



MindSpring

Forældregrupper for og med asylansøgere og flygtninge.
Om at give sine børn, der vokser op i to kulturer, en bevidst og
tryk opdragelse – og om stress, traumer og identitet.

Udgivet af:
Center for Udsatte Flygtninge
Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10, 3.
1300 København K
Telefon: +45 3373 5339
www.flygtning.dk/udsatte
udsatte@drc.dk

I samarbejde med:
Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
www.rodekors.dk
Kontaktperson
Mette Norling Schmidt
Specialkonsulent
mns@redcross.dk
Dir. +45 35279641/ Mob +45 21111033

Metodehæftet kan downloades på
www.flygtning.dk/udsatte eller rekvireres
ved at kontakte Center for Udsatte i
Dansk Flygtningehjælp på udsatte@drc.dk

Tekst: Vibeke Hallas
Forsidefoto: Dansk Flygtningehjælp
Oplag: 200 eksemplarer
ISBN: 978-87-7710-036-9
Layout: Lenny Larsen/Design Now
Tryk: Frederiskberg Bogtrykkeri A/S

Juni 2012

Indholdsfortegnelse

Forord.....4

Hvad er MindSpring?6

Gruppemetoder/gruppeøvelser 11

Gruppemøde 1 12

– Hvad er MindSpring?

– Lær hinanden at kende

– At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg

Ekstramateriale til trænerne 17

Skemaer og ekstra øvelse20

Gruppemøde 223

– Opdragelses- og læringsmetoder, Leary rosen

– Kommunikation med børn, Aktiv lytning

Ekstramateriale til trænerne28

Gruppemøde 331

– En normal reaktion på unormale oplevelser

– Traumer og sorg

Ekstramateriale til trænerne37

Skema og ekstra øvelser.....41

Gruppemøde 444

– Stress og stressreduktion

Ekstramateriale til trænerne49

Gruppemøde 552

– Identitet og forandret identitet

Ekstramateriale til trænerne58

Skema62

Gruppemøde 663

– Kulturspecifik opdragelse, jeg- og vi-kultur.

– Jeg-budskaber som opdragelses- og læringsmetode

Ekstramateriale til trænerne68

Skemaer 72

Gruppemøde 775

– Tillid versus mistillid. Straf og belønning

Ekstramateriale til trænerne81

Skemaer83

Gruppemøde 885

– At være i vejen for sig selv

Ekstramateriale til trænerne88

Skema91

Kursusbevis92

Forord

Dette metodehæfte er udarbejdet til gruppeforløb i metodeudviklingsprojektet MindSpring, som er et psykoedukativt og psykosocialt støtteprojekt for nyankomne asylansøger- og flygtningeforældre. MindSpring er et samarbejdsprojekt mellem Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp og er finansieret af Egmont Fonden og det tidligere Integrationsministerium. Projektet er gennemført i perioden oktober 2010 til august 2012. Følgende kommuner har deltaget: Varde, Jammerbugt, Bornholm og følgende asylcentre: Brovst, Kongelunden og Avnstrup. Alle steder er der gennemført forældregrupper. Hvert gruppeforløb har fundet sted to timer én gang ugentligt i otte uger. Hver gang med hvert sit overordnede tema. Gruppeforløbene er gennemført af frivillige flygtninge, der har gennemgået et kursus i metoden MindSpring (herefter kaldet MindSpring-trænere), sammen med fagpersoner fra enten kommune eller asylcenter (medtrænere).

I hæftet beskrives metoden MindSpring. Der gives indføring i såvel teori som praktiske øvelser til brug for forældregruppeforløbene. Hæftet er bygget op, så det følger den systematik, der er beskrevet for gruppeforløbene. Det er intentionen, at MindSpring-trænere og medtrænere ved hjælp af dette hæfte samt MindSpring-trænerens forudgående otte dages kursusforløb har tilegnet sig den nødvendige viden til at kunne gennemføre MindSpring-forældregrupper. Metodehæftet kan anvendes som manual med teori og forslag til den praktiske gennemførelse af hvert gruppeforløb.

Metoden er oprindelig hollandsk – primært udarbejdet af psykolog Paul Sterk for og med asylansøgere som et psykoedukativt gruppeforløb. Flygtninge oplæres i metoden og indgår herefter som MindSpring-trænere for andre asylansøgere og flygtninge. Metoden er siden udbygget med psykosocial støtte til forældre både asylansøgere og flygtninge med opholdstilladelse i Holland. I Holland har man anvendt metoden siden 2002 med gode erfaringer. Metoden er siden introduceret i andre europæiske lande bl.a. Belgien, hvor den i dag afprøves. I Danmark har vi med dette projekt valgt at afprøve kombinationen psykoedukation samt psykosocial støtte til nyankomne kvoteflygtninge og asylansøgere, som er forældre.

Styregruppen for projekt MindSpring er sektionsleder Mette Blauenfeldt, Dansk Flygtningehjælp, projektchef Karen Inger Thorsen, Røde Kors, konsulent Mette Schmidt, Røde Kors og projektleder for projekt MindSpring, Vibeke Hallas, Dansk Flygtningehjælp. Den gennemgående underviser sammen med projektleder, samt supervisor for trænerne har været Grete Svendsen, socialrådgiver og psykoterapeut.

Als Research har forestået den eksterne evaluering af projektet. En fortløbende proces, hvor resultater og overvejelser er indgået i projektledelsens beslutninger om forløbet af projektet. En midtvejsevaluering og en afsluttende evalueringsrapport er de konkrete resultater. Begge rapporter konkluderer, at metoden,

som den er praktiseret i projektet, er både gavnlige og anvendelige for begge målgrupper: kvoteflygtninge og asylansøgerforældre. Dog er det vigtigt, at skelne mellem de to grupper, da vilkårene at gennemføre grupper er forskellige, ligesom deltagernes udgangspunkter og situation er det.

Det er styregruppens vurdering, at metoden med fordel kan anvendes til alle forældre i integrationsperioden som en del af den gode modtagelse samt som en meningsfuld aktivitet på asylcentre. Desuden vurderes metoden med fordel at kunne tilpasses/udvikles til andre målgrupper og anvendes af kommuner i forbindelse med det gode modtagearbejde.

Stor tak til Paul Sterk og Barbara Kieft, begge psykologer i Holland, som har udviklet metoden og som forestår træning og certificering af flygtninge i Holland til MindSpring-trænere og som har inspireret og indført os i metoden. Paul Sterk er forfatter til håndbøgerne “At vokse op med to kulturer – for flygtninge og asylansøgere. Bevidst og tryk opdragelse” samt “Metodehåndbog til oplæring af træner-psykoedukation for og af asylansøgere og flygtninge”, som i dansk oversættelse danner baggrund for dette materiale. Der er med hans tilladelse kopieret hele og delvise afsnit fra disse håndbøger til dette metodehæfte.

Stor tak til de elleve frivillige flygtninge, som modigt har givet sig i kast med MindSpring-kurset og certificering, og som har afprøvet metoden i praksis med forskellige grupper af flygtningeforældre i Danmark. De har desuden med den erfaring, de har fået i dette projekt, bidraget til den endelige version af metodehæftet.

Ligeledes stor tak til henholdsvis Varde, Jammerbugt og Bornholms kommuner og asylcentre Brovst, Kongelunden og Avnstrup, som har afsat ressourcer og medarbejdere til gruppeforløbene, som med engagement og viden har bidraget til gruppeforløbene som medtrænere og som derfor også skal have en stor tak.

Til sidst en tak til Egmont Fonden og det tidligere Integrationsministerium, som har finansieret MindSpring-udviklingsprojektet og til Social- og Integrationsministeriet, der har bevilget penge til en fortsættelse og udbredelse af MindSpring-grupper i Danmark fra 1. juli 2012 til 1. juli 2016.

Hvad er MindSpring ?

MindSpring er en gruppemetode, som er udviklet i Holland, hvor den anvendes med både asylansøgere og flygtninge med det formål at styrke deltagernes egen handlekraft. Det særlige ved metoden er, at grupperne ledes af en frivillig flygtning (MindSpring-træner) med samme sprog og kulturelle baggrund, som deltagerne. MindSpring-træneren kan via sin kulturelle baggrund og sine erfaringer som flygtning i eksil genkende og forstå mange af de situationer og problemer, gruppedeltagerne er i. For deltagerne giver det tryghed at vide, at træneren har personlige erfaringer, der ligner deres egne med at skulle omstille sig til livet i det nye værtsland. Temaer og problematikker anskues såvel ud fra eget kulturelle perspektiv som fra et flygtningeperspektiv med oplevede eksempler og erfaringer. MindSpring-træneren suppleres af en professionel fagperson (medtræner) fra enten kommune eller asylcenter, som bl.a. kan bidrage med facts såvel teoretisk som praktisk vedrørende lokale forhold. Alt tolkes løbende af en professionel tolk, da gruppeforløbet foregår på deltagernes modersmål, som ikke forudsættes behersket af medtræner.

MindSpring er et sammensat engelsk navn, der har mange betydninger. I denne sammenhæng betyder det ”En ny begyndelse”. Det illustrerer, at deltagerne i en MindSpring-gruppe gerne efter et gruppeforløb skulle have en ny bevidsthed og viden, der kan føles som en ny begyndelse – en ny måde at håndtere forskellige daglige problemer på både praktiske, følelsesmæssige og opdragelsesmæssige.

Metodehæftet har undertitlen ”at give sine børn, der vokser op i to kulturer, en bevidst og tryk opdragelse”, fordi et af de vigtigste temaer i forældregrupperne er at træffe bevidste valg, dvs være opmærksom på, hvilke valg man træffer i opdragelsen af sine børn og hvorfor man træffer dem. Hvert valg har konsekvenser. De valg, man foretager, træffes ud fra egne værdier og normer. Hovedformålet i grupperne er ikke at sætte spørgsmålstegn ved disse normer og værdier, men at bevidstgøre deltagerne om konsekvenserne af de valg, de træffer.

Et andet vigtigt tema er ikke at lade sine valg styre af følelser og umiddelbare tanker. Det er vigtigt at vide, hvorfor man vælger en bestemt måde at opdrage på, ligesom det er vigtigt at kende normer og værdier i den nye kultur, som ens børn skal vokse op i. Man skal kunne forklare baggrunden for sine valg. Børnene vokser op imellem to kulturer og bliver konfronteret med mange forskellige måder at anskue tingene på. Derfor er det vigtigt for børnene at få forældrenes forklaring på, hvorfor forældrene vælger at gøre, som de gør.

At opdrage trygt er også et vigtigt aspekt og tema i et forældregruppeforløb. Et gruppeforløb har som målsætning at støtte forældrene i at opdrage deres børn trygt i det nye samfund. Tryghed er ofte et meget

vigtigt tema for mange flygtningeforældre, som ofte har levet en meget omskiftelig og usikker tilværelse, før de kom til Danmark. For asylansøgerforældre er tilværelsen fortsat utryk på grund af usikkerhed om opholdstilladelse. Dertil kommer, at de fleste forældre må føle sig utrygge ved de ukendte aspekter af det danske samfund. Ved at informere forældrene og hjælpe dem med at orientere sig, håber vi at kunne støtte dem i deres bestræbelser på at skabe et trygt opdragelsesmiljø for deres børn.

Essensen i MindSpring tilgangen er støtte til forælderrollen: Hvilke valg træffer du? Hvilke udgangspunkter har du, når du vælger opdragelsesmetode, og er du bevidst om de bagvedliggende ængstelser og motiver til at opdrage på en bestemt måde? Påvirkes din opdragelsesmetode af din egen angst, dine bekymringer og dine vigtige beslutninger f.eks. om at vende tilbage, forblive i Danmark etc.?

Stress, traumer og identitet indgår ligeledes i undertitlen for dette metodehæfte. Emnerne bearbejdes i gruppeforløbene ved hjælp af psykoeduktion.

Psykoedukation handler om at få kendskab til de psykiske symptomer, der kendetegner en normal reaktion på en unormal oplevelse, det vil sige normale symptomer, som kan optræde efter voldsomme oplevelser, og som kan vare ved i mange år efter, at begivenhederne fandt sted. Det er vigtigt for forældrene at kunne genkende sådanne symptomer og signaler hos sig selv og hos deres børn (indsigt og awareness), ligesom det er vigtigt at lære forskellige måder at forholde sig til symptomerne på (coping), forskellige måder at formindske symptomerne på (stressreduktion) og at opstille realistisk opnåelige mål for fremtiden, så de både kan forstå egne og deres børns reaktioner, støtte børnene samt opsøge professionel hjælp, når dette er nødvendigt.

Styrken i gruppestrukturen findes først og fremmest i gruppedeltagernes forskellige erfaringer. Mennesker med problemer lærer af andres måder at håndtere tingene på og får igennem gruppeforløbet energi og redskaber til at prøve igen på en ny måde. Man erfarer også, at man ikke er alene om de forskellige problemstillinger. Forældre lærer af hinanden om de faldgruber, der findes i opdragelsen, men især hvad deres styrke og svage sider er i omgangen med deres børn.

Forældregruppeforløbets indhold

Der er tale om gruppeforløb om opdragelse og psykisk stabilitet – ikke familierapi! Gruppeforløbet opmuntrer til, at alle forsøger at se på en eventuel problemstilling og prøver at snakke om den.

På gruppemøderne bliver de specifikke problemer, forældrene har, bearbejdet i en mere almen sammenhæng, som eksemplificeres.

Hvad er børns erfaringsverden?

Hvad er dine opdragelsesdilemmaer?

Hvordan kan du håndtere dem?

Det kræver altså en del behændighed og diplomati fra gruppelederne (MindSpring-træner og medtræner) at ”oversætte” meget personlige situationer til generelle almene historier og dermed bibringe deltagerne følelsen af ikke at stå alene med deres problemer. De hidtidige erfaringer viser, at hvis MindSpring-træneren forklarer, at fokus ikke er den enkelte deltagers personlige historier, men hvad man kan lære af hinandens historier, er det meget meningsfuldt for deltagerne.

MindSpring-metoden tager udgangspunkt i de problematikker, flygtninge kan have, og arbejder med følgende temaer:

1. Forældrerollen i en ny kultur
2. Identitetsforandring
3. Stress, sorg og traumer
4. Hverdagens bekymringer

Temaerne bringes i spil ved hjælp af følgende metoder:

1. Psykoedukation
2. Problemhåndtering
3. Rådgivning, hjælp til mennesker med psykosociale problemer (ikke terapi)
4. Empowerment – at bibringe forældrene ny viden og indsigt, så de får bedre og ny handlekompetence i forhold til deres nye sociale identitet og forældreskabet

I dette hæfte findes en konkret manual for hvert af de otte gruppemøder, som et gruppeforløb normalt består af. Til hvert gruppemødes tema gives der inspiration til et eller flere korte teoretiske oplæg, og måder at drøfte temaet på i gruppen. Derefter følger ekstra materiale og øvelser, der knytter sig til temaet, og som er beregnet på yderligere at informere og inspirere MindSpring-trænerne. Det skal understreges, at det ikke er meningen, at denne ekstra information skal gives til deltagerne. Trænerne er dog velkomne til på egen hånd at vælge at dele nogle af informationerne med deltagerne.

Brug af eksempler

Det er vigtigt, at MindSpring-trænerne til hvert møde forbereder nogle eksempler til anskueliggørelse af mødets tema og problematikker. Det er ligeledes vigtigt at understrege, at det, man som MindSpring-træner prøver at fremme i gruppen, er nye perspektiver og frem for alt ny indsigt i håbet om og tilliden til, at deltagerne derefter har ny energi og nye ideer, og dermed igen større selvtillid.

Målsætning for et gruppeforløb

Det er målsætningen, at forældrene efter et MindSpring-gruppeforløb har fået ny viden om de dilemmaer, de kan stå i, når de skal opdrage deres børn i den nye kultur samt større bevidsthed om konsekvenserne af den måde, de opdrager deres børn på. I særdeleshed skal forældrene have fået nye ideer til, hvordan de kan agere over for deres børn, så de støtter dem bedst muligt i deres udvikling i det danske samfund. Derudover skal forældrene have opnået indsigt i de temaer, som gruppeforløbet kommer rundt om og føle sig bedre i stand til at håndtere hverdagens problemer. Endelig er det et mål, at forældrene har oplevet, hvordan de i gruppen kunne støtte og hjælpe hinanden ved aktivt at tage del i diskussionerne og øse af egne erfaringer.

Gruppeledere

Som nævnt ledes MindSpring-grupper altid af to kursusledere. En MindSpring-træner, der selv har flygtningebaggrund og som selv er forælder og en medtræner, som er en fagperson fra enten kommune eller asylcenter og som har flygtningefagligt og lokalt kendskab. Begge har fået en forudgående introduktion til metoden. For MindSpring-trænerne deltager i to af disse kursusdage, men en grundig forudgående introduktion til metoden kan foregå på en halv til en hel dag. Ydermere har trænerne sammen fået super-

vision under gruppeforløbene til bearbejdelse og hjælp til diverse faglige spørgsmål vedrørende metoden samt til afklaring af rolle- og opgavefordeling.

Tolkning

Foruden de to trænere er der en tolk tilstede på gruppemøderne, som tolker simultant for medtræner, der sædvanligvis ikke taler gruppens sprog. Tolken skal orienteres om metoden inden gruppeforløbet, så han/hun er forberedt og ved, hvad der forventes på møderne.

Træning og kursus for MindSpring-trænere

Overordnet er trænings- og kursusforløbet opbygget således, at det følger temaerne og systematikken for forældregruppemøderne, som de er beskrevet i dette hæfte. Det vil sige, at trænerne får gennemgået de enkelte temaer og selv deltager aktivt som gruppe i øvelser og diskussioner.

Indholdet i kursusforløbet er bl.a.:

- færdigheder i at lytte og spørge
- gruppeprocesser
- kursisternes egen virkelighed og styrke (empowerment)
- traumeteori
- sorg og de normale sorgprocesser
- stress, stressreduktion og stresshåndtering
- tilpasning i en ny kultur og den nye identitet
- viden om børne- og forældrerelation i en ny kultur
- viden om forskellige forældreroller/opdragelsesmåder
- kommunikation med børn
- bevidsthed om egne grænser og formåen som træner
- rollefordeling og samarbejde med medtræner/fagperson fra asylcenter eller kommune
- særlig opmærksomhed: have øje for, når nogen har brug for mere og professionel hjælp
- brug af egne erfaringer og eksempler

Rollefordeling mellem trænerne

Rollefordelingen er således, at MindSpring-træneren har hovedopgaven med at guide og lede gruppen igennem temaet på forældregruppemødet med medtræner fra kommune eller asylcenter ved sin side som professionel støtte. Medtræneren fungerer tilmed som sikkerhedsnet i forhold til eventuel henvisning til anden professionel hjælp f.eks. til læge eller psykolog, da der kan være tale om konkrete personlige problemstillinger, som kommer op hos deltagerne under gruppeforløbet. Medtræner kan også have selvstændige indlæg i grupperne. Som oftest om faktuelle emner som lokale forhold på asylcentret eller i kommunen (f.eks. hvor man kan gå hen, hvis man opdager at ens barn har alvorlige psykiske problemer, men også om dansk kultur og opdragelsesværdier).

Efter hvert gruppemøde skal der laves en opsummering af mødets vigtigste budskaber og konklusioner. Det vil oftest være medtræners opgave at foretage denne som afslutning på mødet.

Det er vigtigt, at deltagerne i gruppeforløb bliver orienteret om denne rollefordeling ved gruppestart og får information om hvilke forventninger, de kan have til MindSpring-træner og medtræner. Ingen af de to er personlige rådgivere eller personlige hjælpere for deltagerne, men hjælper gerne deltagerne med at finde rette hjælp, hvis dette er nødvendigt.

Tidsramme

Gruppemøderne afholdes som udgangspunkt otte gange a to timers varighed. Det er nødvendigt, at MindSpring-træner og medtræner forud for hvert gruppemøde forbereder dette sammen, aftaler indhold, opgavefordeling inkl. det praktiske (bordopstilling, papirer, bespisning o lign.). Det er vigtigt, at trænerne efterbehandler gruppemødet sammen. En halv time før og efter hvert møde er det fornuftigt at afsætte. Tolken skal ligeledes informeres om indhold og metode forud for møderne.

Et gruppeforløb er normalt på otte gange to timer. Imidlertid kan gruppestørrelsen være afgørende for, hvor lang tid hvert gruppemøde har behov for. 2½ time kan godt være nødvendigt, eller man kan strække gruppemøderne over f.eks. ti gange. På asylcentre kan mere intensive forløb være at foretrække, f.eks. med to gruppemøder pr. uge. Vigtigst er, at trænerne hver gang finder ud af, hvad der er det bedste, og hvad der er muligt for gruppedeltagerne.

Gruppestørrelse

Det er vores erfaring, at en gruppe på otte til ti deltagere er bedst til MindSpring-grupper, idet den størrelse giver den bedste mulighed for, at alle deltagere kommer til orde i gruppen og samtidigt sikrer, at der er tilstrækkeligt med forskellig erfaring, som kan bidrage til refleksion og bibringe deltagere ny viden og ny indsigt. Dog vil større og mindre grupper også kunne få gavn af MindSpring-metoden.

Supervision

Et gruppeforløb kan være meget intenst, og der kan komme mange personlige emner op, som for trænerne kræver behændighed og professionel håndtering. Desuden baserer metoden sig på, at trænerne bruger egne erfaringer i gruppen. Et gruppeforløb fordrer tilmed et tæt samarbejde mellem en frivillig og en professionel med behov for klare aftaler om opgavefordeling m.m. Derfor kan det kun anbefales, at der til hvert gruppeforløb ydes supervision til trænerne, hvilket også har været tilfældet i udviklingsprojektet.

Gruppetoder/gruppeøvelser

Som gruppeleder kan man anvende forskellige metoder til at inddrage deltagere aktivt i temaerne, som de enkelte gruppemøder er opbygget over.

De nedenfor nævnte grupperedskaber kan bibringe dynamik og gøre et møde levende. Det er vigtigt, at komme med oplæg og forklaringer til temaerne, men også at have en levende og “afslappet” gruppe. Eksempler på metoder/øvelser:

Brainstorm – Hvad kommer I til at tænke på ...? Hvad ved I om...? Hvilken erfaring har I?	Lave en oversigt over deltagernes associationer eller viden på flip-over, tavle eller lignende. Dette er også en god metode til at finde nye måder at håndtere problemer og kulturelle aspekter på.
Diskussion og øvelser i små grupper.	I store grupper deltager ikke alle i en diskussion. Mindre grupper vækker større tillid og byder på intimitet. Generte personer vil da have lettere ved at deltage aktivt.
Prioritering- hvad er vigtigst ?	Dette er en metode til at diskutere sig frem til, hvad der er det væsentligste i en situation; at bedømme vigtigheden og problemerne med henblik på at arbejde med dem.
Case studies – eksempler fra den virkelige verden.	Dette er en god måde at udveksle historier på med henblik på at få deltagere til at dele erfaringer og opleve, at de ikke er alene i en given situation (støttende).
Rollespil.	Rollespil er en god måde at anskueliggøre og indleve sig i en situation.
Kreativitet.	Brug af kreative hjælpemidler/instrumenter. Brug af illustrationer (tegning, fotos, ikoner) kan være gavnligt, hvis der i gruppen er deltagere, som f.eks. er analfabeter. Med musik kan nogle udtrykke sig på om ting, de ikke kan udtrykke med ord. Sang og dans er behagelige at udføre og kan virke afslappende.
Tegning.	Fortæl din (eller en andens) historie ved hjælp af tegninger. Lad deltagere tegne. Dette er f.eks. en god måde at introducere hinanden på i gruppen (deltagerne interviewer hinanden og præsenterer derefter hinanden for gruppen ved hjælp af tegninger).
Fortælle historier.	Fortæl din historie til andre, eller (måske tryggere) fortæl din ven(inde)s historie til andre.
Status i gruppen.	Hvad har gruppen af viden eller erfaring, opfattelser og meninger om et bestemt emne lige nu.
Afspændingsøvelser.	Gør brug af tillærte eller egne afslapningsøvelser efter de svære temaer, og hvis situationen (utilsigtet) bliver spændt. Eksempler herpå kommer side 42-43.
Summegrupper.	Lad deltagere drøfte et begreb, et tema i små grupper. Det er en god måde at sikre at alle deltager og at der er fælles forståelse af temaet. Saml evt. op i den store gruppe efterfølgende med referat fra hver gruppe.
“Spilleregler”.	I enhver gruppe er det vigtigt at aftale hvilke regler, der skal gælde for gruppen, når den er samlet. Disse aftaler kan justeres og suppleres med nye, hvis nye problemstillinger opstår, og der bliver behov for ny aftale. Sådanne spilleregler er med til at skabe tryghed og tillid i gruppen.

Gruppemøde 1

Temaer:

Hvad er MindSpring?

Lær hinanden at kende

At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg

1. Velkomst og introduktion til MindSpring

- Byd alle deltagere velkommen. Vis, at du er glad for, at deltagerne er der og at mødet kan begynde.
- Præsenter dig/Jer selv: sig dit/Jeres navn og fortæl, at du/I skal lede gruppemøderne og orienter om rollefordeling mellem Jer: MindSpring-træner, medtræner og tolk.
- Uddel navneskilte, som deltagerne kan skrive deres navn på.
- Fortæl om formålet med MindSpring, og hvordan gruppemøderne kommer til at foregå.

Formål

At deltagerne bliver mere bevidste om de dilemmaer ved opdragelse, der kan opstå i mødet mellem to kulturer og om de valg, de som forældre er nødt til at træffe. De skal opnå kendskab til og viden om forskellige måder at håndtere dette på og viden om til de vilkår, de har som forældre, der tilmed har en flugthistorie bag sig.

- Fortæl om mødernes opbygning, indhold og om hvad forløbet kan lære deltagerne (og hvad det ikke kan). Giv et overblik over hele gruppeforløbet og afstem forventninger.

Hvert møde består af korte oplæg om temaerne fra trænerne til gruppedeltagerne, forskellige øvelser om temaerne og udveksling af erfaringer mellem deltagerne. Til sidst en opsamling af ”fælles viden”, som trænerne er ansvarlige for.

- Udlever et program og en mappe til notater og papirer.
- Lav aftale med deltagerne om hvilke regler, der skal gælde for gruppemøderne/ ”spilleregler”. Særligt vigtig er én aftale – en regel om fortrolighed. Alle skal være trygge ved at fortælle om egne erfaringer og vide, at deres historier ikke fortælles videre, med mindre de selv har accepteret dette.

2. Lær hinanden at kende

”Inden vi går i gang med dagens tema, skal vi lære hinanden lidt at kende”

- Bed hver enkelt deltager om kort at fortælle lidt om sig selv – foreslå hvad og hvordan de kan fortælle om sig selv.
- Deltagerne kan f.eks. tegne deres familie, som den er her i Danmark, deres navn, alder og køn.

3. At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg

”Nu skal vi i gang med dagens tema”:

Fortæl om formålet med dette tema, som er, at deltagerne bliver mere bevidste om de dilemmaer og valg, man som forældre kan komme til at stå i, når man skal opdrage sine børn i en ny kultur. F.eks.

- Har du som forælder gjort dig klart, hvordan du vil opdrage dine børn her (i Danmark/i asylcentret)?
- Opdrager du dem delvist ud fra din egen kultur, skikke, normer og værdier og delvist ud fra nye danske værdier for at de kan indgå i det danske samfund? Eller opdrager du med tanke om, at I vender hjem på et tidspunkt og derfor prøver at beskytte dine børn mod påvirkninger fra det danske samfund?

- Du kan ønske at beskytte dine børn mod de kulturelle påvirkninger i Danmark, men dine børn kan ikke undgå at møde danske kammerater og dermed blive påvirket af danske normer og værdier.

”Lad os lave nogle øvelser om valg og opdragelse”

ØVELSE

Skriv på en flip-over eller på tavlen.

Valg du skal træffe i forbindelse med opdragelse:

”Hvad opdrager du med henblik på?”
(Giv selv de første eksempler og bed deltagerne bidrage med flere.)

At rejse hjem til dit eget land?	At blive integreret i Danmark
At blive (strengt) troende?	At blive mindre troende
At fastholde den traditionelle kultur	At tage noget af den nye kultur til sig, give slip på egen
Hvilke normer og værdier opdrager du efter/til?	
Skal drenge og piger opdrages forskelligt?	
Andre?	

ØVELSE

Tag endnu en flip-over og spørg gruppen:

”Hvad finder I er vigtigt ved opdragelsen af Jeres børn?”

Skriv svarene fra gruppen op og giv evt. dine egne eksempler eller tag eksempler fra følgende:

- Tale meget sammen
- Give kærlighed
- Være åben overfor barnets problemer og forsøge at forstå disse
- Have tålmodighed med dine børn
- Være en positiv rollemodel
- Opdrage dine børn til at blive selvstændige individer, således at de kan prøve deres muligheder af
- Vise tillid og give dine børn selvtilid
- Lære dine børn at kende forskel på godt og dårligt
- Udvikle deres selvrespekt og have respekt for andre
- Opdrage dine børn til at blive selvstændige voksne.

Skriv på endnu en flip-over (kan evt. udleveres i papirform til deltagerne til deres mappe):

Hvad er opdragelse? Hvad er udvikling?

Opdragelse er at vejlede sine børn i deres udvikling.
Opdragelse er at beskytte sine børn.
Opdragelse er at lære sine børn at være selvstændige og forberede dem på, hvad livet kan indebære.
Opdragelse er at give sine børn muligheden for at udvikle sig optimalt.

Om udvikling:
Fysisk udvikling (Fra at blive passet, plejet og sørget for til at kunne sørge for sig selv)
Psykisk udvikling (At blive set og hørt som det barn/den person barnet er, stimuleret og støttet i at udvikle sine egenskaber)
Social udvikling (Mennesker har brug for social omgang, være en del af et socialt fællesskab, der går ud over deres egen familie og skal derfor lære at begå sig sammen med andre (skole – arbejde etc.))

4. At opdrage i to kulturer - ”Hvilke dilemmaer og modsætninger er du bevidst om?”

Oplæg

Når man selv er opdraget i en anden kultur, og hvis man ikke har megen kontakt med den nye kultur, kan det være begrænset, hvad man ved om den nye kultur, skik og brug, normer og værdier, der gælder her. Formålet med næste øvelse er at blive bevidst om forskelle på den nye kultur og egen kultur og overveje, hvad disse forskelle betyder for opdragelsen af dine børn.

Herunder

- Hvad er du sikker og usikker på i opdragelsen?
- Hvilke værdier og normer har du? Forsøger du at holde fast i dine normer og værdier og med hvilket mål?
- Kender du de danske værdier og normer godt nok?
- Hvilke fordele og ulemper ser du ved begge kulturer? Hvor giver du evt. slip og hvor holder du fast? hvilke konsekvenser har det for dit barn?

ØVELSE

Tegn nu et skema på flip-over og uddel tomme skemaer (skema 1) til deltagerne. Brug lidt tid på at lade deltagerne udfylde disse f.eks. to og to og tal herefter om forskellene med gruppen. Giv evt. et par eksempler fra nedenstående til inspiration.

Egen kultur (oprindelig kultur)	Dansk kultur
	Normer og værdier må gerne diskuteres
	Børn må gerne udvikle en egen mening
	Børn har meget frihed
	At være dus med voksne er i orden – også med skolelærerne

Hvis der er tid, er der to øvelser mere (udfyldningsøvelse (skema 2) og øvelse: ”Hvilke dilemmaer og modsætninger er du bevidst om?” side 22), som deltagerne kan arbejde med i små grupper, to og to eller individuelt, hvor du som træner kan samle op i plenum og høre eksempler.

5. Afslutning på dagens program

Sammenfatning “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstra materiale til trænerne til gruppemøde 1

Temaer:

Hvad er MindSpring?
Lær hinanden at kende
At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg

Lær hinanden at kende

Det er en vigtig forudsætning for at opnå tryghed og tillid i gruppen, at man starter et gruppeforløb op med en præsentation af hinanden - en præsentation, som er lidt mere end blot navn. Det kan foregå på mange måder, f.eks. kan man bede deltagerne tegne et stamtræ over deres familie og præsentere det for de andre, eller de kan tegne en tegning af deres nærmeste familie, evt. påføre navne og alder, som de præsenterer for hinanden i gruppen.

At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg

Dette tema har til formål at belyse forskelle i kultur, normer og værdier og de dilemmaer, man som forælder og opdrager kan komme til at stå i, når man skal opdrage i en ny kultur og selv har rod i en anden kultur. Temaet behandles ved forskellige øvelser, som fremgår af manualen.

”At træffe valg”

Alle forældre ved, at det er vigtigt at være bevidst om, hvad man ønsker for sit barn og hvilke valg, man træffer i den forbindelse. Men dermed er det langt fra ordnet! Nogle problemer begynder derimod først da. Du kan ønske at beskytte dine børn mod de kulturelle påvirkninger i Danmark, men børn er længere tid i skole end hjemme, er sammen med andre børn og får andre normer og værdier. Også omvendt, hvis du vil lade børnene vokse op i ”den danske ånd”, vil du mærke, at integrationen går meget hurtigere for børn, end du måske kan følge med til.



Opdrager du ud fra at skulle vende tilbage,
eller opdrager du ud fra at skulle integreres i Danmark?

I forbindelse med et gruppeforløb om opdragelse for asylansøgere og flygtninge er et af de vigtige spørgsmål, om man som forælder har gjort sig klart, hvad man vil opdrage sine børn til. Opdrager du dem til at begå sig i den nye kultur, de vokser op i, eventuelt delvist med din egen kultur, skikke, normer og værdier fra dit hjemland? Eller opdrager du med tanke på at vende hjem, og prøver således at beskytte dem mod alle påvirkninger fra den danske kultur?

Erfaringen viser, at vi ofte tager intuitive valg i opdragelsen og egentlig ved alt for lidt om vores omgivelser, hvilket gør, at vi egentlig ikke kan træffe ordentlige valg.

Hvad ved vi egentlig om kulturforskelle?

Ved du nok om den danske kultur og det danske samfund?

Børn lærer hurtigere og bedre end voksne at tale sproget. Hvordan kan man stadig vejlede og beskytte børn imod farer, hvis man endnu ikke kender dette samfund godt? Man kan så spørge sig selv, hvem der egentlig opdrager hvem?

Hvem opdrager egentlig hvem?

Opdragelse er vejledning af et ungt, uerfarent og afhængigt barn, som lærer livet og verden at kende gennem sine forældre eller andre voksne. Dette kendskab drages stadigt oftere i tvivl af børn og unge i en stadig yngre alder og synes at være stadigt sværere at forsvare, fordi samfundet forandrer sig.

Samfundet forandrer sig og bliver så mangfoldigt, at forældrene på grund af deres alder og position umuligt i alle situationer kan hævde, at de ved, hvad der er rigtigt og forkert for deres børn. Derimod er der flere børn og unge, der er mere fortrolige med de nyeste udviklinger i samfundet end deres forældre og opdragere.

Forandringerne hos børn og omgivelserne

Som nyankommen ved man ofte kun lidt om det danske samfund, og fordi børn kommer hurtigt i daginstitution og i skole, kommer meget information til én via børnene og er derfor farvet.

Hvis du endnu ikke er rigtigt i gang med at opbygge et nyt liv, måske fordi du stadig har gamle traumer at bearbejde eller stadig har usikkerhed omkring din opholdstilladelse eller din opholdstilladelses virkelige længde, hvad gør du så? Børn venter ikke på, at dette er løst. De tager verden og alle udfordringer ud fra den naturlige nysgerrighed og trang til opdagelse, som børn har. På den ene side vil man stimulere sine børn så meget som muligt i deres udvikling – på den anden side alligevel ikke, fordi man er bange for, hvad det skal føre til, og man er bange for at miste kontrollen med sine børns udvikling. Børn føler denne ambivalens med det samme og fornemmer, at det er bedst ikke at fortælle alt til sine forældre for ikke at blive forhindret i at finde ud af tingene selv. Dette kan forurolige forælderen, fordi man ikke mere kan følge med i alt eller føler, at noget er forkert. Så er en meget uheldig cirkel sluttet.

Som beskrevet foroven, kan det være svært at finde rundt i det nye samfund og kulturen. På forældre-gruppemøderne er det derfor også meningen, at forældrene finder ud af noget sammen, således at man som forældre træffer flest mulige bevidste valg og ikke kommer halsende efter virkeligheden. Vi ser på de processer, der er i spil og på de valgmuligheder og konsekvenser valgene har.

Eksempel:

Nogle forældre forbyder kontakter eller aktiviteter af angst for forkerte venner eller ulykker, men også af angst for udviskning af normer og fremmedgørelse i forhold til egen kultur, eller fordi de er bange for at afvige fra familiens traditionelle opdragelsesmønstre og for den sociale kontrol (hvad vil onkler og tanter tænke om mig?). De er bange for ikke at kunne fortsætte det traditionelle livsmønster.

Skemaer og ekstra øvelse til gruppemøde 1

Skema 1

Hvilke dilemmaer og modsætninger er du bevidst om?

Egen kultur i eget land	Dansk kultur
Hvad er udfordringen? Finde en vej mellem at give slip og holde fast i normer Finde kompromis mellem kultur og integration	

Skema 2

Børn må		Dansk kultur/opdragelse			Din kultur/opdragelse		
	Køn	4 - 6	6 - 12	12 ->	4 - 6	6 - 12	12 ->
Hvor sent ude om aftenen?	Dreng Pige						
Alene i byen?	Dreng Pige						
Vil sove hos ven(inde)	Dreng Pige						
Selv vælge skole?	Dreng Pige						
Selv vælge/købe tøj, tøjpenge?	Dreng Pige						
Hvor mange lommepenge får barnet?	Dreng Pige						
Have en kæreste?	Dreng Pige						
Bo alene?	Dreng Pige						
Alene på ferie med venner?	Dreng Pige						
På diskotek	Dreng Pige						
Have sin egen mening og vilje	Dreng Pige						
Tiiltale andre voksne uden først at være spurgt	Dreng Pige						
Evt flere eks	Dreng Pige						

Øvelsen besvares og afsluttes med en drøftelse af forskellene og lighederne og usikkerhed, uvidenhed om dansk kultur og opdragelse vendes til viden af trænerne.

ØVELSE

At opdrage i to kulturer. ”Hvilke dilemmaer og modsætninger er du bevidst om?”

Spørgsmål til drøftelse to og to

”Hvordan tror/ved du, det er i Danmark – hvordan er det, der hvor du kommer fra?”

- Hvem passer de små børn?
- Hvad anses for sundt for små børn?
- Fra hvilken alder opmuntres børn til selvstændighed?
- Er der forskel på drenge- og pigeopdragelse?
- Må børn have egen mening? Fra hvilken alder?
- Må børn tiltale voksne uden at være blevet spurgt?
- Er der forskel på opdragelse af drenge og piger?
- Danske børn kommer på koloni/lejrskole med børnehaven og skolen. Måske gør man også det der, hvor du oprindeligt kommer fra? Hvordan forholder du dig til, om dit barn må deltage her i Danmark? Er der en bestemt alder, dit barn skal have, før det må tage med? Har du nogle betingelser for et sådant ophold?
- Hvornår må unge drenge og piger gå til fest med kammerater? Hvornår skal de være hjemme om aftenen?
- Hvornår må en ung pige/dreng få en kæreste?
- Hvornår må en ung pige/dreng flytte hjemmefra?

Gruppemøde 2

Temaer:

- Opdragelses- og læringsmetoder
 - Leary rosen
- Kommunikation med børn
 - Aktiv lytning

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion til dagens temaer

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes temaer.
- Gentag de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters til at sætte op på væggen).
- Fortæl om formålet med dagens temaer.

Formål

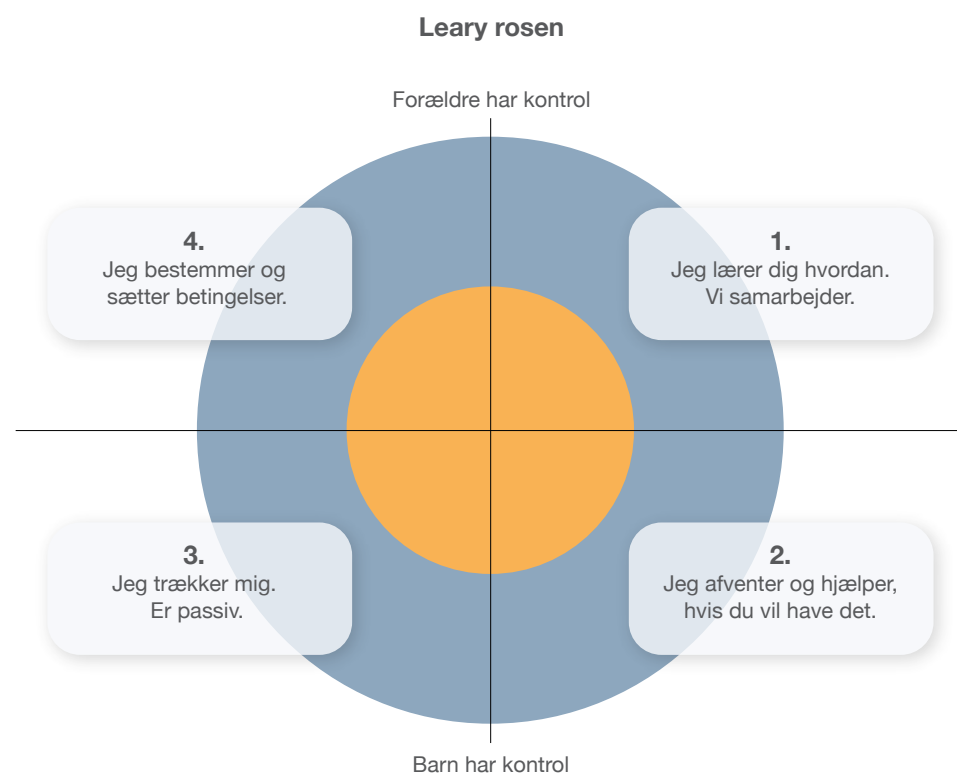
At deltagerne bliver bevidste om, hvad de som forældre kan gøre for at opdrage deres børn til det, de gerne vil have, deres børn skal kunne/skal lære, så de får de bedste muligheder for at udvikle sig og kan begå sig i sociale sammenhænge.

2. Opdragelses- og læringsmetoder

Oplæg om Leary rosen - en måde at se på opdragelse på.

Leary rosen tegnes på tavle eller flip-over.
(Uddeles evt. på papir til deltagerne).

Leary rosen er en model, som viser forskellige måder, man kan forholde sig på som forældre. I en hvilken som helst situation bør man overveje, hvilken af de fire måder, der er den mest velegnede til at lære barnet noget. Vær opmærksom på, at valget skal tilpasses barnets alder, den aktuelle situation, og hvad du sigter mod at lære dit barn. Nogle gange er det den ene måde, der er bedst, andre gange en anden. Du, som forælder, skal afgøre, hvad der er bedst.



Forklar de fire måder at forholde sig på:

Første måde (1): Du vil beskytte dit barn mod ulykker, fejltagelser og ting, som det ikke er klar til, men du vil også gerne lære dit barn noget. Du tager rollen som træner eller lærer. Du lærer fra dig ved at vise, hvorledes noget skal foregå. Forælder og barn samarbejder.

Anden måde (2): Du har tillid til, at dit barn allerede kan noget selv, men muligvis har brug for hjælp. Du træder til, hvis barnet beder om det. (Man viser barnet tillid og tro på dets evner, men er der/griber ind, inden noget går galt). Forælder understøtter barnet.

Tredje måde (3): Du har egentlig ikke tillid til, at dit barn kan, men orker/magter ikke at gribe ind, f.eks. fordi du selv har det svært, eller fordi dit barn insisterer og vil gøre alting selv. Du trækker dig tilbage, men beklager: "Jeg blander mig ikke i det, men jeg er bange for at det går galt." Forælder lader barnet selv finde ud af.

Fjerde måde (4): Du er imod, at dit barn gør et eller andet, fordi du tænker, at det går galt. Du blander dig for at undgå dette. Du kan opstille betingelser: "Hvis du gør det og det, må du gerne." eller "Under de og de betingelser/forudsætninger, må du gerne det og det". Forælder bestemmer og stiller betingelser.

Gennemgå herefter de fire forskellige opdragelsesmåder med eksempler.
Brug eksemplet med at lære at cykle som forklaring. Se side 29 - 30.

ØVELSE

Lad deltagerne reflektere over:

"Hvad vil du gerne lære dit barn, og hvilken rolle vælger du – set ud fra Leary rosens fire måder?"

Deltagerne vælger en ting, de gerne vil lære deres barn. Derpå forholder de sig til Leary rosens fire måder og vælger hvilket udgangspunkt, de vil tage for at lære barnet dette. De kan evt. gå sammen to og to og hjælpe hinanden gennem øvelsen.

Opsamling på øvelsen

"Er der en af deltagerne, der vil fremlægge sin "rose" for os andre, så vi kan lære ved fælles hjælp og evt. komme med forslag?"

Som træner kan du hjælpe deltageren i fremlæggelsen ved at spørge om følgende:

- Hvad vil du lære dit barn? Og hvordan lærer han/hun bedst?
- Eller beskytter du dit barn, fordi der er noget han/hun ikke kan eller er klar til?
- Hvad ved eller kan barnet allerede? Hvor selvstændig er han/hun? Stoler du på dit barn i denne situation?
- Hvad er aldersmæssigt muligt?
- Hvornår stoler du på, at dit barn har lært det?
- Hvad aftaler du med dit barn om, hvornår han/hun selv må?

Det er en god ide at have et eksempel på en teenager og for et yngre barn og ligeså et for piger og et for drenge.

3. Kommunikation med børn

Hvordan kan man tale med sine børn, når de har et problem?

Aktiv lytning

Oplæg

Aktiv lytning/at lytte aktivt er en metode, som kan anvendes, når dit barn har et problem og gerne vil have din hjælp til at løse problemet selv.

Hvornår kan man lytte aktivt?

- Når barnet har et problem.
- Når du opdager, at dit barn har et problem, som han/hun gerne vil tale om.

Hvordan lytter man aktivt?

- Lytte, ikke sige noget.
- Vise forståelse:
- Non-verbalt: nikke, smile, rynke panden – forskellig mimik.
- Verbalt: Åh, OK , hmm, nåh – små tilkendegivelser
- Korte inviterende reaktioner ” Lige præcis, interessant, fortæl lidt mere, hvem, hvordan, hvad, hvor o. lign.”
- Forsøge at gengive barnets følelser og oplevelse med egne ord.

Forudsætninger for at man kan anvende aktiv lytning:

- Hold dine egne ideer, kritik, løsninger etc. for dig selv.
- Forsøg at leve dig ind i barnet, at finde det bagvedliggende problem.
- Forsøg at gengive det bagvedliggende problem med egne ord.
- Hav tid til at lytte.
- Du ønsker oprigtigt at hjælpe barnet.
- Accepter barnets følelser.
- Hav tillid til, at barnet kan håndtere situationen/ kan bearbejde sine egne følelser og selv finde på en løsning.
- Se barnet som et selvstændigt individ med egne følelser og ideer.

Hvornår kan/bør man ikke bruge aktiv lytning:

- Brug ikke aktiv lytning, når du har et problem med dit barn eller hvis du ikke accepterer dit barns problem.
- Brug ikke aktiv lytning, når du ikke er i humør til at lytte eller hvis du ikke har tid.

Gode råd:

- Giv ikke op for hurtigt. Det tager lidt tid, før dit barn oplever din tillid og din nye fremgangsmåde som ægte. Hvis du indtil nu har været tilbøjelig til at fortælle, hvordan han/hun skal løse problemer eller du plejer at ”afhøre” i stedet for aktiv lytning, så tager det lidt tid, før dit barn oplever og stoler på din nye tilgang.
- Børn skal finde frem til egne løsninger. Giv børn plads til at finde på og afprøve deres egne løsninger. Gå ud fra, at de godt kan, og fortæl om din tillid hertil.
- Husk på, at aktiv lytning er beregnet på at hjælpe børn med deres problemer. Forvent ikke, at de foretrækker din løsning. At du lytter vil oftest være nok.

ØVELSE

Aktiv lytning

Deltagerne laver nu en øvelse to og to, hvor de skal prøve at tale med hinanden og bruge aktiv lytning.

Tænk på et lille hverdagsproblem du har, fortæl det til din makker, som lytter aktivt til din beretning. Skift undervejs, så begge får lejlighed til at øve aktiv lytning.

Opsamling på øvelsen

Hvordan var det? Lad deltagerne fortælle deres oplevelser med øvelsen og overvejelser om metoden.

4. Afslutning på dagens program

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 2

Temaer:

- Opdragelses- og læringsmetoder
Leary rosen
- Kommunikation med børn
Aktiv lytning

Cykeleksemplet:

Du vil lære dit barn at cykle



Jeg bestemmer og sætter betingelse: tag cykelhjelm på.



Jeg hjælper dig. Vi gør det sammen.



Du finder selv ud af det.



Jeg hjælper dig med at kunne selv. Jeg er lige her, hvis du har brug for mig.

Forklaringer til cykeleksemplet:

Det der virker	Vær opmærksom på
Første måde (1) = Beskytter/samarbejder. Først sætter du dit barn op på cyklen og holder fast, mens du skubber barn og cykel. Du styrer. Herefter holder du lidt fast, men lader det selv cykle. Du sørger for, det ikke falder.	At overbeskytte – ikke at turde give slip kan betyde, at barnet ikke kommer til at mærke, hvordan det er at cykle selv. Hvis du holder fast for længe, tager det længere tid for barnet at lære at cykle.
Anden måde (2) = Følger på afstand. Herefter holder du øje på afstand og ser, om barnet kan selv. Du lader det prøve selv (øve sig) og hjælper, hvis der bliver bedt om det. Herefter trækker du dig tilbage og lader barnet cykle selv inden for et sikkert område. Du bliver inden for kaldeafstand eller cykler efter på afstand.	At være for eftergivende eller at slippe for tidligt. Børn har en tendens til at overvurdere deres egen formåen, hvilket kan ende uheldigt. De falder og kommer til skade og bliver måske bange for at cykle.

Tredje måde (3) = Du lader barnet lære ved egen hjælp. Hvis barnet cykler længere væk, end du vil have, protesterer du men griber ikke ind. Du lader barnet lære af egne fejl.	Ikke at gribe ind, at trække dig for meget tilbage er at overlade til skæbnen, forsømme. Barnet kan komme galt af sted.
Fjerde måde (4) = Du bestemmer hvordan og hvorledes og sætter betingelser. Du griber ind og tager kampen, selvom barnet tror det kan. Du bestemmer, hvad barnet må og ikke må. Du stiller krav.	Hvis barnet ikke selv lærer selv at sætte grænser for, hvad det magter og kan – men hele tiden bliver fortalt hvordan og hvorledes, lærer barnet ikke at blive selvstændigt. Barnet lærer blot, at du bestemmer.

Forsøg tydeligt at vise, at du vælger forskellige opdragelsesmåder (som med cyklen), først beskytte og samarbejde, så give forsigtigt slip indtil du kan lade barnet cykle helt selv. Der er mange ting, der afgør, hvilket udgangspunkt man skal vælge som forældre, for at barnet lærer bedst. Alder og evner og hvor meget barnet allerede har lært. Der er altså ikke én måde, der altid er bedst.

Gruppemøde 3

Temaer:

En normal reaktion på unormale oplevelser
Traumer og sorg

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters til at sætte op på væggen).
- Fortæl om dagens tema og formålet hermed.

Formål

At deltagerne får kendskab til, at nogle af deres klager, sorger, angst eller usikkerheder kan være en logisk følge af, at de tidligere har været ude for meget voldsomme begivenheder og for asylansøgernes vedkommende kan man sige, at ophold i asylcenter og den fortsatte venten på svar fra myndighederne også er en unormal oplevelse. Deltagerne skal erfare, at det er normalt at reagere på unormale oplevelser på forskellig måde, og at de selv kan gøre en del for at få det bedre – at det er en proces, som man selv har indflydelse på. De skal have kendskab til forskellige reaktionsmønstre i forbindelse med “unormale oplevelser” og at man kan blive traumatiseret af voldsomme begivenheder men også, at ikke alle voldsomme oplevelser behøver at medføre traumatisering. Deltagerne skal vide, at noget kan man selv komme over eller leve med, andet skal man måske have hjælp til.

2. Hvad er et traume?

Oplæg

Begrebet findes ikke i alle kulturer eller på alle sprog. Traume er oprindeligt græsk og betyder sår. Traume–begrebet anvendes i vestlig litteratur ofte i forbindelse med rådgivning i krigs- og flygtningesituationer. Man taler i overført betydning om ”sår på sjælen/ i sindet.” At blive traumatiseret vil sige, at en person har haft en række ekstreme og smertefulde oplevelser, der er så voldsomme og svære, at de på kort eller lang sigt kan føre til alvorlige psykiske, fysiske og sociale problemer.

Hvilke unormale oplevelser kan medføre traumer?

Alle mennesker kender til at opleve voldsomme eller triste ting i deres liv og bagefter være præget af det, f.eks. ved at være ulykkelig eller vred.

ØVELSE

Denne øvelse handler om, hvilke oplevelser der kan medføre risiko for traumer. Skriv gruppens forslag op på flipover. Undgå at listen bliver for lang og overvældende. Tilføj evt. nogle mindre belastende oplevelser.

Oplevelser der kan forårsage traumer
– Alvorlige trafikulykker – Fysisk vold eller vold, hvori våben indgår – Seksuelle overgreb – Trusler om vold – Livstruende oplevelser, pludselig eller uventet konfrontation med døden – At være udsat for eller opleve andre menneskers grusomhed – At være vidne til død eller tilskadekomst af én man kender – At opleve gentagne chokerende hændelser inden for en kortere periode – En fortsat konfrontation med, at det er umuligt at nå de mål, du har sat dig – En langvarig disharmoni mellem de mennesker, som du arbejder for, bor hos og holder af.

Dette er blot en kortfattet liste over hændelser, der kan forårsage et psykisk traume. I alle eksemplerne er de fysiske, psykiske og følelsesmæssige grænser blevet overskredet.

Hvad vil det sige at blive traumatiseret?

Oplæg

At blive traumatiseret vil sige, at en person har været udsat for en eller flere ekstremt smertefulde oplevelser. Oplevelser, der er så svære at bearbejde, at de på kort eller lang sigt kan føre til alvorlige problemer. Reaktionerne kan være mere eller mindre indgribende i ens normale liv og dagligdag. Det er stadig reaktioner, som vi kalder normale reaktioner på unormale oplevelser. Men bliver følgerne/reaktionerne vedvarende og tilmed et handicap for én, kan det være et tegn på, at man skal have professionel hjælp.

ØVELSE

Hvad er normale reaktioner på unormale oplevelser?

- Hver gruppedeltager inddeler et ark i tre kolonner eller får et fortrykt skema. (Skema 3) Fysisk Følelsesmæssigt (psykisk) Socialt
- Lav tilsvarende tre kolonner på flip-over papiret og giv et par eksempler på reaktioner inden for hver kategori (se siderne 39-40).
- Forsikr dig om, at deltagerne har fælles forståelse af de tre begreber, f.eks. ved hjælp af dine egne eksempler på flipoveren.
- Lad deltagerne tænke over hvilke reaktioner og følger, de kender på “unormale” og voldsomme oplevelser? Gør her lidt ud af, at også sorg efter tab er en normal reaktion også selvom sorgen kan være langvarig og svær at komme over.
- Lav en opsamling på flipoveren på baggrund af deltagernes bud.

Vær opmærksom på,
– at omtale reaktionerne som ”normale reaktioner”, der ofte gennemleves og går over. – emnet er følsomt og kan nemt blive meget tungt og dramatisk. – deltagerne i gruppen har formentligt alle svære oplevelser bag sig, men er ikke nødvendigvist blevet traumatiseret af den grund.

Det er vigtigt under og efter øvelsen at præcisere, at reaktionerne (herunder traumatisering) er en følge af voldsomme oplevelser.

Udover de fysiske følger som kvæstelser og legemsbeskadigelse er der også psykiske (følelsesmæssige) og sociale følger som f.eks. følelse af håbløshed, manglende tillid til andre mennesker og ændret syn på den verden, der omgiver en. Man kan også ændre syn på sig selv, kan måske ikke genkende sig selv og man føler sig hjælpeløs og skrøbelig.

Det er også vigtigt at understrege, at de nævnte eksempler på reaktioner oftest er normale og med tiden vil aftage og endda forsvinde, selvom oplevelsen, der udløste reaktionen eller erindringen herom jo ikke forsvinder. Men man lærer sig måder at leve med oplevelsen på.

Dog er det ligeså vigtigt at understrege, at hvis voldsomme reaktioner med tiden ikke aftager eller endda bliver værre eller flere, er det nødvendigt med professionel hjælp.

Her er det oplagt at medtræner kommer med oplysning om, hvor denne hjælp kan søges lokalt.

Mange bryder sig ikke om at tale om de forfærdelige oplevelser, de har været igennem. Det kan være godt for deltagerne at blive bevidst om, hvordan de selv har det hermed og at høre, hvordan andre tænker herom. Ekstra øvelse side 42 kan bruges til dette.

“Du glemmer det aldrig,
men måske kan du finde en måde at leve med det på.”

Filmen ”At leve med traumer”, hvor fem flygtninge fortæller deres historie om kampen for at skabe sig et godt liv på trods af traumer, kan være velegnet at vise her. Se hvordan du skaffer filmen side 40.

Børn og traumer

Oplæg

Børn kan også blive traumatiserede. Når børn er ude for voldsomme oplevelser, eller når de lever i en familie, hvor en af forældrene eller begge er traumatiserede, kan det påvirke dem, så de ligesom de voksne får reaktioner både fysisk, følelsesmæssigt og socialt (adfærd) også i en sådan grad, at de har brug for hjælp. Det er derfor vigtigt, at man som forældre er opmærksom på børns reaktioner – om de f.eks. ændrer adfærd, bliver meget stille og indadvendte eller det modsatte, reagerer meget voldsomt f.eks. i skolen, og at man som forældre opsøger hjælp, hvis man er nervøs for sit barns trivsel. Her er det oplagt at medtræner kommer med oplysninger om, hvor man kan få hjælp, der hvor man bor.

ØVELSE

”Kender I til reaktioner hos børn, som kunne være tegn på, at de tidligere har været ude for voldsomme oplevelser?”

Skriv forældrenes forslag på flip-over.

3. Sorg og bearbejdning af sorg

Oplæg

Hvad er sorg?

Tabet af en nærtstående er én af de mest indgribende hændelser, der kan ske for et menneske. Et tab fører som oftest til mange reaktioner, som kan betegnes som ”sorg”. Sorg kan opfattes som betegnelse for alle de reaktioner, der kommer, når man mister en person, man havde en betydningsfuld relation til (følelsesmæssigt), når man mister sit hjem, penge (materielt) og arbejde, status og tab af sit fællesskab (socialt).

Bearbejdelse af sorg er i princippet en naturlig fortløbende proces. Udtryksformer kan være forskellige fra kultur til kultur. F.eks. lader rumænere deres skæg vokse, mens de er i sorg. Nogle steder i Indien er dette også tilfældet, hvor man først 13 dage efter barberer både skæg og hår af efter de sidste ritualer for den afdøde. Muslimer sørger i 40 dage.

I den vestlige verden associeres sorg med farven sort, i Indien med hvid osv.

Forskellige reaktioner

Den kultur, man er opvokset i, har indflydelse på den måde, man håndterer tabet og udtrykker sine følelser på. Skikkene og højtideligheden i forbindelse med begravelsen og døden varierer fra en afdæmpet og stille afsked til højkrøstet sorg og at spise, danse og synge. Sorgen deles med hele fællesskabet. Ofte mødes slægtninge og venner igen for at støtte hinanden og mindes den afdøde.

Det er vigtigt at vide, at alle reagerer på deres egen måde på tab eller en nærtståendes dødsfald. Alle sørger på den måde, som de har brug for, og som kulturen tilsiger.

Nogen har brug for at tale om den afdøde og/eller se fotos sammen med andre. Andre trækker sig tilbage og ser helst fotos alene. Nogle bearbejder deres sorg ved at arbejde hårdt og/eller dyrke sport. Mænd har ofte en tilbøjelighed til at udtrykke deres sorg ved at fokusere på deres arbejde eksempelvis. Kvinder har ofte et større behov for at tale om det.

Nogle efterladte forsøger at bevare alt, som det var: de lader afdødes ting ligge på deres faste plads, beholder det afdøde barns værelse, som det var, og fortsætter de vante rutiner.

Andre ændrer alt: de rydder op i den afdødes ting, flytter eller finder nye venner. Nogle mennesker undgår helst steder, der minder dem om den afdøde.

ØVELSE

”Hvilke sorgritualer kender I? – hvilke ritualer er der i Danmark?”

Medtræner kan her fortælle om almindelige sorgritualer i Danmark.

Forskellige sorgreaktioner:

Reaktioner	Eksempel	Bemærkninger
Chok	Sidde stille, stirre tomt, tie.	Kroppen beskytter sig mod realiteterne.
Fornægtelse	Sige at det ikke er sandt, at der bliver løjet, at vedkommende får det bedre.	Tillader, at virkeligheden er der, men kun i små dele (et naturligt forsvar).
Følelsesmæssig lettelse	At græde.	At vise følelser er et tegn på, at du tillader dig selv at have dem.
Fortvivelse	Hvordan kan jeg fortsætte med at leve efter denne hændelse, jeg kan ikke leve uden ham/hende.	Første tegn på at du opdager, at livet fortsætter, stadig fortvivlet.
Depression	At føle sig trist og bedrøvet, tænke at livet ikke har nogen mening længere.	Ikke at kunne komme igennem sorgen kan medføre længerevarende depression.
Samvittighedsnag og anger	Ønske at du havde handlet anderledes, eller at du havde fået sagt det ene eller det andet til vedkommende, nu er det for sent.	Man begynder at indse, at vedkommende ikke kommer tilbage, og derfor er det for sent at....

Vrede	Hvorfor passede den pågældende ikke bedre på, så vedkommende havde været i live. Hvorfor har han/ hun forladt mig.	En normal reaktion og følelse, som er med til at støtte en igennem sorgen.
Behov for at snakke	Hele tiden at ville tale om den mistede person og om det, der er sket.	En måde at erkende tabet på
Bedring, tage hånd om eget liv	At forsøge at lægge nye planer, acceptere det skete, og at det ikke kan ændres.	Du vil ikke glemme det, men du er nødt til at se realiteten i øjnene og komme videre. Du kan tale om vedkommende uden at blive meget sørgmodig.

4. Afspændingsøvelse

Efter et tungt emne som traumer og sorg er det godt at slutte mødet af med en afspændingsøvelse. Se eksemplerne side 42-43.

5. Afslutning

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 3

Temaer:

En normal reaktion på unormale oplevelser
Traumer og sorg

Traume

Begrebet traume findes ikke i alle kulturer. Traume-begrebet er vigtigt i vestlig litteratur, især i forbindelse med rådgivning i krigs- og flygtningesituationer.

At blive traumatiseret vil sige, at et individ har oplevet en række ekstremt smertefulde oplevelser. Oplevelser, der er så svære, at de på kort eller lang sigt kan føre til psykiske og sociale problemer.

Asylansøgere

For mange asylansøgere er den daglige overlevelse i første omgang meget vigtigere end at behandle traumer fra fortiden. Enhver, der har set en flygtningelejr eller et asylcenter indefra, ved at hverdagens bekymringer koster meget tid og energi. Mange flygtninge vil slet ikke erindres om deres traumer, men er først parate, når de har klarhed over fremtiden. Derfor er hverdagens bekymringer, og det man selv kan gøre for at afhjælpe disse, et vigtigt emne i grupperne.

Traumer og hverdagens bekymringer kan medføre, at beboerne i et asylcenter kommer til at føle sig som ofre – hvis ikke forårsaget af krigen i fortiden så af den nuværende situation.

I gruppeforløbene definerer vi rådgivning som: ”at hjælpe andre til selvhjælp”. Det er ikke meningen at skabe et afhængighedsforhold, men at bevidstgøre deltagerne om deres problems art samt de valg og muligheder, der findes for dem. Det er alment kendt, at der forekommer mange forskellige problematikker hos asylansøgere. Rådgivning er derfor i højere grad rettet mod at lytte, legitimere og ”oversætte” et behov for hjælp, og herefter hjælpe med at henvise til rette sted.

Flygtninge

Den oprindelige målgruppe for MindSpring bestod af asylansøgere fra centre i Holland.

Ved opnåelsen af en opholdstilladelse forsvinder de sociale og psykiske problemer, en flygtning kan have, dog ikke. Problemer som depression, alkohol- og stofmisbrug, børneopdragelse, savn af og adskillelse fra familie og social isolation bliver ikke efterladt i asylcentret eller ved indrejse til Danmark. Erfaringen viser derimod, at flygtninge, der får opholdstilladelse og dermed et mere sikkert livsgrundlag, først da mærker symptomerne på eventuelle traumer, tab og anden større sorg. De fleste flygtninge opnår en midlertidig status og deltager herefter i integrationsforløb. Denne usikkerhed over både situationen i Danmark og en mulig tilbagerejse er en stressfaktor oveni den allerede eksisterende problematik.

Når flygtninge har vished for, at de kan blive i Danmark, står de igen over for en ny periode af deres liv – en periode, hvor man skal opbygge et nyt liv i et nyt land. Det kan være overordentligt svært eller slet ikke muligt for flygtninge at finde de relevante instanser for hjælp. Kulturelle og religiøse forskelle, sprogbarrierer, uvidenhed og mangel på tillid spiller i denne forbindelse også en stor rolle. At komme disse problemer til livs nødvendiggør derfor en mere specifik og intensiv måde at angribe problemet på. Den bestående metodik, MindSpring for asylansøgere på centre, er derfor blevet tilpasset og videreudviklet til flygtninge med opholdstilladelse. Psykoedukation på eget sprog og kultur gør psykiske og sociale problemer lettere at håndtere.

Oversigt med eksempler på normale reaktioner på unormale oplevelser

Fysiske reaktioner	
Hovedpine	Hovedpine, der kan vare flere måneder eller år. Denne hovedpine kan dukke op i bestemte situationer eller være konstant.
Smerter	der pludselig dukker op uden en given årsag.
Maveproblemer	Diarré eller forstoppelse, der kan vare flere uger, uden at man har spist noget forkert.
Søvnproblemer	Der kan forekomme mange former for søvnproblemer, at vågne om natten, ikke at kunne sove. Det modsatte kan også være tilfældet: at sove for meget og have svært ved at stå op.
Mareridt	Forekommer ofte efter en grim oplevelse. Oplevelsen synes at blive gentaget, mens man sover.
Sved	At svede overdrevent, meget pludseligt og uden grund.
Besvær med vejtrækning	Dette kan enten være hyperventilation eller åndenød.
Kvalme	At have kvalme uden at have spist noget forkert eller uden en medicinsk årsag.
Hjertebanken	Uregelmæssig hjertebanken kan forekomme.
At have ondt i hele kroppen	Kroppen føles tung, og man lider af muskelsmerter.
Menstruationsproblemer	Menstruationen er uregelmæssig eller forekommer slet ikke.
Mindre lyst til sex	Såvel hos mænd som hos kvinder kan der forekomme en nedsat lyst til sex eller slet ingen lyst. Dette kan vare over en længere periode.
Glemsomhed og mangel på koncentration	Man glemmer hurtigt ting igen eller fortaber sig i egne tanker.

Følelsesmæssige reaktioner (psykiske)	
Aggression/Vrede	At blive aggressiv uden grund, eksempelvis at mishandle sin ægtefælle og børn eller komme op at slås. Man er vred på de mennesker, der har forårsaget hændelsen eller over uretfærdigheden eller vanviddet ved en situation. Ingen synes at forstå dig, og du forstår ikke, hvorfor det er sket for dig og ikke en anden.
Irritation	En mindre stærk reaktion end aggressivitet eller vrede, men forekommer ofte efter en frygtelig hændelse.
Uro	En ofte forekommende reaktion efter en grusom hændelse. Uroen vækkes, hvis der opstår en trussel mod en selv eller ens kære. Ligeledes kan angsten for sammenbrud, tab af kontrol over situationen, eller at hændelsen skal gentage sig forårsage uroen.
Apati	Mangel på energi til at foretage sig noget. En følelse af udmattelse og magtesløshed.
Regelmæssige anfald af gråd	Ofte at bryde ud i gråd uden en bestemt grund.

Håbløshed	F.eks. følelsen af at ingen kan beskytte dig eller din familie. Eller følelsen af at hverken du eller din familie kan forandre situationen.
Rastløshed	Være ude af stand til at slappe af. At have en konstant følelse af at noget skal ordnes.
Bedrøvelse eller sorg	Du føler dig dybt bedrøvet over det, der er sket for dig og/eller andre.
Koncentrationsbesvær	Besvær med at koncentrere dig, du afledes hurtigt eller fortaber dig i dine tanker.
At beskæftige sig meget med det der er sket	Tanker der gentages og stadig vender tilbage til oplevelserne eller deciderede genoplevelser, som opleves helt realistiske (flash backs)
Skyldfølelser	At føle sig skyldig over at være i live, når andre ikke er. Du spørger dig selv, om du kunne have handlet anderledes og forhindret tragedien.
Skam	Du skammer dig over dine inderste følelser eller over din reaktion i en given situation.
Ophidselse	Du føler dig nemt ramt, bliver hurtigt vred over små ting og din tålmodighed ligger et lille sted.

Sociale problemer og adfærdsproblemer	
Ændret (mere ekstrem) adfærd	Du opfører dig anderledes end førhen, du opfører dig overlegent, uhøfligt eller aggressivt.
Isolation/undgåelse	Du undgår mennesker, selv din familie. Du vil ikke tale med dem eller foretage dig noget sammen med dem. Du undgår alt, der kan minde dig om de voldsomme oplevelser, du har haft.
Familieproblemer	Du opfører dig anderledes over for din familie end førhen. Du er mindre social, mindre tilstedeværende - som om du er ligeglad med det hele.
Alkoholmisbrug	Overdreven brug af alkohol, at drikke mere end før hændelsen. Du drikker for at glemme det, der er sket dig eller for at dulme smerten.
Stofmisbrug	Du bruger forskellige stoffer (f.eks. hash) til at undgå at føle dig dårligt tilpas.

Følger af traumatiske oplevelser for børn
Nogle børn er skrøbeligere end andre. Hos nogle børn kan symptomerne være til stede i uger, måneder eller selv år. Skaden kan være såvel lille som stor og kan have indflydelse på flere aspekter af børnenes udvikling. Børn i svære situationer kan reagere forskelligt, fordi reaktionerne er afhængige af mange ting, eksempelvis type af hændelse, barnets alder, barnets personlighed, omfanget af truslen på livet, om barnet er alene eller sammen med familie.

Filmen ”At leve med traumer”

Filmen er på dansk, men speaket til farsi, arabisk, somali, nepali og burmesisk og har undertekster på dansk, albansk, bosnisk og fransk. Filmen er udgivet af Dansk Flygtningehjælp, Center for Udsatte Flygtninge og kan rekvireres ved henvendelse tlf. +45 3373 5000 eller email udsatte@drc.dk.

Skema og ekstra øvelse til gruppemøde 3

Skema 3

Hvad er normale reaktioner på unormale oplevelser?

Fysisk	Følelsesmæssig	Socialt / opførsel

Ekstra øvelse til emnet traume og sorg

Den følgende øvelse drejer sig om spørgsmålet, hvorfor nogle mennesker ikke vil tale om deres fortid. Gør status over gruppens svar på flip-overen og anfør som eksempel et antal grunde hertil, hvorefter de gennemgås i gruppen.

Skriv deltagernes forslag på flip-overen og tilføj evt.
– Undgå minder – Bange for konfrontation – Bange for forkert fortolkning – Bange for at informationerne ikke behandles fortroligt af andre – Det ligger ikke til din natur at tale om dine følelser. – Det hører ikke til vores kultur, det kan man da ikke, det gør man ikke i vores kultur. – Jeg kan ikke bære at lytte til andres historier, hvorfor skulle jeg så selv fortælle? – Skam, skyldfølelse. – Fordi det er for stort, det der er sket, du vil aldrig glemme det.

Det største problem for de fleste er, at de er bange for deres egne tanker, fordi disse føles for triste, voldsomme eller går for dybt. Erindringen skræmmer og man forsøger at undgå alt, der minder om den. Derfor er det meget vigtigt ikke at tvinge nogen til at genopleve deres følelser ved at udspørge dem.

Afspændingsøvelser:

Er gode at lave efter emner, som berører deltagerne personligt.

Man kan lave en afspænding, hvor man skiftevis spænder op og slipper / slapper af i muskulaturen. Formålet er at øge fokus på kroppen og især forskellen på anspændthed og afslappethed i musklerne, således at man i stresssituationer, hvor man spænder op, hurtigt kan slappe af.

Den kan instrueres som følgende:

“Sæt dig godt til rette på stolen tag tre dybe indåndinger, som hver efterfølges af en langsom udånding.

Du skal henholdsvis spænde og slappe af i muskelgrupperne.

Hold musklerne spændt i 10 sekunder dernæst giver du slip og slapper af i 15 -20 sekunder.

Under hele øvelsen er det vigtigt, at du er opmærksom på forskellen mellem spænding og (anspændthed) og afspænding.”

- Man kan vælge forskellige dele af kroppen ud og lave øvelsen, f.eks.

– Benene. “Lad tæerne pege opad mod næsen hælene må gerne løftes fra gulvet. Fasthold stillingen i 10 sekunder, mens du bliver ved med at trække vejret stille og roligt. Giv slip og slap af i 15-20 sekunder.”

– Maven og den nederste del af ryggen. “Pres lænden i ryglænet på en stol og mærk at mave-musklerne spændes. Hold vejret i denne stilling mens du tæller til 6. Ånd så langsomt ud og slap af i 15-20 sekunder.”

- Arme, skuldre, bryst og nakke. “Bøj armene og læg dem over kors foran brystet. Albuerne skal pege nedad og de knyttede hænder opad. Spænd op i hænder, arme, skuldre, bryst og nakke husk forsat at trække vejret stille og roligt. Hold spændingen i 10 sekunder. Giv slip og slap af i 15-20 sekunder.”

– Ansigtet. “Træk musklerne i ansigtet sammen, som om du lige har sat tænderne i en citron. Pres læberne i og bid tænderne sammen, så kæbemusklerne spændes. Hold spændingen i 10 sekunder samtidigt med, at du trækker vejret stille og roligt. Giv slip og slap af i disse muskler i 15-20 sekunder.”

Man kan gentage hele forløbet med de fire muskelgrupper to gange.

“Mærk til slut hele kroppen lad hele kroppen bliver slap og afspændt. Lad tankerne falde til ro f.eks. ved at lukke øjnene og visualisere, at du befinder dig på et rart og afslappende sted. Bliv ved med at koncentrere dig om dette gode sted i et par minutter og slå derefter øjnene op.

Afslut med at strække dig og gab, hvis du føler behov for dette. «

I denne øvelse sker der en reflektorisk afspænding af musklerne efter endt spænding, og derfor virker den indirekte afspændende på kroppen.

Musik

Niels Ejers CDer med MusiCure musik kan virke afstressende og beroligende, derfor gode til at lægge ind efter de ”tungere” emner.

Gruppemøde 4

Temaer:

Stress og stressreduktion

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters på væggen).
- Fortæl om formålet med dette møde.

Formål

At øge deltagernes kendskab til stress og stressede situationer med henblik på at hjælpe sig selv og formindske stresssymptomer. Stress kan være en stor belastning, som medfører uro, søvnløshed m.m. MEN stress kan også være en stimulering, der hjælper dig gennem svære eller krævende situationer.

2. Hvad er stress?

Oplæg

Stress er en form for spænding, der optræder hos mennesker og dyr som reaktion på ekstreme påvirkninger.

Fortæl evt. lidt om kroppens mobilisering til at kæmpe eller flygte, når man udsættes for fare. Stress kan komme til udtryk ved blandt andet mavepine, angst, panik, pirrelighed, ubeslutsomhed, overspisning, stort alkoholforbrug og hukommelsestab. Vi var inde på nogle af disse stress reaktioner på vores møde om ”normale reaktioner på unormale oplevelser”.

Tre former for stress:

Skriv på en flip-over eller tavlen flg.:

A	Akut stress- noget voldsomt sker uventet En, man holder af, dør Katastrofer Ulykker etc.
B	Kronisk stress – vedvarende Sygdom Mange års ophold og usikkerhed i asylcenter Arbejdspres etc.
C	Daglige udfordringer eller hverdagens sorger Cykel er i stykker Dumpet til en eksamen Toget er forsinket etc.

Stress opleves forskelligt fra person til person.
Nogle mennesker tager det f.eks. som en udfordring og oplever nydelse ved den tilhørende spænding, mens andre oplever den form for udfordringer som en trussel.
Nogen ser gerne gyserfilm andre ikke.

Nogle af disse situationer kan medføre at man får stresssymptomer. Mennesker er forskellige og man reagerer forskelligt. Nogle får mange og langvarige symptomer, andre kortvarige. Stress har indflydelse på vores krop, adfærd, følelser og tankevirksomhed.

ØVELSE

At blive bevidst om reaktioner på stressende situationer.

Tegn en tabel med fire kolonner på en flip-over. Den første kaldes ”situation”, den anden ”fysisk reaktion”, den tredje ”følelse” etc. Sæt selv et par eksempler op (eksempler i nedenstående skema). Find på nye eksempler/situationer sammen med gruppen.

Situation	Fysisk reaktion	Følelse	Følge “Hvordan påvirker det dig?”
Eksamen	Øget fysisk aktivitet, at svede, at ryste. Anspændt og urolig	Udfordret, Parat ! Opgiven	Bedre koncentration, fokuseret, ikke afledt, føler sig klar – kampberedt Man klarer sin eksamen ! eller giver op!
Støjgener i asylcentret	Anspændt, søvnproblemer.	Vrede, afmagt, irritation	Udmattelse Anspændt forhold til naboerne Man råber Man banker på væggen Bliver aggressiv på naboerne

Henvis evt. til øvelsen ”Oplevelser, der kan forårsage traumer” side 32.

ØVELSE

Når man bliver stresset, hvilke symptomer får man da, og hvad kan man gøre ved det?
Gruppeøvelse i plenum.

Lav en flip-over med denne ramme:

”Når du bliver stresset, hvilke symptomer har du da, og hvad gør du ved det? Er der en specifik kulturel måde af omgås stress på? Hvilke råd om at mindske stress, giver du andre?”

Formålet er at give indsigt i de muligheder, der er for at håndtere stress, at lære af andre, og deres måde at gøre tingene på – også med baggrund i de forskellige kulturer.

Illustrer øvelsen med eksempler, du vælger og få derpå forslag fra deltagerne.

Situation	Hvad er reaktionen?	Hvordan kan du eller andre se, at du er stresset?	Hvad sker der, hvis symptomerne forværres?	Hvad kan du selv gøre? (Hvordan griber du det an?)	Kultur-specifikt	Religion / spiritualitet
Uvished om status	Rysten, hovedpine, rastløshed, søvnløshed	Anspændt ydre, rastløshed, tale for hurtigt og for meget, Ikke at ville være alene.	Blive udmattet på grund af den tiltagende stress etc.	Undgå at tænke på stressede situationer, lave afspændings-øvelse, sovepiller.	Bruge krydderurter, udføre magiske ritualer.	Bede Meditere
Uvished om familie i hjemlandet	Bekymre sig, spekulere					Ofring
Økonomiske problemer						
Intet arbejde, ingen venner						

Uddel evt. efter øvelsen et papir om de mest almindelige stresssymptomer inden for kategorierne: fysiske symptomer, følelsesmæssige, adfærdsmæssige og tankemæssige reaktioner.

Hvilke måder kan man håndtere/mindske stress på?

Spørg deltagerne om deres forslag og kom selv med eksempler f.eks.

- Brug af medicin kun på lægens anvisning. Husk at stoffer og alkohol ofte fungerer som ”selvmedicinering”.
- Kropslig bevægelse /motion
- Meditation
- Afslapningsteknikker
- Find støtte i (kulturelle) ritualer
- Find støtte i troen og i at bede
- Prøv at tage det roligt – Husk at stress kan virke selvgenererende.
- Orden – Rod kan skabe stress
- Få struktur i hverdagen
- Dit arbejde, skole, familie, venner, interesser, hobbyer, fritidsaktiviteter, fællesskab, kirke etc. er alle vigtige elementer i et tilfredsstillende liv.
- Kend og accepter dine begrænsninger – Stil ingen urealistiske mål. Accepter, at ikke alt bliver perfekt. Opstil realistiske planer for, hvad du vil gøre hver dag. Lær at sige ’NEJ’ til det ansvar og de mange krav, der stilles til dig.
- Søg social støtte. At tale om problemer og spændinger kan hjælpe meget. Hvis situationen bliver uholdbar, søg da hjælp hos en terapeut eller en religiøs. Eller søg social støtte hos venner eller andre gruppedeltagere.
- Erstat tanker, der gør dig bedrøvet med minder, der er behagelige.

Ineffektive måder at afhjælpe stress på

De følgende to måder bruges af mange mennesker, når de vil mindske følgerne af stress. På kort sigt kan disse strategier mindske stress, mens følgerne på længere sigt bare bliver alvorligere. Disse metoder frarådes på det stærkeste.

- Stikke af eller benægte
- At løbe væk eller at benægte problemerne ved at undgå bestemte personer, samtaleemner eller aktiviteter, eller blot at benægte problemerne slet og ret.
- Undertrykkelse af følgerne
- Undertrykke ved hjælp af alkohol, medicin, cigaretter, slik eller spisning.

3. Afspændingsøvelse

Se side 42-43

4. Afslutning

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 4

Temaer:

Stress og stressreduktion

Formål med temaet

Formålet med dette tema er at øge deltagernes kendskab til stress og stressede situationer med henblik på, at de kan hjælpe sig selv og håndtere stresssituationer og stresssymptomer.

Symptomer på stress kan groft inddeles i fire kategorier:

- Fysiske symptomer
- Adfærdssymptomer
- Følelsesmæssige symptomer
- Tankevirksomheds symptomer

Stress har indflydelse på vores krop, adfærd, følelser og tankevirksomhed. Stress kan komme til udtryk ved blandt andet mavepine, angst, panik, pirrelighed, ubeslutsomhed, spiseforstyrrelse, øget alkoholforbrug, hukommelsestab. Ofte opstår der en ond spiral eller ond cirkel, hvor stress eksempelvis kan føre til søvnproblemer, som igen kan være en kilde til stress.

Fysiske symptomer	Adfærdssymptomer
Hovedpine Smerter i ryggen Stivhed i nakke og skuldre Fordøjelsesproblemer Mavepine Hjertebanken, ”galopperende hjerte” Klamme og svedige hænder Rastløshed og uro Udmattelse Svimmelhed Susen for ørerne (syngen, piben)	Dominerende, snærende Overdrevent kritisk overfor andre Ude af stand til at gøre ting færdige Skære tænder når man sover Overdrevent alkohol- og stofmisbrug Spise overdrevent meget/lidt Ryge overdrevent meget Pludselig gråd eller tårer i øjnene Søvnproblemer
Følelsesmæssige symptomer	Tankesyntomer
Pirrelighed, hurtigt irriteret Hurtigt bragt ud af fatning, frustration Tilbøjelighed til at få raserianfald eller grådanfald Nervøsitet, uro, føle kaos Overvældende følelse af at være under pres Følelse af magtesløshed og modløshed Føle sig ulykkelig uden en bestemt årsag Ude af stand til at ændre ting Kedsomhed og en tom, følelsesløs eller udefineret følelse Tingene betyder intet mere Følelse af ensomhed eller at være alene Ikke at kunne grine mere, se tungt på alt	Besvær med at tænke klart Glemsomhed Ubeslutsomhed Hukommelsesproblemer, hukommelsestab Koncentrationsproblemer Mangel på kreativitet Mangel på evnen til at løse et problem Tanker om at stikke af Tab af evnen til humor

Reduktion af stress og stressproblemer

Man kan tage fat på minimeringen af stress og dens følger på tre niveauer: årsagen til stress, personligheden (en selv) og følgerne af stress.

Stressårsagen

I nogle tilfælde kan man begynde med selve årsagen til, at man er blevet stresset. Man kan undgå bestemte situationer eller søge at ændre disse. At søge at undgå er meget effektivt, hvis situationen er virkelig ubehagelig, og du enten ikke vil eller kan ændre den, eksempelvis det at bo i larmende omgivelser eller at have et job, man ikke kan lide. At forandre er effektivt, men ofte ikke muligt, fordi man ikke har indflydelse på situationen.

Personlige færdigheder

I de fleste tilfælde er den mest effektive måde at lære sig selv og ens reaktioner på stress så godt at kende, at man kan drage omsorg for sig selv og passe bedre på sig selv f.eks. ved at håndtere situationen på en anden måde. Indsigt, nye færdigheder, andre måder at tænke på er i denne forbindelse nøgleord.

Følgerne af stress

Det er vigtigt at lære følgerne af stress at kende og vide, hvorledes man kan bearbejde oplevelser, give slip og lære at slappe bedre af.

Måder at mindske stress på

Heldigvis er der mange effektive måder at mindske stress på, at gøre stress håndterbar og at omgås stressede situationer.

A	At lære at slappe af Afspændingsøvelser Åndedrætsøvelser Meditation
B	At ændre livsstil Sund mad Sport og bevægelse Mindske ting man er afhængig af Hobby og bedre brug af fritid
C	Personlige færdigheder At handle selvsikkert Forbedre kommunikation Reagere positivt, humor og optimisme Selvbevidsthed og selvindsigt At tænke konstruktivt og opbyggende God planlægning At handle målrettet og træffe valg Konfliktåndtering, forhandling, delegering
D	Problembaseret tilgang Løse problemer aktivt
E	Bearbejdelse At vise følelser Social støtte Professionel støtte Finde afledning og afspænding

Gruppemøde 5

Tema:

Identitet og forandret identitet

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters på væggen).
- Fortæl hvad dette møde handler om og formålet med dette.

Formål

At gøre deltagerne bevidste om, at man selv kan påvirke udviklingen af ny identitet og således delvist kan vælge/ påtage sig identitet, og at det kan være meget uhensigtsmæssigt at vælge/påtage sig en negativ identitet.

Deltagerne skal efter mødet kunne genkende denne proces og kende de alternativer, der findes, for at kunne gribe livet an igen.

2. Identitet

Oplæg

Identitet anvendes i dagligsproget om de træk ved en person, der tilsammen kendetegner eller afgrænser personen som forskellig fra andre. I denne betydning svarer begrebet på mange måder til “personlighed” og “karakter” og omhandler således både den opfattelse, man har af sig selv personligt, i familien, i kulturen, i samfundet, og som man opfattes af andre.

Dette møde handler om den ændring, man føler indeni, når man ikke længere er i hjemlige og vante omgivelser, men skal til at bo og leve i et nyt land. Man mister for en tid sin sædvanlige opfattelse af sig selv og af livet. Det hedder identitetstab. Man skal først lære alt det nye at kende og derpå opbygge sit nye liv og en ny opfattelse af sig selv i de nye omgivelser. Det kaldes forandret identitet og et nyt selvbillede. Det er vigtigt at forklare begreberne identitet og forandret identitet og måden, de hænger sammen på. På dette møde laver vi forskellige øvelser, der tydeliggør deltageres oplevelse af egen identitet i hjemlandet og i Danmark.

Den forandrede identitet har at gøre med den forandrede opfattelse af sig selv, det forandrede selvbillede og selvværd. Især flygtninge og asylansøgere, der har mistet meget, kan blive forvirrede over også at opleve, at de ikke længere er helt sig selv med samme identitet som før. De oplever endnu et tab. En negativ identitet er eksempelvis, at den nye identitet udelukkende er ”jeg er flygtning”, ”jeg er offer” eller ”jeg er asylansøger”.

Mange bliver hængende i en følelse af udelukkende at være asylansøger eller flygtning. Denne følelse er hovedsageligt negativ, fordi den er forbundet med passivitet. Tabet af gammel identitet er ofte grund til, at mennesker indtager en afventende holdning og derfor bliver passive og afhængige af andre.

Følelsen af udelukkende at være asylansøger eller flygtning kan vise sig ved en nærmest ydmyg og afhængig afventen eller i en krævende holdning: “Jeg bliver uretfærdigt behandlet, og du skal hjælpe mig.” Man kan kalde dette en offeridentitet. Offeridentitet betyder, at man gør sig afhængig af en anden person eller af en myndighed og dermed fralægger sig ansvaret for sit eget liv.

I princippet kan dette være en logisk reaktion, fordi man i begyndelsen af eksilet i Danmark er afhængig af instanser og regler og dermed har få muligheder for at bestemme over eget liv. Det er imidlertid vigtigt ikke at påtage sig denne offeridentitet. Det er vigtigt at bevare sin egen motivation og sit eget initiativ. Selv i den afhængige situation er det muligt at bestemme over nogle områder i sit liv.

Hvorfor er identitet så vigtig?

Følelsen af identitet siger noget om, hvem vi er, hvad vi kan, og om hvordan vi ser os selv - vores selv-billede. Jo tydeligere vi føler, hvem vi er og hvad vi kan, jo bedre er vi i stand til at klare udfordringerne i livet i Danmark. På dette møde vil vi gennem øvelser og diskussion tydeliggøre den enkeltes styrker og derigennem forstærke den enkeltes handlemuligheder (empowerment). Styrkelsen af ens egen identitet og selv-billede er vigtige redskaber til bedre at kunne gribe livet an.

ØVELSE

Hvad forstår I ved identitet?

Brug en flip-over til at gøre status sammen med deltagerne over, hvad de forstår ved identitet.

Hvad er identitet? Flip-over med deltagere
– Bevis hvor du kommer fra (pas) – Forskellen mellem dig og andre – Din kultur og dit sprog – Efternavn – Statsborgerskab – Din identitet, som du oplever den – Din identitet i kraft af andre – Samfund, du bor i – Samfund, du er integreret i – Deltagernes eksempler – brug ovenstående til at lede lidt på vej

Der er forskellige måder at forstå begrebet identitet på, som for eksempel personlig, genetisk, social, kulturel og national identitet. Derfor afstem med deltagerne, hvad I taler om.

Start evt en drøftelse og udveksling af erfaringer i gruppen:
– Hvordan håndterer du/I udfordringen ved at skifte land og kultur og dermed se dig selv på en ny måde og også at blive set på af andre på en anderledes ny måde? – Hvordan kan du/I genfinde evt. tabt identitet – som du/I oplever som tabt, men som du/I stadig OGSÅ har? – Hvad kan DU/MAN gøre?]

ØVELSE

Identitetscirklerne

Man kan se på den forandrede identitet på følgende måde:

Forklar at man kan illustrere sin identitet ved at tegne en cirkel, der inddeles i stykker som en lagkage. Hvert stykke udgør en del af ens identitet. Jo større stykket er, jo vigtigere er den del af identiteten. Lav et eksempel på tavlen eller på flipover.

Uddel papir med tre store cirkler og lad deltagerne lave tre øvelser om identitet – hver for sig: nuværende identitet, identitet i hjemlandet og ønsket identitet (i fremtiden). (Skema 4)

	1. cirkel Min identitet nu
	2. cirkel Min identitet i fortiden (hjemlandet)
	3. cirkel Min identitet i fremtiden – som jeg kan ønske mig den.

Lad deltagerne (dem der vil) vise deres eksempler og evt. få hjælp fra resten af gruppen til at færdiggøre den 3. øvelse om ønsket om fremtiden.

3. Forældre og børns identitet

Oplæg

Ethvert menneske har behov for at finde og udvikle sin egen, selvvalgte identitet. For at kunne vælge denne vil børn gerne eksperimentere med roller og identiteter. Dette begynder allerede i de tidlige år, når børn klæder sig ud, leger forskellige lege med forskellige roller, prøver grænser af m.v..

Hvad skal man som forælder være opmærksom på?

Identitet får du dels gennem din historie og din herkomst, men også gennem det du kan, hvad der er dine kvaliteter, og hvordan dit selv-billede er. Som forælder vil du naturligt forsøge at udøve din indflydelse på dine børn, men børnene vokser op i Danmark, hvor de tidligt inspireres til stor selvstændighed og nærmest inviteres til selv at finde ud af, hvem de er, og hvad deres stærke sider er. Det vil sige, at dine børn på grund af påvirkningen fra deres venner og skolen kan træffe andre identitetsvalg, end du ville. Forbud nytter ikke så meget, fordi det kun resulterer i, at børnene prøver ting i smug.

ØVELSE

Forsøg sammen med deltagerne at lave en forældreidentitet – før og nu. Du kan benytte identitetscirklen til dette eller denne figur:

Gammel forældreidentitet	Ny forældreidentitet
Far	Far
Læge	Tidligere læge
”lærer” (måde at opdrage på)	Har måske ændret forældreadfærd
Sportsudøver	Dyrker ikke sport
Betydningsfuld ældre	Ikke helt så betydningsfuld
Rollemodel	Rollemodel

Eksemplerne i figuren er til inspiration til trænerne.

Opsummer vedrørende børn og identitet

Hvor meget indflydelse har hvem på opdragelsen af børn og deres identitet?

Mange mennesker har en illusion om, at de har omkring 80-100% indflydelse på formningen og opdragelsen af deres børn. Hvis børnene er meget hjemme og kun er afhængige af dig, går det sikkert sådan. Men identitetsformningen tager fart i 11-12 års alderen, hvor de tilbringer størstedelen af dagen med venner og i skolen, benytter medierne meget og er ikke under forældrenes indflydelse i særligt høj grad.

Hvor meget indflydelse har hvem på børnenes opdragelse?(alder: 11 – 12 år):

- Forældre 25 %
- Familie 10 %
- Venner 15 %
- Skole 30 %
- Medier 10 %
- Personlighed 10 %

(Kilde: håndbøger om MindSpring i Holland).

Forældre kan naturligvis hjælpe med at vælge venner, skole og medier sammen med deres børn. Det gør muligheden for indflydelse større.

Kend derfor dine børns venner, vælg en god skole, vær aktiv i, hvad der sker i skolen og følg med i medierne (inkl. Internet). Observer og vejled dine børn. Sådan får du mere direkte indflydelse.

Afspændingsøvelse

Se side 42-43

4. Afslutning

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 5

Tema:

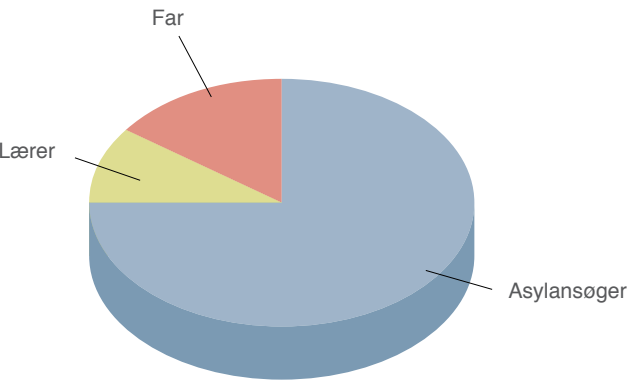
Identitet og forandret identitet

Mødets formål

Dette møde omhandler identitetstab, forandring af identitet og det nye selv billede i denne sammenhæng. Det er også et mål at gøre deltagerne bevidste om, at man har indflydelse på hvilken identitet man har (og at man kan komme til at “vælge” en negativ identitet, som betyder at man får det dårligere med sig selv). En negativ identitet er eksempelvis, at den nye identitet er domineret af at være ”flygtning”, ”offer” eller ”asylansøger”.

Der gøres status over, hvad deltagerne forstår ved begrebet identitet og arbejdes med bevidstheden om identitet før, nu og det man gerne vil i fremtiden.

For at forklare begrebet identitet og hvad øvelsen går ud på, kan følgende eksempler illustrere dette.



Eksempel på en identitetscirkel tilhørende en asylansøger i Holland.

Det følgende kom til udtryk i hans forklaring:

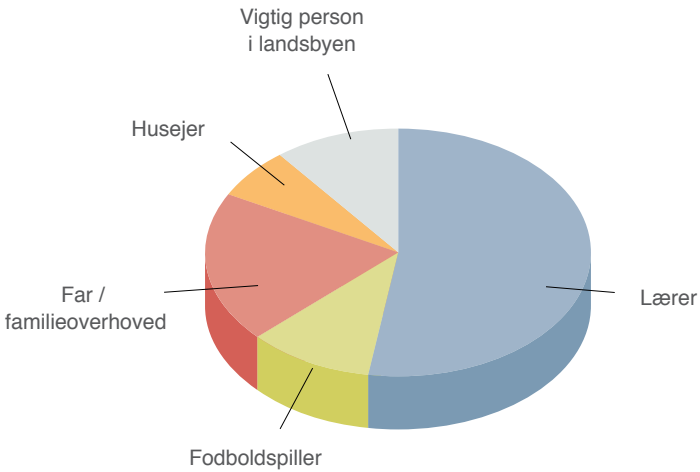
“Jeg venter på mit svar, hvilket er det vigtigste i øjeblikket. Alt afhænger deraf, så derfor udgør det den største del af min identitet. Jeg er i Holland med min familie og den, som har/får ansvaret. Selvom jeg her ikke kan være familiens overhoved, som det sig hør og bør, så er jeg stadig mine børns far, i en for-mindsket version. Med lærer mener jeg, at jeg ikke må arbejde som lærer her. Jeg må slet ikke arbejde. Derhjemme kunne jeg tjene penge til forsørgelse af min familie og vores hjem. Folk i landsbyen havde respekt for mig. Alt det er nu tabt”.

Hans forklaring illustrerer, hvordan mennesker, der opholder sig på et asylcenter, oplever deres situation. Fælden er, at man definerer identiteten som noget, man ikke har, eller tror man har mistet eller er blevet frataget. Det største stykke af lagkagen ”asylansøger” ville kunne erstattes med ”offer” og opfattes som noget negativt, noget man ikke har, eller som nogen beskriver det: ”et gråt område mellem fortid og frem-tid, hvor man kun kan vente på bedre tider.” Man afventer ikke kun på svar, men også på hjælp til løsning af de problemer, man oplever i det daglige liv nu til dags. Afhængighedssituationen bruges sommetider også som undskyldning for ikke at behøve at foretage sig noget.

Øvelsens formål er at “re-frame” den nuværende identitet, at værdsætte den. Det handler om igen at kun-ne se, hvem man er, alt det man kan, hvad ens egne muligheder er herfor, og fremfor alt at kunne ”handle på det”. I denne forbindelse er det til stor hjælp at lade deltagerne tegne endnu en cirkel, som udgør den identitet, man havde i hjemlandet, da alt var godt.

Cirklen nedenfor tilhører personen fra det samme eksempel.

Identitet i hjemlandet



Identiteten i hjemlandet består næsten altid af positive elementer. En stor forskel i forhold til den nuværende identitet er, at den gamle identitet var mere omfattende og ikke mindst velkendt (af en selv og andre). Denne tidligere identitet kan du bruge til at starte en diskussion om, hvorfor en person ikke længere gør, som han/hun gjorde tidligere. Formålet er ikke at opremse undskyldninger for, hvorfor man ikke længere kan eller må gøre noget, men at finde frem til hvad der er muligt trods de begrænsninger, man oplever. Det er vigtigt, at deltagerne lærer at indse, at der ikke kommer noget ud af at påtage sig en afhængighedsrolle. I de fleste tilfælde har man ret i, at man som asylansøger begrænses i sine muligheder, hvilket er vigtigt at erkende. Men er intet overhovedet muligt? Hvad har man allerede prøvet? Er der erfaringer og tips i gruppen?

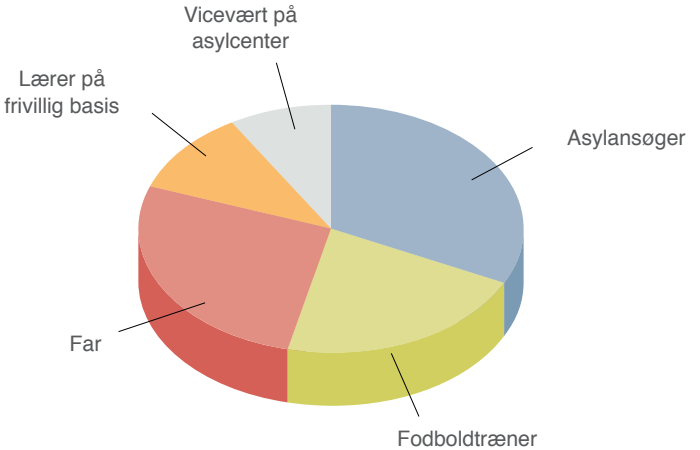
For manden i eksemplet var anseelsen, han havde i kraft af at være lærer, familieoverhoved eller som vigtig person i landsbyen, meget vigtig. Dét savner han i Holland. Det er vigtigt for ham at se, om han kan genfinde det, skønt det er på en anden måde. På asylcentret er der jo også et “samfund”, hvor han kan bruge sine færdigheder og viden til gavn for de andre beboere? Et andet eksempel: ”Kendsgerningen, at du ikke må undervise i Holland, betyder den, at du ikke er lærer mere? Og forholder det sig virkelig sådan, at du ikke må undervise andre?” Eller: ”Du siger, at du ikke laver noget på asylcentret, men jeg kan se, at du tidligere var en god fodboldspiller. Ville du kunne noget med det?” (Fodboldtræner, organisere fodboldkampe i asylcentret).

En mere provokerende eller insisterende stil kan sommetider virke godt, idet deltagerne føler sig udfordrede og taget alvorligt, hvilket ansporer dem til at handle: “Må du ikke det, eller vil du det ikke?”. “Hvad har du allerede forsøgt?” “Hvordan har du prøvet?” Eller: “Lader du bare sådan mulighederne for at bruge dine kvaliteter blive taget fra dig?”

Det er vigtigt, at “asylansøgeridentiteten” ikke udelukkende behøver være negativ. Den viser også den styrke og det mod, man havde til at efterlade alt og tage til et andet land - også selvom det virkede som om, man ikke havde et valg dengang. Man traf et valg om at gøre noget ved situationen, et valg om ikke at give op.

En tredje cirkel til at repræsentere den identitet, man ønsker sig i fremtiden. Hvad kan overføres fra den tidligere situation til den nutidige og nære fremtidige? Asylansøgere kan ofte have svært ved en identitetscirkel, der er rettet for fjernt ud i fremtiden, hvorfor cirklen skal bestå af realiserbare identiteter/mål. Nogle af disse er allerede blevet realiserede, men kan for eksempel blive udvidet (anskues som vigtigere). Andre skal opnås på ny.

Den ønskede og realistiske identitet

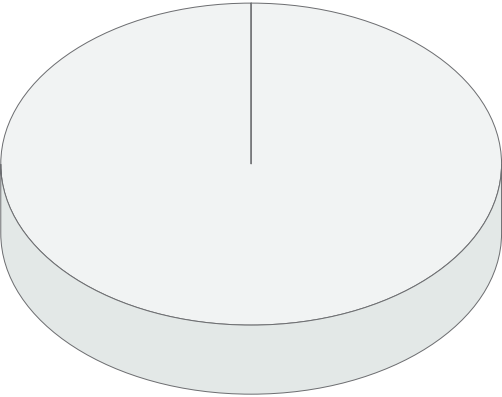
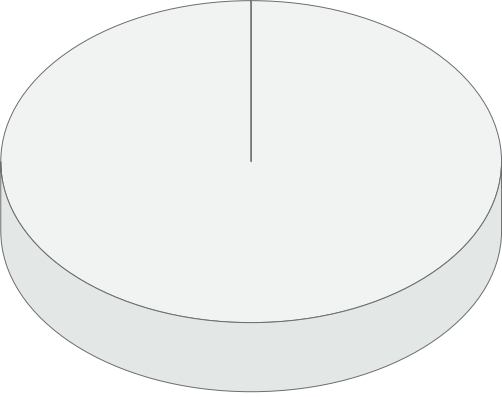
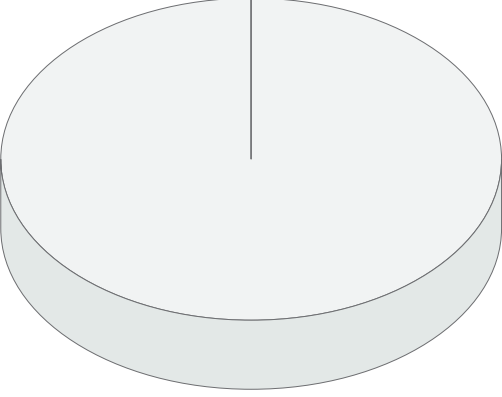


Manden fra eksemplet bliver ved med at se sig hovedsageligt som asylansøger, men det er lykkedes ham at vægte de andre ting, han også er, mere og tilmed minimere det negative. At være far er vigtigt for ham, og dette kan han have indflydelse på, hvilket han derfor vil bruge mere tid på. Derudover har han fundet nye muligheder for at fortsætte aktiviteter fra før i tiden. På en anden måde, javist, men omstændighederne taget i betragtning, på en god måde. ”Alt er bedre end at vente”.

Skema til gruppemøde 5

Skema 4

Identitet – nu – før og i fremtiden

	Nuværende identitet
	Identitet i hjemlandet
	Ønsket Identitet i fremtiden

Gruppemøde 6

Temaer:

Kulturspecifik opdragelse, jeg- og vi-kultur.
Jeg-budskaber som opdragelses- og læringsmetode

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters på væggen)
- Fortæl lidt om formålet og opbygningen af dette møde.

Formål

At deltagerne bliver mere bevidste om hvilke forskelle (og ligheder), der er mellem den danske kultur og deres egen kultur. Flygtningeforældre fra ikke vestlige kulturer vil oftest selv være opdraget i en ”vi-kultur” og står overfor den opgave at skulle opdrage deres børn i Danmark i en ”jeg-kultur” med andre værdier og normer i forhold til opdragelse.

2. Jeg- og vi-kultur

Oplæg

Fortæl om ”jeg- og vi-kultur”. I en ”vi-kultur” er familien og familiens ære den vigtigste værdi. Det indebærer, at barnet opdrages til at følge de regler, som familien pålægger det, uden større mulighed for barnet for selv at diskutere og påvirke reglerne. Heroverfor står ”jeg-kulturen”, hvor det enkelte individs frihed er den vigtigste værdi. Opdragelsens formål i ”jeg-kulturen” er derfor tidligt at gøre barnet så selvstændigt som muligt med større frihed til at vælge sin egen livsbane.

Dette er selvfølgelig meget generaliseret, og der er selvfølgelig forskel fra samfund til samfund og fra familie til familie.

ØVELSE

“Hvilke forskelle oplever/tror du der er mellem den danske jeg-kultur og din egen kultur, når vi taler værdier i opdragelsen og dermed måder at opdrage på?”

Diskuter og udarbejd udfyldningsøvelsen i fællesskab i gruppen. (Skema 5 og/eller 6)
Formålet er at sidestille eller modstille den danske og hjemlandets kultur, værdier og normer om forældreskab. Målet er at gøre deltagerne bevidste om hvilke ting, der muligvis kan forårsage konflikter, eller som de gør sig unødvendige bekymringer om.

Tegn følgende skema på tavle eller flip-over:

Lav en Top 10 over vigtige forældreskabsopgaver	
Dansk Jeg-kultur	Egen kultur
Beskytte hvis nødvendigt	
Vejlede til at blive et selvstændigt og selvhjulpent individ	
Give mulighed for at lære selvstændigt og uafhængigt, hjælpe hvis der bliver bedt om det.	
Give slip og give tilpas frihed til at afprøve ting, tilpasset barnets alder	

Opdrage børn til at have frihed og forvente, at de håndterer det ansvarligt og fornuftigt. ”Frihed under ansvar”.	
Eksemplerne i denne kolonne kan hjælpe forældrene i gang. Medtræner kan supplere eller erstatte med andre	

Ovenstående øvelse kan danne grundlag for følgende drøftelse i gruppen:
Hvor er der modstridende holdninger? Hvor kan der opstå konflikter?
Hvordan undgår man konflikter? Hvordan passer du på, at du ikke bekymrer dig unødigt over hvilken retning, børn udvikler sig i?

3. Gode og dårlige forældreegenskaber

”Nu har vi set på kulturelle forskelle. Lad os nu se på, hvad vi finder er gode og dårlige forældreegenskaber, når du skal opdrage dine børn i den danske kultur”

ØVELSE

Lav følgende skema på en flip-over:

Forældres gode egenskaber	Forældres dårlige egenskaber
Pleje, beskytte (for en sund opvækst)	Forsømme, ikke hjælpe
Irettesætte børn når nødvendigt	Mishandle (Fysisk, psykisk, se ned på)
Videregive normer og værdier	Ikke have opmærksomhed på eller ikke at ville tolerere, at barnet har en egen mening
Lytte til børn, lade dem tale ud. Børn må have deres egen mening	Være ukærlig over for børn (hård)
Støtte børn, lade dem lære og hjælpe dem med det	Kun straffe, aldrig belønne
Være en god rollemodel (forbillede)	Ikke give børn mulighed for at formulere sig
Børn har også ret til at sætte grænser og få plads til at udfolde sig	Ikke inddrage børn i beslutninger, der tages om dem

Ovenstående er eksempler til trænerne. Forsøg hele tiden at uddybe eller lade forældrene komme med eksempler og gerne uddybe eksemplerne. Skema 7 kan bruges i små grupper, hvor deltagerne selv kan arbejde med forslag, som efterfølgende kan fremlægges i plenum.

4. Jeg-budskaber

Oplæg

En vigtig forældreopgave er at støtte og vejlede børn afpasset efter deres forskellige livsfaser /alder og udvikling.

Hvordan kan jeg kommunikere med mine børn, når de har en adfærd, jeg ikke ønsker?

Når du har et problem med noget, dit barn siger, eller når dit barn gør noget, du ikke vil have eller som generer dig, kan du formulere et jeg-budskab. Du fortæller barnet, hvordan du har det som forælder, når barnet gør det, du ikke ønsker, det skal gøre.

Eksempel: Dit barn leger meget larmende. Larmen generer dig, og du ønsker, det skal stoppe.

Barnets adfærd behøver ikke være forkert i sig selv, men larmen generer dig, og du bliver irriteret over den. Så kan du vælge at forbyde adfærden: “Stop den leg” (autoritær opdragelsesmåde: dette er ikke til diskussion!) eller lade lejen fortsætte og selv sætte dig et andet sted, fordi du ikke har lyst til en konflikt (laissez-fair = ikke gribe ind). Du kan også prøve at fortælle barnet, hvorfor du forstyrres af adfærden – f.eks. ”Jeg forstyrres af din leg og larm, og jeg har brug for at koncentrere mig og læse mine dansklektier til i morgen”. Måske ved barnet slet ikke, at du forstyrres af larmen eller at den irriterer dig. Ved at fortælle at du generes af adfærden og hvorfor det forholder sig sådan, formulerer du et jeg-budskab. Barnet var måske ikke bevidst om, at du blev forstyrret eller irriteret over adfærden, men har nu en mulighed for at ændre den.

Når børn gør ting, som du ikke vil have, kan du formulere et Jeg-budskab. Du fortæller herved barnet, hvordan du oplever denne situation, og hvordan den påvirker dig.

Hvordan er et jeg-budskab opbygget?

Du beskriver

1. Barnets adfærd (adfærden, som du ville se den, hvis du tog et foto)
2. Følelsen, det det gør ved dig (“når du gør sådan, så bekymrer jeg mig”)
3. Forklaringen på hvorfor du får den følelse.

Hvis du oprigtigt forklarer, hvad det gør ved dig, at du bekymrer dig, er bange eller urolig, så viser du nærvær og inviterer barnet til at lytte til din fortælling.

Hvorfor kan Jeg-budskaber være effektive?

1. De fremkalder mindre modstand. Du placerer ikke fejlen hos barnet men siger, hvad barnets handling/adfærd gør ved dig.
2. Du lægger ansvaret for ændringen af adfærden over på barnet. Du foreslår ikke noget selv.
3. Jeg-budskaber er ærlige.
4. Risikoen for skænderi er mindre. Jeg-budskaber er mindre truende. Barnet føler sig ikke angrebet eller beskyldt og får mindre behov for at forsvare sig.

5. Du-budskaber

Oplæg

Som forældre reagerer man ofte med affekt, dvs. følelser på noget ens barn gør eller siger. Hvis det handler om noget, som gør os vrede eller kede af det og vi lader følelserne styre, vil man ofte komme til at angribe barnet for dets handlinger. Det gør vi ofte med et ”Du må ikke..”, ”Du er ..” eller ”Du skal..” - et du-budskab. Du-budskaber kan virke som angreb og vækker ofte et forsvar, så barnet mest koncentrerer sig om sine egne følelser og reaktion. Barnet forsvare sig og hører dermed ikke det egentlige budskab. Derfor er du-budskaber ikke så effektive, når du ønsker, at dit barn skal gøre noget anderledes.

ØVELSE

Hvordan kan følgende du-budskaber laves om til mulige gode jeg-budskaber?
Du har i forvejen skrevet en række du-budskaber på flip-over 1 og skriver de foreslåede jeg budskaber på flip-over 2 under øvelsen. Se eksempler skemaet side 71.

6. Afspændingsøvelse

Se side 42-43

7. Afslutning

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 6

Temaer:

Kulturspecifik opdragelse, jeg- og vi-kultur.
Jeg-budskaber som opdragelses- og læringsmetode

Formål med mødet

Formålet med mødet er endnu engang at sætte fokus på forskelle (og ligheder), der er mellem den danske og egen kultur, samt mellem jeg-kultur (individ-orienteret kultur) og vi kultur (æresrelateret familiekultur), særligt i forhold til opdragelse, værdier og normer. Formålet er desuden at arbejde videre med kommunikationsmetoder, som kan anvendes i opdragelsen.

Hvad er æresrelateret vi-kultur ?

I hollandsk faglitteratur, taler man om jeg-kulturen (der er rettet på individet) og vi-kulturen fra sydlige og østlige kulturer, hvor individets interesser er baseret på familien og fællesskabet.

En mere specifik tilnærmelse til vi-kulturen er, at mange vi-kulturer fremfor alt er æresrelaterede kulturer. Det vil sige, at bevarelse og beskyttelse af (familiens) ære er den vigtigste norm og værdi, der opdrages ud fra. Som individ repræsenterer du din familie og fokus er i alle henseender på vi og ikke jeg. Ud fra denne grundholdning opdrages børn.

Det er dog ikke alle vi-kulturer, der også er æresrelaterede. Ligeledes er det forskelligt fra familie til familie, hvilke regler og normer man følger.

Jeg- og vi-kultur:

Jeg	Vi
– En højere grad af beskyttelse – Den ældre skærmer og beskytter – Børn lærer fra de er helt små at tænke med, selv tage beslutninger og at danne egne meninger – Samtale er ansigt til ansigt og tovejs – Børn medtages ikke til alle mulige ”voksen”-aktiviteter – Men forældre gør meget for at deltage i så mange af deres børns aktiviteter som muligt – Således stimuleres barnet tidligt til at danne en mening om alt muligt – Barnet lærer på denne måde at diskutere og overveje sin egen position	– vedrørende fællesskabet; ansvaret deles – Forskellige primære opdragere (mødre og søstre eller bedstemødre, eller ældre brødre og søstre) – Beslutninger tages ikke i dialog og udenom barnet – Der diskuteres intet med barnet, der sættes ikke pris på deres mening (at ytre denne stemples som værende uopdragent) – Selvom babyer tages med overalt, beskæftiger moderen sig først og fremmest om sine egne sager – Barnet skal rette sig efter forældres/opdrageres vilje

© C.P. Sterk Mind-Spring, Opdragelsesstøtte 2009

I forældregrupperne skal det undersøges, hvorledes de betragter deres egen kultur, men samtidigt hvad de ved eller tror om den danske jeg-kultur. Evt. refereres til første gruppemøde, hvor der blev arbejdet med forskelle mellem egen og ny kultur og opdragelse og dilemmaer, som opstår herved.

Dernæst skal det drøftes, hvad gode og dårlige forældreegenskaber kan være. Nedenstående kan bruges til at illustrere gode og dårlige egenskaber til øvelsen af samme navn.

Forældres gode egenskaber		Forældres dårlige egenskaber	
			
			
			

Jeg-budskaber er ikke et vidundermiddel til bare at fremtrylle den ønskede adfærd. Når børn ignorerer jeg-budskaber, kan det følgende være i vejen:

- Barnet har kun hørt jeg-budskabet halvt (gentag budskabet).
- Barnet er ikke opmærksomt, er travl med noget andet (kald barnet til dig og bed om opmærksomhed).
- Barnet giver et jeg-budskab tilbage (her kan du reagere med aktiv lytning dvs lytte og prøve at forstå hvad dit barn siger, vil etc.).

Pas på!

- Giv ikke skjulte du-budskaber (f.eks.: jeg synes, at du generer mig).
- Ikke kun at betone det negative (f.eks.: At dit barn kommer for sent hjem).
- Giv ingen uklare Jeg-budskaber og du skal mene det du siger – være autentisk, ”være ægte”.

Eksempler på du budskaber lavet om til jeg budskaber

Du-budskab	Skjult du-budskab	Jeg-budskab
Du er et rodehoved.	Jeg synes, at du er et rodehoved.	Det generer mig, at du ikke rydder dit rod op og jeg så skal gøre det.
Du er så besværlig, når jeg beder dig om noget.	Jeg synes, du er besværlig, når jeg beder dig om noget.	Jeg føler mig ikke hørt eller taget alvorligt, når jeg beder dig om noget. Det bryder jeg mig ikke om for det betyder meget for mig at vi respekterer hinanden.
Du skal holde dine aftaler.	Jeg synes, at det er bedst, du holder dig til dine aftaler.	Jeg ved ikke, hvornår jeg kan regne med dig, når du ikke holder dine aftaler. Det gør mig usikker og utryg.
Du skal holde op med at komme for sent hjem.	Jeg synes ikke du respekterer mig, når du ikke kommer hjem til den aftalte tid.	Jeg bliver bange for at du har været ude for en ulykke, når du kommer senere end aftalt – så går jeg i panik, fordi jeg tror det værste er sket.
Du kaster skam over mig, hvis du tager på diskotek.	Hvis du tager på diskotek, tager du ikke hensyn til mine følelser.	Jeg synes det er vigtigt, at du også holder fast i nogle af vores traditioner og jeg skammer mig over, hvis du tager på et sådant diskotek.

Skemaer til gruppemøde 6

Skema 5

“Hvilke forskelle oplever/tror du der er mellem den danske jeg kultur og din egen kultur, når vi taler værdier i opdragelsen og dermed måder at opdrage på?”

[illegible]

Hvor er der modstridende holdninger? Hvor kan der opstå konflikter?
Hvordan undgår man konflikter? Hvordan passer du på, at du ikke bekymrer dig unødigt over, hvilken retning børn udvikler sig i?

Skema 6

Kan supplere eller erstatte foranstående øvelse

[illegible]

Skema 7

Hvad er gode og dårlige forældre-egenskaber?

Forældres gode egenskaber	Forældres dårlige egenskaber

Gruppemøde 7

Tema:

Tillid versus mistillid
Straf og belønning

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (hav dem evt. med som posters på væggen).
- Fortæl lidt om formålet og opbygningen af dette møde.

Formål

At gøre deltagerne bevidste om, at vi mennesker har en tendens til at reagere ud fra angst og negative forventninger. Du kan lære, hvordan du kan tage dig selv i dette, og hvordan du kan reagere anderledes og mere hensigtsmæssigt.

2. Oplæg

I opdragelsen er det ofte således, at man som forældre er bange for, at der skal ske noget dårligt med ens barn. Man kan så komme til at reagere ud fra sin angst for, at der skal ske noget i stedet for at se OM der reelt er en fare/ et problem.

Man kan altså komme til at reagere ud fra angst, hvis man er bange for at der skal ske ens barn noget, hvis man ikke stoler på sit barn, hvis man ikke har tillid til, at det kan klare forskellige ting. Derfor vil vi nu se på, hvorledes du/I ser på Jeres egne børn (med tillid og/eller bekymring).

ØVELSE

”Du laver en liste med dine børns navne, hvor du efter hvert barns navn skriver i hvilke henseender, du er stolt over dit barn og/eller er bekymret for dit barn. Derefter skriver du, hvad du ville kunne gøre for at opmuntre eller støtte dit barn til en god udvikling og opbygge tillid til ham/hende.”
Skema 8 uddeles.

Navn	Hvad er du stolt af?	Hvad bekymrer du dig over?	Hvad kan du gøre for at mindske bekymringen? Hvad lærer du dit barn?
Ali	1. Er sød mod andre og 2. Gør sit bedste i skolen (behøver jeg ikke bekymre mig om)	1. Mister alt og er sløset. 2. Ved ikke om han vælger de rigtige venner. 3. Bange for at han vil prøve hash.	1. Belønne når han er mindre sløset. 2. Invitere venner hjem, så du kan møde dem. 3. Oplyse om farerne ved hash og lignende.
Maria	1. Er meget god i skolen. 2. Populær hos venner og veninder.	1. Er bange for hun bliver vestlig. 2. At hun vil prøve sex for tidligt.	1. Tale om, hvad du er bange for (og hvorfor). 2. Tale om vigtigheden af tradition. 3. Lave aftaler med hende om, under hvilke betingelser hun gerne må gå ud alene. Tal om, hvad du er bange for – måske er der ikke noget at være bange for??

Eksemplerne i skemaet er til trænerne og kan bruges til illustration.

3. ”Lad os se på nogle af de ting, der bekymrer Jer, eller som I er bange for i forhold til Jeres børn”.

Som forældre har vi en tendens til at (over)beskytte vores børn. Vi ved, at vi skal give slip på dem, så de kan vokse op og blive selvstændige væsener, men vores angst kan modarbejde dette. Derfor er det så vigtigt at finde ud af, om vi reagerer ud fra angst for, hvad der kan ske i stedet for at vurdere, om der reelt er fare på færde og finde ud af, om vi har en tendens til at overdrive et problem eller at opfinde problemer.

Denne øvelse skulle gerne hjælpe deltagerne med at øve sig i at gøre problemer mere konkrete og blive bevidst om evt. angst og bekymring.

Vær opmærksom på jeg-budskaber og aktiv lytning. Er det mit problem (jeg-budskab), eller barnets problem (aktiv lytning).

I denne øvelse kan du evt. bruge nogle af forældrenes eksempler fra forrige øvelse (bekymringerne).

ØVELSE

At redefinere et problem – ”Hvad er det virkelige problem? “

Tegn skema på flip-over eller tavle og udfyld sammen med gruppen. Eller lad deltagerne arbejde alene med øvelsen for derefter at samle op med eksempler fra deltagerne i plenum. (Skema 9).

Problem / Fakta Beskrivelse af frygt og tanker	Er dette et reelt problem eller irrationel angst?	Hvad kan du gøre for at blive herre over din egen frygt eller få situationen under kontrol??	Hvad siger du til dit barn? Lad os prøve at se på, hvor dit udgangspunkt er i Leary rosen?
Vi bor i et belastet område, Bange for min søn bliver afhængig af stoffer.	Ikke virkelig i vente, hvis jeg opdrager ham godt og advarer ham mod farerne. Egentlig kun en lille risiko statistisk set.	Tale om, at du er bange. Undersøge og informere dig selv (og dit barn) om, hvad der sker. Lære søns venner at kende.	Jeg bekymrer mig over de dårlige kammerater, der bor i nabolaget. Lad os søge informationerne sammen. (F.eks. position 1 og 2 i Leary rosen)
Datter har danske venner. Bange for at min datter på 18 får et forkert forhold og bliver ulykkelig.	Der er en risiko for, at hun møder den forkerte fyr. Men er det også sådan? Hvad kan jeg gøre for at formindske den risiko?	Overvej: Egentlig har hun jo altid kun taget søde venner og veninder med hjem. Sørg for at lære hende, hvordan man kender forskel på, hvem der er til at stole på. Beherske egen angst.	Jeg vil gerne fortælle dig om mine bekymringer. Du er velkommen til at tage dine venner med hjem, så ofte det kan lade sig gøre, og så kan jeg også lære dem bedre at kende.
Jeg er bange for at mit barn ikke passer godt på og bliver overtalt til at gøre forkerte ting.	Irrationelt, fordi han endnu aldrig har gjort noget sådant. Reelt at han løber risikoen for at møde sådanne typer.	Oplyse. Lytte. Blive ved med at tale om det og se i hvilke henseender, du godt kan stole på ham.	Jeg vil gerne høre, hvad du synes er rigtigt, og hvad er forkert – f.eks. af det dine klassekammerater gør eller siger.

Din datter vil meget gerne til skolefesten. Du tænker...			
Din datter på 16 er forelsket og siger det til sin storesøster. Du hører dem tale om det. Du tænker...			
Du får et brev fra skolen om, at din datter skal på tur i en uge med skolen. Du tænker...			
Din datter på 15 har endnu ingen kæreste, men spørger om hun må få P-piller. Du tænker...			

Eksemplerne her er kun eksempler til trænerne.

4. Straf og belønning

Oplæg

Straf og belønning er to opdragelsesmåder. Nogle forældre straffer meget, andre belønner for at opnå samme resultat. Undersøgelser viser, at belønning stimulerer positiv adfærd og at effekten heraf er læn- gerevarende end når man straffer.

Forældre har flere mulige reaktioner på uønsket adfærd hos børn:

1. Opbyggende kritik

Som vi talte om på sidste gruppemøde, kan man ved hjælp af jeg-budskaber ændre et barns adfærd. F.eks. når du fortæller, hvad eller hvorfor noget ved barnets adfærd generer dig.

2. Straf

Ved straf mener vi, at blive vred, skælde ud, slå, gøre grin af. Dette er negative måder at give respons på. Ikke at give en belønning/en positiv respons kan også opfattes som en straf.

”Fordelen” ved straf er:
Den uønskede adfærd aftager for en tid.

Ulempen ved straf er:

- Straf forværrer forholdet mellem forælder og barn og er ikke sjovt for nogen af parterne.
- Barnet lærer ikke en alternativ ønsket adfærd. Barnet lærer kun, hvad det ikke må.
- Børn, der mangler opmærksomhed og anerkendelse, vil nogle gange hellere straffes og dermed få opmærksomhed end slet ingen kontakt. Hos disse børn gør straffen ondt værre. De bliver endnu mere usikre på, hvordan de kan få forældrenes anerkendelse.
- Barnet får et dårligt eksempel og vil selv begynde at slå og skælde ud.
- Barnet kan få angstsymptomer.
- Straf lærer barnet at undgå den, der straffer (forælderen).

Et barn lærer mere af belønning end straf. Derfor de følgende principper:

- Straf så lidt som muligt og vær opmærksom på, at din straf skal rette sig mod dit barns ad- færd. Straf, der ikke er rettet mod dit barns adfærd, bliver afstraffelse af barnet som person. En afstraffelse er mere en ytring af følelser som vrede og had end et redskab til at irrettesætte et barns adfærd.
- Når du straffer, så tilpas straffen til overtrædelsen, og straf ikke for hårdt. En straf skal altid over- vejes nøje. I vrede og ophidselse kan straffen aldrig få den effekt, du ønsker. Det er også vigtigt på et senere tidspunkt at forklare, hvorfor du fandt det nødvendigt at straffe. Et barn skal vide, hvorfor det ikke må en ting.

3. Ignorere

At ignorere vil sige, at du ikke reagerer på dit barns uønskede adfærd. Barnet får dermed ikke chancen for at lære en mere hensigtsmæssig adfærd.

4. Belønning

Ved belønning viser du dit barn hvilken adfærd, du gerne vil have, og som du værdsætter. Dit barn vil gen- tage den ønskede adfærd, hvis såvel barnet som du forbinder den med positive følger/belønning. Der er forskellige slags belønninger:

- Følelsesmæssig belønning: give en kompliment, skulderklap, tilskyndelser. Herigennem forbed- res forholdet mellem forældre og barn.
- Materiel belønning: ekstra lommepenge, gave, tøj etc. gerne sammen med en sociale belønning.
- Social belønning: udføre en fælles aktivitet som f.eks. et spil, en udflugt etc. Igennem fælles- skabet forstærkes båndet mellem forældre og barn.

Hvad er en belønning?

- En belønning er noget, et barn vil gøre noget for at opnå.
- En materiel belønning er altid noget, man kan røre ved eller måle.
- En social belønning (at gøre noget sammen med barnet) er mere effektiv, jo vigtigere den, der belønner, er for barnet.
- Beløn så hurtigt som muligt, helst lige efter den ønskede adfærd.
- Beløn i begyndelsen hver gang ved ønsket adfærd. Efter en tid kan man gå over til at belønne en gang imellem.
- Vær opmærksom på, at belønningen er en ægte belønning.
- Pas på at barnet ikke ”mættes” (bliver belønnet for meget på samme måde).
- Afveksling er nødvendigt.

ØVELSE

“Hvilke former for belønning bruger du, når du opdrager dit barn?”
Skriv deltageres eksempler op på flip-over.

5. Afspændingsøvelse

Se side 42-43.

6. Afslutning

Sammenfatning: “Hvad har vi været igennem i dag?” Du og medtræner laver denne opsamling og spørger deltagerne:

- Har du/I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
- Hvordan synes du/I det har været at være her i dag?
- Hvad har været hjælpsomt/nyttigt for dig i dag?

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om og bed deltagerne tænke/reflektere over dagens temaer til næste gang. Sørg for at samle spørgsmål eller kommentarer op på næste gruppemøde.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 7

Tema:

Tillid versus mistillid
Straf og belønning

Beskytte versus give slip.

Vi har en tendens til at (over)beskytte børn. Vi ved, at vi skal give slip på dem, så de kan vokse op til at blive selvstændige væsener, men vores angst kan modarbejde dette. Det er vigtigt at lære at sætte ord på, hvorfor vi ikke kan give slip på børn, eller hvad vi er bange for. Hvordan kan det være, at vi af og til overreagerer? Det kommer som oftest af, at vi ikke kan overskue situationen. Dette kan sommetider fremkalde panik, fordi vi er uvidende, magtesløse, usikre eller ubekendte med situationen. Vi ved ikke, om vi kan have tillid til børnene eller situationen, fordi vi ikke kan overskue det. Vi er bange for, at de ikke kan klare situationen og er bange for det ukendte. På den ene side vil vi gerne give lidt slip på børnene, så de kan opleve forskelligt og lærer ved at prøve. På den anden side vil vi (fortsætte med at) beskytte dem og tør ikke give slip på dem. Ofte er der en reel frygt som baggrund for ens reaktion, men angst er en dårlig rådgiver.

Selvstændighed og læring versus begrænse og forbyde.

Børn er nysgerrige og vil gerne lære alt selv. De vil være selvstændige og uafhængige. Som forældre er vi bange for, at de ikke kan det endnu, at de ikke er klar til det, eller at verden er ond. Vi forbyder (uden at give en grund), fordi vi er bange. Konsekvensen er, at børn ikke får chancen for at bevise deres selvstændighed og ikke udvikler sig.

For det meste kan vi ikke sige, hvorfor noget ikke er tilladt, eller hvad vi er bange for.

Forsøg at tænke efter hos dig selv og giv eksempler.

Er du bevidst om din måde at opdrage på? Hvorfor opdrager du, som du gør?

- Fordi dine forældre også gjorde sådan?
- Eller netop anderledes end mine forældre opdrog mig (jeg vil gøre det bedre, mine børn skal have de chancer, jeg ikke har fået).
- Opdrager du som din kultur/omgivelser kræver det, og du ønsker at leve op til det?
- Opdrager du ud fra en bestemt holdning til og bevidsthed om, hvad der er det bedste for dit barn?
- Opdrager du ud fra angsten for det ukendte (og lader det styre dine beslutninger)?
- Opdrager du ud fra ukendskab/usikkerhed om hvilke farer og muligheder, der findes for børnene?

Hvad er belønning og hvordan skal du bruge det?

- Noget dit barn vil gøre sit bedste for
- Beløn lige efter den ønskede adfærd
- Begynd med hver gang og herefter af og til
- Belønning skal være en rigtig belønning (noget barnet også opfatter som belønning)
- Pas på at barnet ikke "mættes" (bliver forvænt med belønning)

Man kan opnå meget mere med belønning end med straf, fordi det stimulerer adfærd, og effekten af belønninger varer længere.

Ønsket adfærd hos dit barn vil tiltage eller gentages, hvis du forbinder det med positive følger.

Skemaer til gruppemøde 7

Skema 8

Øvelse om bekymring og tillid

Lav en liste, hvor du efter hvert barns navn skriver hvad du er stolt af, som dit barn gør eller kan. Derefter skriver du i hvilke henseender, du er bekymret for dit barn (ikke stoler på, ikke tror på barnets evner). Til sidst skriver du, hvad du kan gøre for at mindske bekymringen, og hvad du kan gøre for at opbygge den tillid.

[illegible]

Skema 9

At redefinere problem – ”Hvad er det virkelige problem?”

Mange har en tendens til at overdrive et problem eller opfinde problemer. Denne øvelse skulle gerne hjælpe med til at gøre problemer mere konkrete og reelle.
Prøv evt. også at se på:

- Hvilket udgangspunkt du vil tage/ hvor i Leary rosen vil du placere dig, når du skal tale med dit barn?
- Er problemet dit eller dit barns problem?
- Kan du anvende jeg-budskaber eller Aktiv Lytning til problemet? Hvad vil være det mest egnede?

Beskriv problemet / Beskriv din frygt eller bekymring	Er dette et reelt problem eller irrationel angst?	Hvad kan du gøre for at være herre over din egen frygt eller få situationen under kontrol??	Hvad siger du til dit barn.

Gruppemøde 8

Temaer:

At være i vejen for sig selv

1. Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion

- Byd alle velkommen og vis at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (hav dem evt med som posters på væggen).
- Fortæl lidt om formålet og opbygningen af dette møde.

Formål

Vi tager endnu engang forælderrollen op, ser på Leary rosen og på, hvilke roller man oftest vælger i bestemte situationer. Formålet er at lære at holde frygt og følelser inden for rette proportioner, så man får mere ro til at opdrage.

I dag er det sidste forældregruppemøde og vi skal tage afsked med hinanden.

2. At være i vejen for sig selv.

Brug eksemplet med højdeskræk som eksempel på, hvordan man godt kan tale sig frem til at overvinde skrækken.

Højdeskræk

Du står på toppen af en lang stejl stentrappe, der er flere århundreder gammel.

Du skal ned ad den. Du tænker: ”Åh hjælp, trappen kan falde sammen. Jeg falder ned, og så dør jeg.” Konsekvensen er, at du ikke tør gå ned ad den. Du bliver overvældet af angst og kan endda gå i panik. Du mister kontrollen over situationen.

Her er det godt at forsøge at genvinde kontrollen over situationen f.eks. ved at starte en diskussion med dig selv: Vil trappen styrte sammen? Nej det er ikke særligt sandsynligt. Det er dog muligt, at du glider og falder, hvis du ikke passer på. Hvis du er forsigtig, vil du ikke glide. Måske tør du gå ned ad trappen, hvis du går baglæns ned og tager et trin ad gangen hele vejen ned. Du ser, at angsten først overvælder dig, og at din angst/panik styrer dine tanker, og det er først bagefter, at du kan formulere en fornuftig tanke om hele situationen. Vi har ofte en tendens til med det samme at reagere på en situation ud fra vores egen antagelse uden først at finde ud af, hvad der realistisk set kan ske, og hvorfor noget sker.

På samme måde har mange forældre i opdragelsesøjemed en tendens til med det samme at tænke det værste: “Åh nej...! Nu bliver min søn helt sikkert kriminel” etc.

ØVELSE

“Lav din egen top 5 over eksempler/situationer på dit barns adfærd, ønsker o. lign., hvor du bliver nervøs og mister overblikket”

Deltagerne laver øvelsen hver især.

Skema 10 uddeles. Du kan evt. give et eksempel:

Situation	Din reaktion herpå	Hvad siger du til dit barn	Hvad er virkningen af reaktionen
Din datter på 14 vil i biografen med sin bedste ven.	Åh gud, det går helt galt, så skal de kysse, og drenge vil kun én ting	Forbyde... “Du må ikke og dermed slut!”	Skænderi med din datter. Hun skriger, at hun aldrig må noget, og at alle må, at du ikke stoler på hende. Ugelangt skænderi i hjemmet.

Opsamling

Hvem har eksempler, som I vil dele med os andre, så vi i fællesskab kan gå dem igennem og finde andre måder at reagere på i situationen?

ØVELSE

Skriv nu de foreslåede eksempler på flipover i skema, som du har tegnet, og forsøg sammen med deltagerne at beskrive, hvordan man kunne reagere anderledes på situationen, og hvordan følgen af en anderledes reaktion kunne blive:

Situation (samme som foroven)	Første tanke eller følelse. Din reaktion?	Hvordan kan du reagere anderledes? Hvad ville evt. være bedre?	Hvad kan følgen af denne reaktion blive?
Din datter på 14 vil i biografen med sin bedste ven.	Åh gud, det går helt galt, så skal de kysse, og drenge vil kun én ting ...	Tillad det, hvis du stoler på det, og stil konkrete betingelser: “Hvis han henter dig og følger dig hjem inden kl. 23” Hvis du ikke vil tillade det, så begrund det og snak om, hvorfor du ikke giver tilladelse.	Barnet føler tilliden, intet skænderi, barnet er glad, og du har sat betingelserne, for at bevare en slags kontrol. Muligvis skænderi. Men barnet har fået en begrundelse og forklaring på hvorfor ikke, som barnet kan forstå og måske vil acceptere.

3. Opsummering på temaet

Når der sker noget, så lad være med at reagere med det samme.

Tæl f.eks. til 10 og dan dig et situationsbillede:

1. Beskriv situationen for dig selv, som du ser den. Hvad sker - konkret?
2. Beskriv da også for dig selv, hvad du er bange for vil ske? Hvad frygter du eller bekymrer dig?
3. Tænk så over om denne frygt/bekymring er begrundet eller kommer fra en dybere liggende angst eller usikkerhed – og dermed ikke nødvendigvis er rigtig.
4. Find ud af, om du har en anden reaktionsmulighed.

4. Afslutning

Sammenfatning af dagens kernebudskaber.

Har I spørgsmål?

Vi skal nu til at afslutte gruppeforløbet, så det er tid til evaluering. Hvordan synes I, det har været at deltage i gruppemøderne? Hvad har I fået ud af at deltage? Hvad har været godt? Hvad har været dårligt? Sig tak for deltagerernes deltagelse i gruppen – for alle bidragene, eksemplerne m.m., de er kommet med. Tak for denne gang.

Nu til uddeling af deltagerbeviser. Se eksempel side 92.

Held og lykke med MindSpring = en ny begyndelse som forældre i eksil/ på asylcenter.

Ekstramateriale til trænerne til gruppemøde 8

Temaer:

At være i vejen for sig selv

At reagere med følelser

De fleste har tendens til at reagere ud fra deres umiddelbare følelser. Man kigger ikke godt nok efter, hvad der sker, men reagerer følelsesmæssigt. F.eks. reagerer man med panik, angst eller ud fra en anden sindstilstand.

Enhver ved, at hvis det brænder, er det fornuftigst at forholde sig i ro, at slukke branden og ringe til brandvæsenet øjeblikkeligt, hvis det er nødvendigt. Hvis man går i panik, går det netop galt, og så handler man ikke, så problemet løses.

Opdragelse er også et farverigt område, der gør, at mange forældre kommer til at reagere med panik. Hvorfor? Fordi man gerne vil gøre det så godt som muligt, fordi man er bange for ellers at miste sit barn, eller fordi man ikke er sikker på, hvad der sker.

Hvem har ikke oplevet at tage sig selv i tanker, der er overdrevne: Når ens søn på 16 vil købe en knallert, og man går i panik og råber, at det er alt for farligt, og at han kommer til skade.

Vi har en tendens til med det samme at tænke det værst mulige. Spørger vi nogensinde os selv: “ Hmmm forholder det sig nu sådan? Hvorfor tænker jeg det? Har han haft andre ulykker? Er han uansvarlig eller...”

Endnu et eksempel

Din 15 årige datter vil på diskotek med sin veninde. Du går med det samme ud fra, at det må hun ikke, fordi det er farligt... Hun kan komme til skade, møde/søge kæresten, miste sin mødom.. Bare rems op. Du forbyder det.

Alle disse argumenter behøver slet ikke at være sande og endnu værre, slet ikke sandsynlige, hvis du normalt ved, at du kan have tillid til dit barn!

Er hun kommet til skade før? Opfører hun sig udfordrende over for drenge? Hvorfor skulle hun så pludselig gøre det nu? Kort sagt, så har vi en tendens til at gøre det ukendte alt for stort og går ud fra det værste. Vi ser ting, som sandsynligvis aldrig kommer til at ske.

Vi ser ikke den konkrete reelle situation, men reagerer ud fra vores umiddelbare følelser.

Vores følelser får os til at reagere ud fra angst, frustration eller negative forventninger. Hvis man har oplevet mange dårlige ting, forventer man nærmest automatisk endnu mere dårligdom i stedet for noget positivt. Alt sammen helt menneskeligt, men ikke særligt produktivt.

Hvis vi først talte til 10, og først derefter spurgte os selv: “Er det nu virkelig sådan?”, så kommer der måske en helt anden (mere fornuftig) reaktion.

Du kan øve dig i denne måde at reagere på og dermed få mere kontrol på dine umiddelbare følelser og tilmed få mere indflydelse på tingene.

Hvordan gør man det?

Når der sker noget, så lad være med at reagere med det samme (tæl til 10), men dan dig et slags situationsbillede:

Beskriv situationen, som hvis du havde taget et foto af situationen. Beskriv da også med det samme, hvad du er bange for, hvad der skal ske.

Tænk så over, om denne frygt er velbegrundet, og om det du frygter realistisk set vil ske, eller om din frygt måske stammer fra noget andet. Frygt har for det meste en logisk forklaring og kan stamme fra din forsvarsmekanisme, din frygt for at begå fejl eller for at noget skal gå galt for dine børn, at du allerede er stresset osv. Noget som alt sammen handler om din situation og ikke om det, som du lige nu og her skal tage stilling til. Derfor er det faktisk noget andet, du reagerer på, end det, du står lige overfor og du ser ikke i første omgang realistisk på dette.

Afslutning af grupper

Det er vigtigt, at der er god tid til at afslutte gruppeforløbet, fordi der både skal være tid til at spørge deltagerne, hvordan det har været, om de har fået noget brugbart med fra gruppeforløbet o. lign. Samtidigt er det vigtigt at takke dem for deres bidrag og deltagelse. Til sidst skal der være tid til at uddele deltagerbeviser. At uddele dem må gerne være højtideligt og med en personlig overrækning.

Skema og kursusbevis til gruppemøde 8

Skema 10

"Lav din egen Top 5 over ting, du let mister besindelsen over"

Tænk på barnets adfærd, den ønskelige situation, historier om omgivelserne, hvor barnet bor (skole, venner), seksualitet/ære.

[illegible]

MindSpring-forældregruppe

DELTAGERBEVIS

.....
har deltaget i MindSpring-gruppe for forældre.

Gruppeforløbet er gennemført fra...../.....til...../.....20

MindSpring er et gruppeforløb for forældre
- om at give sine børn, der vokser op i to kulturer, en bevidst og tryk
opdragelse og om stress, traumer og identitet

Formål:

At deltagerne får viden og indsigt og derved ny handlekompetence
og styrke til forældreskabet

Indhold:

At vokse op og opdrage i to kulturer – at træffe valg,
Kommunikation med børn, forskellige opdragelses- og læringsmetoder
En normal reaktion på unormale hændelser, herunder om traumatisering og sorg
Stress og stressreduktion
Identitet og forandret identitet
Kulturspecifik opdragelse, jeg og vi kultur, herunder om jeg og du budskaber
Tillid versus mistillid, straf og belønning
”At være i vejen for sig selv”
– bestemmer dine følelser over dig eller bestemmer du over dine følelser?

Form:

Der er vekslet mellem oplæg, øvelser og dialog.

Dato

.....
MindSpring-træner

.....
Medtræner





**DANSK FLYGTNINGEHJÆLP
CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE**

Borgergade 10, 3.sal
DK-1300 København K

Telefon +45 3373 5000
Fax +45 3332 8448
www.flygtning.dk/udsatte
udsatte@drc.dk