og far gik rundt inde i stuen og talte højt med sig selv. Nogle gange hører han stemmer. Det gør mig lidt bange. Man ved aldrig hvornår han flipper ud.

Jeg kan godt huske, hvordan det hele var anderledes dengang vi boede i Afghanistan. Før vores hus blev smadret. Mor og far var glade, og havde mange venner der hvor vi boede. Far var en rigtig dygtig læge, og alle så op til ham. Alting ændrede sig fra den dag, de kom og smadrede vores hus, og dræbte min onkel. Min far fik også tæsk.

Vi havde ingenting med, da vi flygtede til Danmark. Jeg kan ikke huske så meget fra flugten, mest at jeg var sulten og bange.

Halima, hvad tænker du på? Hvad sker der derhjemme for tiden? Jeg er bekymret for dig, siger Jørgen, min klasselærer med de alt for store briller, og den lidt kiksede skjorte. Han er nu meget rar, men der er bare så meget han ikke forstår. *Næh*, svarede jeg, *der sker sgu ikke så meget*.

Endelig får jeg lov til at slippe fra kontoret, Jørgen giver op. Han slutter af med at sige, at jeg altid kan komme til ham.

Vi har ikke flere timer i dag, men jeg gider ikke gå hjem. Jeg orker det ikke. Man ved aldrig hvordan der er derhjemme. Jeg møder Nashra på gangen. *Hej Nashra, vil du med ind til byen?* Vi tager bussen ind til København, selvom vi ikke har særligt mange penge på lommen. I flere timer går vi bare rundt og glør på mennesker og butikker.

Nashra fortæller mig, at de har fået ophold i Danmark, og jeg kan ikke lade være med at hade hende indeni, men jeg siger ikke noget. Nashras far er meget syg, og jeg kan tit se på hende, at hun har det rigtig dårligt. Hun ser så træt ud.

Pludselig møder vi Hassan, og jeg kan mærke sådan en underlig varme indeni. Jeg ved ikke hvad jeg skal sige. Sådan har jeg det altid, når jeg møder ham. Vi beslutter at følges ad hjem til centret sammen.

Gad vide hvad Hassan synes om mig, tænker jeg for mig selv, og kommer til at smile...

ANDRE FORSLAG TIL HØJTLÆSNING¹²:

Flyvere på himlen, Annette Herzog, Høst 2007

Lidja på 6 år er flygtning. Hun har mistet sin bedste veninde under et bombeangreb. Lidja bor nu i en lejlighed i Danmark, og hun savner nogen at lege med. Fra sin altan kan hun se ned i en have, hvor nogle piger leger. Lidja vil gerne lege med dem, men hun tør ikke gå ned og spørge, om de vil lege.

Fuglenes kappestrid, Erik Hjorth Nielsen, Agertoft 2002

Da fuglene skal finde deres konge, er det en lille uanseelig fugl, der vinder og kommer til at hedde Fuglekongen. Heldigvis har Fuglekongen den stærke Kongeørn som sin hjælper.

Marvi Myrebjørn finder nyt håb, Guni Martin, Ørnens forlag 2003

Bogen handler om sorgen ved at miste og om værdien af venskab. Den handler om det mod og den tålmodighed, der skal til for at rumme sin sorg og leve livet med større forståelse og tillid.

Slip aldrig Samiras hånd, Morten Dürr, Carlsens 2007

Nadim på 8 år er flygtningebarn i Danmark. Nadim kommer fra et land med krig, hvor han har mistet sin far og sin lillesøster Samira. Nadim er bange, han skal lære nyt sprog, finde nye venner og starte i ny skole. Det er skræmmende at skulle det hele på en gang – og så helt alene.

Sjælefuglen, Michael Snuit, Sesam 2004

En grønlandsk fortælling gendigtet af Johannes Møllehave. En fortælling på vers om følelser.

Historien og Fatme, fra Post traumatisk stress - projektrapport, Århus kommune 2004

Case om søskendeparret Fatme og Ali, som lever i et hjem præget af forældrenes fortid i et krigsramt land. Situationen i hjemmet påvirker børnenes skolegang. Fokus i denne case er på den unge pige Fatme.

Historien om Ali, fra Post traumatisk stress - projektrapport, Århus kommune 2004

Case om søskendeparret Fatme og Ali, som lever i et hjem præget af forældrenes fortid i et krigsramt land. Situationen i hjemmet påvirker børnenes skolegang. Fokus i denne case er på den unge dreng Ali.

¹² Se i øvrigt www.traume.dk, som indeholder en række gode historier, film, tegnefilm mm.

'BEKYMRINGSKASSEN'¹³

FORMÅL:

- At italesætte og bevidstgøre de ting som barnet er bekymret, bange og angst for.
- At reducere børnenes bekymringer og angst.
- At give børnene mestringsstrategier til at håndtere deres angst.

TIDSRAMME:

Første gang ca. 1 time. Derefter kan den bruges over flere gruppemøder. Max. 10- 15 min. pr. gang

ALDER:

6-18 år.

MATERIALER:

- Papkasse
- Farver
- Tuscher
- Lim
- Sakse
- Blade til at finde udklip i
- A4-ark i karton

FORBEREDELSE:

Læs bogen, og find de kapitler, som kan matche de emner, som man gerne vil tale mere om.

OPLÆG:

Alle mennesker har prøvet at være bekymret og blive bange. Det, vi skal tale om i dag, handler om, hvis man tit er bekymret eller bange - eller hvis det, at man er bange og bekymret, forhindrer en i at gøre noget, som man ellers godt kunne eller gerne ville (Læs hele bogen for gruppen eller kapitler af bogen som er relevante i forhold til børnegruppen).

OPFØLGNING:

Hvert barn tegner eller skriver det ned, som de er bange, angst eller bekymret for. Hver bekymring på et separat stk. karton. Gruppelederen finder papkassen frem. Bekymringerne lægges ned i papkassen.

Børnene dekorerer nu kassen med egne tegninger, udklip fra blade, skrift med videre. Inder-siden af kassen symboliserer det, man kan være bange for inden i, og som man ikke viser til nogen. Ydersiden af kassen symboliserer, hvordan man ser ud på ydersiden, om man viser sine bekymringer og angst til andre.

Når kassen er lavet færdig, tages et af bekymringskortene op, og man taler om bekymringen, hvad den gør ved en - og hvad der kan hjælpe. Hele gruppen inddrages i samtalen og forslag til løsning. Andre kan fortælle om, hvad de gør, hvis de oplever noget tilsvarende. Det barn, hvis bekymring er taget op, kan selv vælge, om det vil og kan bruge de forslag, som er kommet frem.

Når der ikke kan bruges mere tid, lukkes bekymringskassen, og børnene kan tegne hængelåse på. Der aftales nu at bekymringskassen skal være lukket indtil næste gruppemøde. Hvis dette ikke er muligt, kan man opfordre barnet til at øve sig på kun at bruge 15-30 min. dagligt på bekymringen. Ved næste gruppemøde bruges max. 10-15 min. på at åbne kassen og høre, om der skal flere bekymringer i. Der tages nogle bekymringer op hver gang, som der tales om.

ANDET:

Hvis et barn i gruppen er meget bekymret, så kan det anbefales, at de voksne, der er omkring barnet i hverdagen, læser bogen med barnet. Hvis det ikke er muligt for forældrene på grund af sprogbarrieren, kan andre voksne omsorgspersoner også bruges til det. Det er vigtigt, at der formidles til forældrene, at denne metode kan bruges til at tale om og reducere barnets bekymringer og angst.

¹³ Øvelsen er inspireret af: "Når du bekymrer dig for meget hvad så" af Dawn Huebner – Se litteraturanbefalinger.

'TEGN FØLELSER'¹⁴

FORMÅL:

- At arbejde med bevidstgørelsen om, hvordan følelser sanses og registreres i kroppen.
- At blive i stand til at kende forskel på f.eks. vrede og angst.
- At styrke børnenes evne til at mærke og regulere sig selv.

TIDSRAMME:

ca. 1 time.

Alder:

6-18 år.

MATERIALER:

- Papir med aftegning af krop - eller meget store stykker papir, hvor børnene kan tegne omrids af hinandens kroppe, så hvert barn har sig selv i fuld figur
- Tuscher/farveblyanter

FORBEREDELSE:

Sørge for materialer.

OPLÆG:

Følelser er noget, vi mærker i kroppen. Når vi lytter til kroppen, fortæller den os noget om, hvordan vi har det. Nogle følelser opleves behageligt, andre opleves som ubehagelige. Når vi kan mærke og kende forskel på følelser, er det også nemmere for os at fortælle andre, hvordan vi har det. Nu skal I prøve at farvelægge, hvor i kroppen I mærker det, når I er kede af det, bange, glade, vrede med videre.

OPFØLGNING:

Gruppeledere samler op og opfordrer hver enkelt barn til at vise og fortælle lidt om sin tegning - og støtter og almengør fortællingerne undervejs. Vigtigt at anerkende, at vi ikke alle oplever følelserne de samme steder i kroppen.

ANDET:

Det kan være fordelagtigt at lave en afspændingsøvelse/opmærksomhedsøvelse, inden børnene tegner følelser ind på "kroppene".

'LIVETS FLOD'¹⁵

FORMÅL:

At børnene ved hjælp af billeder og metaforer kan tale om nogle af de ting, som er svære og nogle af de ting, som holder dem oppe. Det svære kan være sig oplevelser i fortiden, oplevelser derhjemme eller i skolen; det kan også være ting man er bange eller bekymret for. Rammerne, som gruppelederne sætter, kan være brede eller snævre, men det er vigtigt at børnene føler, at de har et valg med hensyn til, hvor meget de gerne vil dele. Invitere fremfor at forcere.

TIDSRAMME:

Forberedelse første gang tager ca. 1 time. Øvelsen kan tage fra 1 time og kan strække sig over to gruppemøder og tage 3 timer.

ALDER:

5-18 år.

MATERIALE:

- En masse blå stof – f.eks. 2 blå velourduge
- En redningsvest – gerne én i børnestørrelse, som børnene kan prøve på
- Planter – til at skabe lidt liv langs floden
- Strandsten – til at gøre billedet mere levende
- Farvekopier af sten og redningsveste
- Farveblyanter og blyanter
- Puder og tæpper til at sidde på.

FORBEREDELSE:

- Samle materialer, og gøre klar med stof, planter, sten og redningsvest
- Farvekopierte sten og redningsveste
- Sørg for et lokale, hvor man kan brede floden ud.

OPLÆG:

Alle menneske oplever svære ting. Nogle meget svære, andre mindre svære. Når vi står i nogle svære situationer, er der noget som holder os ovenpå. Man kan tænke livet lidt som en flod – nogle gange er vandet roligt, andre gange meget uroligt. Nogle gange er man på dybt vand, andre gange føler man, at man har lidt mere jord under fødderne. Nu skal vi lave Livets Flod. Vi har stenene og redningsvestene. På stenene skal man tegne nogle af de ting, som man er bekymret for, og på redningsvestene nogle af de ting, som holder en oppe, gør en glad eller giver energi. Bagefter sætter vi os ned langs floden, spreder sten og redningsveste ud, og så trækker vi dem én og én.

OPFØLGNING:

Sten og redningsveste spredes ud. Gruppelederne styrer processen og trækker eller får et af børnene til at trække henholdsvis sten og redningsveste – én af gangen. Enten kan gruppelederen sørge for, at børnene trækker deres egen - eller børnene kan trække en tilfældig, og man kan have en mere generel drøftelse af en problematik. Børnene inviteres til at fortælle og dele, så øvelsen bliver så vedkommende og konkret som muligt. Gruppelederne spørger ind til eksempler og værdier og udfolder, hvordan børnene bruger deres indre ressourcer til at mestre svære ting i livet.

¹⁵ Inspireret af Gunnar Eide & Inge-Lise Nordenhof

'NÅR ALARMEN GÅR' - SÅDAN KAN MAN TALE OM TRAUMATISERING

FORMÅL:

At give barnet viden og forståelse for:

- Deres situation og forældrenes reaktioner
- Hvad der kan ske i hjernen, når mennesker har været udsat for traumatiske oplevelser.
- At barnet kan adskille sig fra traumet/ forældrenes reaktioner.

Samt at give barnet mulighed for:

- At vælge hensigtsmæssige strategier og åbne for nye handlemuligheder.

Tegningen og øvelsen kan måske også inddrages i en visiterende samtale.

ALDER:

3-18 år.

TIDSRAMME:

30 – 60 min.

MATERIALER:

Tavle eller papir

Tuscher

FORBEREDELSE:

Se tegning i boksen. Tegningen bruges, når man taler om når man bliver forskrækket, traumatiske oplevelser, PTSD o.s.v.

Det anbefales, at man læser litteratur om traumer og hjernen, så man selv har et større overblik og referenceramme, herved kan man lettere følge børnene. Denne øvelse er et forsøg på at kondensere og formidle viden om traumer i børnehøjde og virker måske derfor noget forsimplet.

TEGNING:

Vi taler om hjernen og oplevelserne kan gøre at ens hjerne og krop er i høj beredskab m.m. Denne model er tænkt som en nem måde at forklare børn og forældre om hjernens betydning og ikke en grundig gennemgang af hjernen og dens funktioner.

OPLÆG:

Oplægget er tænkt, som at man tegner og fortæller samtidig med, at man indbyder børnene til at komme med spørgsmål eller kommentarer.

Har I set en hjerne før? ...Det her er en måde at forklare, hvordan hjernen fungerer. Vores hjerne er opdelt i tænkehjerne, følehjerne, og sanse/reptil-hjernen.

Når der er en oplevet fare, får Thalamus besked. Thalamus er sekretær eller kontroldame, og vurderer, om noget er farligt eller ikke er farligt. Hvis det er farligt, gives der straks besked til Amygdala, Alarmcentralen. Her vil Hippocampus – den langsomme snegl - almindeligvis blande sig. Hippocampus kan huske erfaringer fra tidligere og vurdere, om den oplevede fare egentlig er farlig. Den samarbejder med tænkehjernen, som bruger logik - og vurderer, ”hvordan løser jeg dette”?

Men når alarmen går, har man ikke tid til grundigt at overveje, om man skal blive bange eller ikke blive bange. Der er netop en sandsynlighed for, at man er i fare, og derfor - når Amygdala aktiveres - så er det som om, at Hippocampus får en sovepille, og dermed er kommunikationen til tænkehjernen koblet fra.

For når Amygdala alarmeres, sendes informationen videre til Sansehjernen, som instinktivt reagerer med flugt, kamp eller stivnen/spille død - ligesom et dyr kan gøre det. Denne instinktive reaktion er meget vigtig, og vi kender det måske fra trafikken, hvor vi springer tilbage fra en bil eller bremser meget hurtigt. Den lynhurtige respons på beskeden fra Sekretæren Thalamus sikrer altså, at vi overlever.

Hvis man er traumatiseret, er hele systemet på vagt. Noget, som egentlig ikke er farligt - en bestemt duft, lyd, smag, berøring, et billede - kan pludselig opleves som livstruende, da det vil blive forbundet med en tidligere oplevet trussel. Sekretæren Thalamus og alarmcentralen Amygdala skelner ikke mellem voldsomme billeder og tanker, som vi skaber inden i hjernen, og det som sker i omgivelserne – det er Hippocampus, som hjælper med det. Når Hippocampus ”sover”, mangler man derfor nogen til at fortælle én konteksten, der hvor man er.

I kender måske det, at jeres tanker kan gå et andet sted hen, og I glemmer, hvor I er? De fleste kender også det at have mareridt, hvor man vågner op og næsten kan være i tvivl om, hvorvidt man er i fare eller ej? Når man bliver i tvivl om, man er i fare, eller hvor man er, kan følehjernen reagere ved at blive meget vred eller ked. Det kan være svært for mennesker rundt omkring én helt at forstå, hvad der sker – måske også fordi man selv kan have svært ved at forstå.

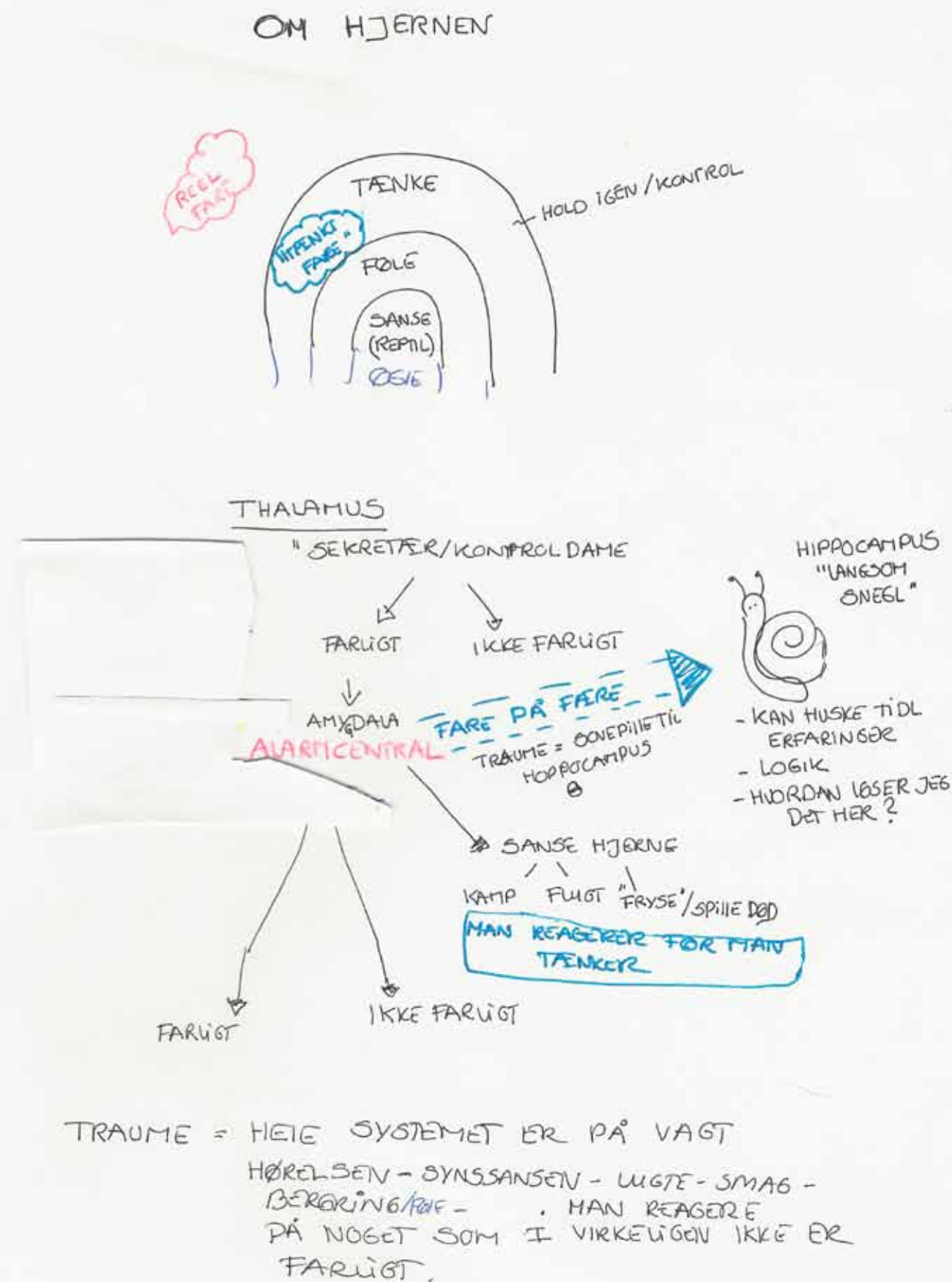
OPFØLGNING:

Vores erfaring er, at børnene selv byder ind med eksempler fra hjemmet eller familien. Ellers kan gruppelederne tænke i, hvordan man får draget parallellen mellem, at man oplever at mor eller far ud af det blå farer op, uden at man helt kan regne ud hvorfor. Aftalen med forældrene er afgørende for, hvilken form for snak man kan have med børnene.

Hvis tegningen er brugt til visitationssamtalen, kan man kigge på den igen til afslutnings-samtalen og se, om noget er ændret, eller om noget skal tilføjes. Familien kan tale videre om tegningen derhjemme og vise den til andre familiemedlemmer.

ANDET:

Undervisningen kan bruges til familiesamtalen, i børnegruppen og til fællesarrangementer.



'FRUGTSALAT'

– AT LEGE MED NERVESYSTEMET

FORMÅL:

Legen kan leges for sjov eller kan bruges som illustration på at blive stresset og falde til ro igen.

TIDSRAMME:

Ca. 15 min.

ALDER:

8-18 år.

MATERIALER:

Forskellige frugter.

FORBEREDELSE:

Indkøb af frugt.

OPLÆG:

"Nu skal vi lave frugtsalat. I skal stille jer i en rundkreds. Om lidt sender jeg en melon rundt i rundkredsen. I skal give den videre til personen ved siden af jer. Bagefter kaster jeg med en blomme til Peter overfor mig. Han skal kaste til Signe, som kaster tilbage til mig. Det er vigtigt, at I har øjenkontakt med den I kaster til".

Gruppelederen kan derefter vælge at introducere hele øvelsen eller bare gå i gang.

Intro til hele øvelsen: "Jeg vil tage flere og flere frugter ind, og til sidst vil vi have syv frugter i gang. Derefter vil jeg en efter en tage frugterne væk igen, og vi vil ende med at kaste en frugt til sidst". Til slut bruger man lidt tid på kun at kaste en frugt, så nervesystemet kan få lidt tid til at komme i ro igen.

OPFØLGNING:

"Hvordan var det, da der var syv frugter i gang?" "Hvordan var det, da vi trappede ned til en frugt igen?" Man kan ud fra øvelsen tale om det "at have gang i mange ting på en gang", når forældre har mange tanker i deres hoved, og hvad der sker med koncentrationen - og om stress.

ANDET:

Det er en fordel, at de frugter som kastes længst, er de mere bløde frugter, blommer, vindruer m.m. For at lave lidt sjov kan en af frugterne erstattes med en flødebolle. Hvis man er mange, skal der flere frugter til. Vær opmærksom på gruppen, hvor mange frugter der skal bruges, for at stressniveauet ikke bliver for højt.

'HVEM PASSER PÅ MIG?' - BESKYTTELSESLEG

FORMÅL:

- Legen kan leges for at bringe sjov, glæde og løs stemning i gruppen.

Legen kan også bruges til at:

- At barnet får en fysisk oplevelse af beskyttelse igennem leg.
- At bevidstgøre børnene om, hvem der passer på dem, eller hvem de kunne opsøge, som kunne passe på dem.

TIDSRAMME:

Min. 15 min.

ALDER:

8-18 år.

FORBEREDELSE:

Prøv legen selv med kollegaer venner, inden den introduceres.

OPLÆG:

"Vi skal lege en leg, hvor vi skal passe på hinanden. Det er vigtigt, hvis legen bliver vild, at man siger stop. I legen skal vi stille os i en rundkreds og holde hinanden i hånden". Et barn udpeges til at komme ind i rundkredsen, "det barn skal der passes på". Et barn uden for rundkredsen, "det barn skal prøve at få fat i barnet inden i rundkredsen".

Børnene som står i rundkredsen, skal hele tiden holde hinanden i hånden, og de skal nu passe på barnet inden i rundkredsen. Dette gøres ved at gå tæt sammen, rykke sig rundt og lign., så barnet udenfor ikke kan få fat i barnet inden i rundkredsen. Barnet i rundkredsen må gerne flytte sig med rundt. Legen kan enten foregå på tid - eller slutte, når barnet inden i rundkredsen er fanget.

OPFØLGNING:

Spørgsmål og samtale i gruppe: Hvem passer på dig, eller hvem kunne du spørge, om de ville passe på dig og hjælpe dig?

'RESSOURCEBLOMSTEN' - BARNETS NETVÆRK

FORMÅL:

At arbejde med barnets sociale netværk og resiliens ved at sætte fokus på vigtige og betydningsfulde voksne omkring barnet.

TIDSRAMME:

Forberedelse 30-45 min. Øvelsen kan tage fra 40 min til 1 time.

ALDER:

5-14 år.

MATERIALER:

- 5-7 ark forskelligt farvede karton
- En saks
- Et glas eller andet med en rund facon
- Tusser eller farveblyanter til at skrive eller tegne med.

FORBEREDELSE:

Samle materialer, klippe cirkler ud, klippe blade ud.

OPLÆG:

Alle mennesker har brug for betydningsfulde personer omkring sig, og det er godt at have tænkt over, hvem man kan tage fat i, hvis man har brug for hjælp. I dag skal vi lave ressourceblomsten, hvor I hver især skal forme jeres egen blomst. Den gule cirkel er dig, og uden om klistrer I et blomsterblad for hver vigtig person og skriver navnet på personen - og et almindelig blad for de voksne, som I måske ikke bruger så meget, men som I er glade for er der. Bagefter skiftes I til at fortælle om jeres blomster.

OPFØLGNING:

Børnene skiftes én ad gangen til at fremlægge deres blomst, og der bliver fra gruppeledernes side spurgt ind til, hvad de vigtige personer betyder - og hvornår barnet er sammen med personen. Man kan også spørge ind til, hvad de laver sammen. Måske kan barnet også godt tænke sig, at der kommer flere vigtige personer i barnets netværk, og en snak herom kunne gøre barnet mere opmærksom på, hvad barnet godt kunne tænke sig.

Der kunne også være personer, som barnet har i sit netværk, men som barnet ikke ønsker at have tæt på, og det kan derfor også være vigtigt at tale om, hvordan man kan passe på sig selv og lægge afstand til de personer, som ikke er gode for én.

'KROKODILLEN OG LIVREDDEREN' PASSE-PÅ-LEG

FORMÅL:

- Legen kan leges for at bringe sjov, glæde og løs stemning i gruppen.

Legen kan også bruges til at bevidstgøre børnene om:

- Hvordan beder jeg om hjælp?
- Hvad er "det farlige"/svære i mit liv, som jeg har brug for hjælp til?
- Hvem er mine livreddere?
- Hvordan er det at være livredder?

TIDSRAMME:

ca. 20 min.

ALDER:

6-18 år

MATERIALER:

Faldskærm. Kan købes fra ca. 700 kr. via websider, som forhandler gymnastikredskaber.

FORBEREDELSE:

Prøv legen selv med kollegaer eller venner. Faldskærmen spredes ud på gulvet.

OPLÆG:

"Nu skal vi lege en leg, med en krokodille og en livredder som vil redde jer". Et barn udpeges til at være krokodille, og et barn udpeges til at være livredder. Krokodillen kravler under faldskærmen og livredderen stiller sig bag faldskærmen. Resten af børnene tager fat i faldskærmen med hænderne og sætter sig ned med benene under faldskærmen. Børnene laver nu bølgebevægelser med faldskærmen ved at skiftevis at bevæge deres hænder op og ned.

Krokodillen, som er under faldskærmen, tager nu fat i et barns ben og prøver at trække det under faldskærmen. Når et barn mærker, at de bliver trukket i, skal de slippe faldskærmen, (DET ER VIGTIGT), derefter tage hænderne op og råbe "hjælp". Livredderen skal nu komme og redde barnet ved at trække det i armene. Hvis krokodillen når at trække barnet så langt ned, at faldskærmen når barnet til brystet, så skal barnet følge med ind under faldskærmen, og barnet er nu en krokodille.

Legen slutter, når der kun er et barn tilbage. Det sidste barn må nu vælge, om det vil være krokodille eller livredder.

OPFØLGNING:

Hvis man vælger at bruge legen som udgangspunkt for samtale i gruppen, så kan man tale om:

- Hvem er jeres livreddere, eller hvem kunne det være?
- Hvad er krokodillen i jeres liv?
- Hvem hjælper jer med "krokodillen"?
- Hvornår råber I om hjælp?
- Hvor højt skal man råbe for at blive hørt?
- Hvordan var det at være livreddere i legen?
- Har I oplevet at være "livreddere" i virkeligheden, og hvordan er det?

ANDET:

Hvis der er mange med i legen, kan man vælge om der skal være to krokodiller eller to livreddere.

'VI HAR SÆRLIGT HAR LAGT MÆRKE TIL...'

FORMÅL:

At bevidne og berige/'fortykke' barnets foretrukne identitet. At få rundet af og få italesat, hvilket aftryk barnet har sat på gruppen.

TIDSRAMME:

- Forberedelse tager min. 1 supervisionsgang – gerne den sidste.
- 1-1 time og skrive bevidningerne ned.
- Øvelsen tager ca. 5 min. pr. barn – mere hvis det skal oversættes.

ALDER:

5-18 år.

MATERIALER:

- En blok
- En kuglepen
- I kan overveje at skrive det ind som et bevidningsbrev, som barnet kan få med.
- Evt. en lille genstand til minde om gruppen, eksempelvis en glasmusling.

FORBEREDELSE:

Planlæg en supervision inden sidste gruppemøde, så der er nøje tid til at få set på alle børn - og få frem, hvad I hver især har lagt mærke til. "Det vi særligt har lagt mærke til" kan være kort eller langt, men det er vigtigt, at tilbagemeldingerne til børnene er nogenlunde lige lange. En bevidning kan f.eks. lyde:

"Det, vi særligt har lagt mærke til ved dig, Hasan, er, at du god til tænke dig om og overveje, hvad du gerne vil sige, og om du gerne vil deltage, og at det er betydningsfuldt for dig at få valget. Vi har lagt mærke til, at du har stillet nogle meget inspirerende spørgsmål og været nysgerrig på at spørge ind til de andres historier. Vi har også lagt mærke til, at du har været god til at fortælle om vrede og om, hvordan man kan håndtere den. Du har været god til at komme med idéer til, hvad man kan gøre når man er vred eller ked. Vi har lagt mærke ti, I at du er rigtig god til at huske, og at det er meget vigtigt for dig..."

OPLÆG:

I dag er jo sidste gang i børnegruppen, og derfor har Else og jeg sat os ned og tænkt over, hvad det er vi særligt har lagt mærke til hos jer. I er velkomne til at sidde og tegne, men det er vigtigt at I alle får hørt, hvad det lige netop er, som vi har lagt mærke til hos jer.

OPFØLGNING:

Almindelig afrunding. Hvis man vælger at give en lille minde-genstand, kan man med fordel give barnet den efter, at man har læst bevidningen højt.

AFRUNDING OG OVERORDNEDE ANBEFALINGER

På baggrund af erfaringerne fra projekt friRum er det centralt at pege på en række overordnede anbefalinger omkring børnegrupper med børn i traumatiserede flygtningefamilier. Det gælder såvel det, der specifikt handler om afviklingen af grupperne, som perspektiverne for en udbredelse af børnegrupper som metode i arbejdet med børn i traumatiserede flygtningefamilier.

I forhold til den konkrete afvikling af børnegrupper anbefaler vi følgende:

- En børnegruppe med børn i traumatiserede flygtningefamilier bør afvikles med et minimum af 12 gruppemøder. Projekt friRum har afprøvet en model med 8 gruppemøder, og erfaringen er at det er for lidt, og at 12 møder vil give bedre muligheder for at etablere tryghed og sikre optimale resultater for det enkelte barn og for den samlede gruppe. I et enkelt tilfælde var det - grundet mulighed for at indhente separat ekstern økonomi – muligt at forlænge en børnegruppe. Erfaringerne hermed var gode.
- I forbindelse med børnegrupper med børn i traumatiserede flygtningefamilier skal forældrene inddrages. Det gælder både i visitationssamtalen før gruppestart og i den afsluttende samtale efter endt forløb. Men det gælder i ligeså høj grad undervejs i gruppeforløbet hvor der som minimum bør afholdes 2 familiearrangementer. Såfremt forældre ikke inddrages og gives medejerskab er risikoen at børnene efter endt forløb føler sig mere ensomme, isolerede og fremmedgjorte i familien end før, og deltagelsen i en børnegruppe risikerer så at have stillet barnet værre. Derfor er forældreinddragelse et helt uomgængeligt princip.
- Børnegrupper med børn i traumatiserede flygtningefamilier bør udføres af to børnegruppeledere. Herigennem er det muligt at håndtere såvel gruppens fælles progression, som de individuelle behov og reaktioner, der i løbet af en børnegruppe kan opstå, hos enkelte børn. I forhold til det faglige indhold er brugen af to børnegruppeledere endvidere garant for en optimal

faglig kvalificering af indholdet. Det er bestemt ingen hindring at børnegruppelederne har en forskellig faglig baggrund. Tværtimod kan børnegruppeledere med forskellige faglige afsæt complimentere hinanden på bedste vis.

- For at sikre barnets oplevelse af tryghed i gruppen bør børnegrupper med børn i traumatiserede flygtningefamilier forankres dér hvor børnene er, og føler sig trygge. Det vil ofte være lokalt, og i et forum hvor børnenes hverdagsliv normalt udspiller sig. Den ene af de to gruppeledere bør være en fagperson med et tillidsforhold til de pågældende børn – en lærer, en pædagog, en boligsocial medarbejder eller lign..

På baggrund af erfaringerne fra arbejdet med projekt friRum, og konklusionerne i den eksterne evaluering af projektet, er det vores helt klare oplevelse at børnegrupper er en velegnet metode i forhold til børn i traumatiserede flygtningefamilier. Grupperne giver børn et frirum og en anledning til at opleve at de ikke er alene med deres problem. Dermed kan grupperne hjælpe med at bryde ensomhed og isolation. I afviklingen af grupperne er det endvidere blevet klart at børnene har kunnet tilegne sig ’redskaber’ som de – også på længere sigt – kan støtte sig til i en svær hverdag, og selve det, at deltage i gruppen har for mange givet en tryghed, der har indvirket positivt på f.eks. deres koncentrationsevne i skolen.

Børnegrupper synes derfor at have både en konkret støttende og en langsigtet forebyggende effekt for børn i traumatiserede flygtningefamilier. Derfor bør børnegrupper i langt højere grad end det er tilfældet pt., udbredes som metode i tilgangen til udsatte børn fra traumatiserede flygtningefamilier.

Følgende muligheder kan overvejes med henblik på en udbredelse af børnegrupperne:

- I alle regioner findes traume-/rehabiliteringscentre for voksne flygtninge. En stor del af de flygtninge, der tilbydes behandling her har børn. Allerede når en voksen flygtning, som også er far eller mor, skrives op til behandling, ved man altså at der er børn, der som

minimum er pårørende, og muligvis også sekundært traumatiserede. I øjeblikket varierer det hvor meget børnene inddrages i behandlingsmæssige tiltag på traume-/rehabiliteringscentre. I fremtiden bør børnegrupper indtænkes som en integreret del af traumerehabilitering af deres forældre. Når far eller mor er i et behandlingstilbud, eller allerede når de skrives på venteliste, bør børnene som minimum også tilbydes deltagelse i en børnegruppe. Det vil gavne børnene, og sikre en familierettet helhedsorientering i traumebehandling af flygtninge.

- Børnegrupper for børn i traumatiserede flygtningefamilier placerer sig som tilbud i et overlap mellem psykiatrien, forebyggende mentale sundhedsindsatser og det sociale og integrationsrettede arbejde med børn. Dermed går børnegrupperne på tværs af kommunale og regionale forvaltninger. Dette bør tænkes som en mulighed frem for en administrativ hindring. Det gælder i forhold til at indarbejde forskellige faglige retninger i sin tilgang til børnegrupper og som et afsæt for godt tværfagligt samarbejde mellem region og kommune. Samtidig kan det give nye måder at koble både kommunal og regional finansiering til børnegrupper på.

- For mange lyder afviklingen af en børnegruppe omkostningstungt. Set i en bred optik er det dog vores opfattelse at børnegrupper faktisk er en relativt billig metode, hvis man sammenholder med de resultater den kan producere for de enkelte børn. Dels har det naturligvis en indbygget ’stordriftsfordel’ at man organiserer tilbuddet som en gruppe, dels kan børnegrupper ideelt forebygge behovet for mere individuelt rettede terapeutiske (og omkostningstunge) forløb. Samtidig er arbejdet med børnegrupper et oplagt område for kompetenceudvikling af personale i skoler, pædagogiske tilbud mv., som igennem opbygning af erfaringer som børnegruppeleder kan være katalysator for en udbredelse af metoden blandt kolleger og ledelse på arbejdspladsen.

Børnegrupper har igennem en årrække været en anerkendt metode i f.eks. arbejdet med børn af psykisk syge, og børnegrupper har i regi af projekt friRum vist sig at være relevante og velegnede i arbejdet med børn i traumatiserede flygtningefamilier.

Børnegrupperne kan, som påpeget ovenfor forankres lokalt hos, bl.a. hos det personale som til daglig omgås børnene. Børnegrupper kan også indtænkes som et skridt imod en helhedsorientering i de rehabiliteringstilbud forældrene får. Børnegrupper kan som metode være et afsæt for at styrke samarbejde mellem regioner og kommuner, med en bedre hverdag for en gruppe udsatte børn som resultat. Og så er afviklingen af en børnegruppe faktisk ikke så dyr hvis man sammenholder udgiften med det forebyggelsespotentialer grupperne har.

Det er med ønsket om en langt større udbredelse af disse børnegrupper at vi har udgivet, og nu afrunder, denne håndbog. God arbejdslyst.

LITTERATUR

LITTERATUR TIL BRUG I BØRNEGRUPPEN:

Alissa Lomholt m.fl.: ”Historien om Fatme” & ”Historien om Ali” i ”Posttraumatisk stress : generel vidensformidling om posttraumatisk stress til skolebørn og deres voksne netværk” - Århus kommune 2004

Annette Herzog: ”Flyvere på himlen” - Høst 2007

Erik Hjorth Nielsen: ”Fuglenes kappestrid” - Agertoft 2002

Guni Martin: ”Marvi Myrebjørn finder nyt håb” - Ørnens forlag 2003

Michael Snuit: ”Sjælefuglen” - Sesam 2004

Morten Dürr: ”Slip aldrig Samiras hånd” - Carlsens forlag 2007

BAGGRUNDSLITTERATUR

Allan Holmgren ”Alle kan tale om traumer” i ”Fra terapi til pædagogik, red. Anette Holmgren” - Hans Reitzel 2010.

Atle Dyregov : ”Børn og Traumer 2.udgave” – Hans Reitzel 2011

Center for Udsatte Flygtninge: ”Børn af krig og fred”, Dansk Flygtningehjælp 2011

David Denborough: ”Collective Narrative Practice” - Dulwich Centre Publications 2008

Dawn Huebner: ”Når du bekymrer dig for meget - hvad så” – Dansk Psykologisk Forlag 2008

Erik Møller Knudsen: ”Evalueringsprojekt af ”projekt friRum” – et udviklingsprojekt om rådgivende gruppeforløb for børn og unge i traumatiserede flygtningefamilier” - Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midt. November 2011

Joan Stæhr: ”Idékatalog – aktiviteter til brug i børnegrupper for børn med psykisk syge forældre”, PsykInfo forlag 2006.

Karen Glistrup: ”Hvad børn ikke ved... har de ondt af” - Hans Reitzels Forlag. 2006

Ken Heap: ”Gruppeteknikker inden for social- og sundhedsområdet” - Hans Reitzel 2005

M. Lund m.fl.: ”MTV-rapport om behandling og rehabilitering af PTSD, herunder traumatiserede flygtninge” - Region Syddanmark 2008

Michael White: ”Kort over narrative landskaber” - Hans Reitzel 2008

Susan Hart (red.): ”Neuroaffektiv psykoterapi med Børn” - Hans Reitzel 1990

T. Baaring Jessen: ”Samtaler med tolk i udredning, behandling og rådgivning.” i T. Hetmar - Frydenlund 2008

OM FORFATTERNE

Ann-Dorthe Petersen er uddannet psykiatrisksygeplejerske, terapeut og supervisor, og er ansat i SINDs Pårørenderådgivning som børnegruppeleder og til at lave familiesamtaler.

Ann-Dorthe var i 2001 medstifter af SINDs Pårørenderådgivnings børne- og ungegrupper, og har desuden en baggrund som familiebehandler i Århus Kommune.

I projekt friRum har Ann-Dorthe været gruppeleder i 2 børnegrupper.

Kirsten Vestergaard Andersen psykolog og arbejder i Røde Kors, med traumefokuseret og støttende korttidsterapi med asylansøgende børn, unge og voksne, og med supervision, debriefing og undervisning af personale.

Kirsten har endvidere faciliteret familierettede psykoedukationsforløb med børn og unge, og har en bred erfaring med brug af Joyful Play som metode. Derudover har Kirsten fra 2007 – 2010 været koordinator for et udviklingsprojekt i Rwanda, som fokuserede på at forbedre den mentale sundhed hos befolkningen.

I projekt friRum har Kirsten været gruppeleder i 4 børnegrupper.

Joan Stæhr er uddannet ergoterapeut og gestaltterapeut, og er ansat i SIND's Pårørenderådgivning som børnegruppeleder.

Joan har mange års erfaring med forskellige tilbud til børn og unge, der er pårørende til psykisk sygdom, herunder særligt børnegrupper. Derudover står Joan bag publikationen ”Idékatalog – aktiviteter til brug i børnegrupper for børn med psykisk syge forældre”.

I projekt friRum har Joan været gruppeleder i 3 børnegrupper.

Ditte Bruun Eriksen er psykolog, og arbejder i Røde Kors, med traumefokuseret og støttende korttidsterapi med unge og voksne asylansøgere.

Hun varetager ligeledes psykologiske screeninger af uledsagede mindreårige asylansøgere og børnefamilier. Ditte har bl.a. varetaget en række psykoedukationsforløb med asylansøgende børn og unge, og er engageret i den fortsatte udvikling af psykoedukation som en resiliensopbyggende pædagogisk-psykologisk gruppeteknik.

I projekt friRum har Ditte været gruppeleder i 1 børnegruppe

VIL DU VIDE MERE OM BØRNEGRUPPER MED BØRN I
TRAUMATISEREDE FLYGTNINGEFAMILIER?

se: www.frirum.info

eller kontakt:

Røde Kors:

Kasper Koch, kpk@redcross.dk, 3527 8774

SINDs pårørenderådgivning:

Anne Margrethe Gad Jørgensen, paa@sind.dk, 8612 4822

