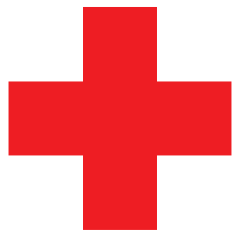




CALM TOGETHER ROLIGE SAMMEN

Frivillighåndbog



CALM TOGETHER
ROLIGE SAMMEN

CALM TOGETHER - ROLIGE SAMMEN

Af:

Anne Lomholt Lei Hansen

Patricia Jytte Salinas

Simon Durmus Kay

Sofie Boje Groth

Christel Voldby Winther

Udgivet af:

Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

Forsidefoto: Sophia Jessen

Illustrationer: Alinea+

Layout: Grethe Bruun

Tryk: Alinea+

Copyright:

Røde Kors

Kopiering kun tilladt efter Copydans regler

ISBN: 9788723565136

Produceret med støtte fra Egmont Fonden



EGMONT
Fonden

Indhold

MENTAL TRIVSEL - EN FORUDSÆTNING FOR ET GODT FAMILIELIV	5
MÅLGRUPPEN FOR CALM TOGETHER	7
FAMILIER MED FLYGTNINGEBAGGRUND	9
KRISEREAKTIONER OG STRESS	10
BØRNS FORSKELLIGE REAKTIONSMØNSTRE	11
PSYKOSOCIAL STØTTE TIL BØRN OG FAMILIER MED FLYGTNINGEBAGGRUND	12
PSYKOMOTORISK STØTTE - EN KROP I KRISE	14
ROLIGE SAMMEN I TRYGGE RAMMER	16
FEM PEJLEMÆRKER I CALM TOGETHER	17
BESKYTTELSE AF BØRN	21
INTRODUKTION TIL ØVELSERNE	23
Velkomst og opstart	24
Sæt scenen og tjek ind (5 min.)	24
Navneleg (5 min.)	25
Bytte plads (10 min.)	26
Energiskabende øvelser	27
Zip, zap, boing! (10 min.)	27
Efteraber (10 min.)	28
Regnvej (5 min.)	29
Beroligende aktiviteter	30
Vejrtrækning (5 min.)	30
Massage (10 min.)	31
Afspænding: Fjer og statue (5 min.)	32
Afspænding: Spænd og slap af (10 min.)	33
Den gode afslutning	34
Send håndtrykket rundt (5 min.)	34
Highfive og tjek ud (5 min.)	35
HENVISNINGSMULIGHEDER	40



MENTAL TRIVSEL – EN FORUDSÆTNING FOR ET GODT FAMILIELIV

I Røde Kors ser vi i stigende grad, at de flygtninge og asylansøgere, vi er i kontakt med i afdelingerne og på asylcentre, oplever svære mentale belastninger. Både voksne og børn kæmper med stress, og børn oplever til tider forældre, der har svært ved at give nærvær og tryghed, fordi de bekymrer sig for deres pårørende i hjemlandet og den ukendte fremtid.

Flere frivillige beskriver, at de mangler konkrete redskaber til at hjælpe de børn og familier med flygtningebaggrund, der har det svært og mistrives. I en intern spørgeskemaundersøgelse fra 2020 pegede flere Røde Kors-afdelinger på, at deres deltagere efterspurgte hjælp til at håndtere afsavn, men at de manglede konkrete redskaber til at imødekomme behovet. Derfor arbejder vi i integrations- og asylindsatsen med at udvikle viden og metoder, som frivillige kan bruge til at fremme mental trivsel, når behovet opstår blandt deltagerne. Kurset "Medmenneskelig i praksis" er grundstenen i vores psykosociale støtte til mennesker på flugt, ligesom online-kurset "Frivilligindsats med udsatte flygtninge og mennesker på flugt" gennemgår vigtige aspekter af sorg, afsavn og eksilstress. Men der er fortsat brug for udvikling af redskaber og viden, der adresserer de mentale udfordringer, vi møder hos mennesker på flugt i frivilligaktiviteterne.

Calm Together – Rolige Sammen

Denne håndbog er målrettet frivillige, der har børn og familier med flygtningebaggrund som deltagere i frivilligaktiviteten. Vi kalder materialet **Calm Together** eller *Rolige Sammen* på dansk, da håndbogen beskriver viden og psykosociale øvelser, som frivillige kan bruge med henblik på at styrke roen og fællesskabet i familierne.

Håndbogen gennemgår vigtige elementer i det psykosociale arbejde med børn og familier med flygtningebaggrund. Den beskriver konkrete eksempler på, hvordan man kan fremme trivsel i familier med flygtningebaggrund ved at understøtte deres tryghed, ro, handlegkraft, adgang til fællesskaber og håb.

Sidst i håndbogen findes konkrete stressreducerende øvelser, som kan bruges i frivilligaktiviteter til at fremme ro, tryghed og fællesskabet blandt deltagerne. Man kan vælge at bruge en enkelt af øvelserne under fx en lektiecafé, så de børn, der følges med deres forældre til aktiviteten, oplever ro og tryghed. Eller man kan vælge at sammensætte et lille forløb med udvalgte øvelser, som kan bruges i en familieaktivitet.

Øvelserne fungerer som en god anledning til samvær mellem børn og deres familie, men kan også afhjælpe udfordringer i aktiviteter, hvor børn reagerer med uro og høj aktivitet.

Håndbogens teoretiske baggrund og øvelserne til beroligelse og afspænding er udviklet i samarbejde med psykologenheden i Røde Kors' asylafdeling.

Skriv gerne til os med dilemmaer, idéer, behov og kommentarer i forbindelse med jeres erfaringer med mental trivsel i frivilligindsatserne på integration@rodekors.dk

*Migrations- og flygtningesektionen,
National Afdeling, Røde Kors*

” I løbet af sessionen
blev jeg rigtig
afslappet – følte mig
som en lykkelig og
fri person. Meget
taknemmelig ”

Mor, 49 år.



MÅLGRUPPEN FOR CALM TOGETHER

Øvelserne i Calm Together kan være en aktiv pause og et fælles pusterum i en hverdag, der kan være præget af usikkerhed, uvished og uafklarethed i forhold til fremtiden.

Målgruppen for Calm Together er familier med flygtningebaggrund. I Røde Kors' frivilligaktiviteter møder vi familier med flygtningebaggrund i forskellige faser af deres liv i Danmark. Et Calm Together-forløb kan bruges som en akutindsats, der kan skabe ro i familiers allerførste tid i Danmark, hvor meget er uvist og uafklaret. Det kan også udgøre en forebyggende indsats eller indgå som en del af andre frivilligaktiviteter. Øvelserne kan fx indgå i sociale caféer, ferielejre eller i andre aktiviteter. Aktiviteter, hvor familier samles, og hvor det vurderes at være relevant og givende for målgruppen at opleve en pause med stressreducerende øvelser. Familier, der lever med midlertidighed og risiko for inddragelse af opholdstilladelser i deres hverdag, kan også have gavn af materialet.

Calm Together består af tolv forskellige øvelser, som kan sammensættes efter behov. Fælles for øvelserne er, at de kan hjælpe børn og deres voksne med at få en mental pause og opleve ro, tryghed og forbundethed.

Centralt for øvelserne er også, at de kan give deltagerne erfaring med selv at kunne styre deres energiniveau, hvilket kan hjælpe dem til at stå stærkere i hverdagen. Øvelserne udspringer af en forståelse af, at både børn og voksne har ressourcer og færdigheder på trods af modgang, belastning eller eventuelle traumer, og at det handler om at understøtte disse ressourcer og færdigheder.

Øvelserne egner sig bedst til børn fra 6 år og opefter, men kan også tilpasses yngre børn. Med øvelserne bliver børnene sat i centrum, samtidig med at børn og voksne får lejlighed til at grine og opleve leg og glæde sammen. Det er vigtigt, at børn deltager sammen med en voksen i øvelserne. Dette kan være en forælder, bedsteforælder eller anden omsorgsperson.

Kontakt din fagkonsulent, frivilligheds koordinator eller aktivitetsleder for at få inspiration til, hvordan du kan bruge materialet og øvelserne.

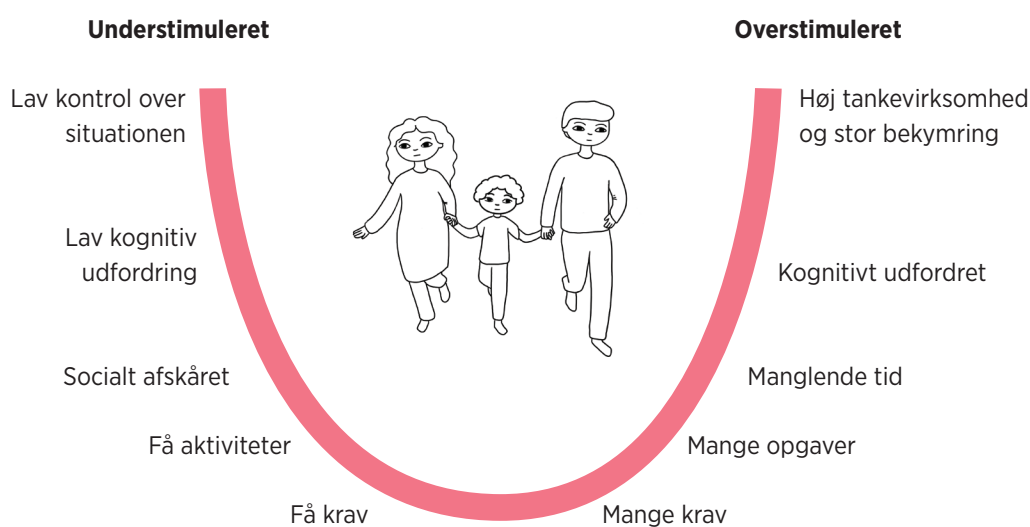


FAMILIER MED FLYGTNINGEBAGGRUND

Som frivillig er det vigtigt at være bevidst om, at familier, der har oplevet flugt, ikke er en homogen gruppe. Hver familie står i en særlig situation, afhængigt af hvem de er, og hvad de har oplevet.

Det er krævende at flygte og forlade sit hjem. Noget af det, som familier med flygtningebaggrund ofte har til fælles, er, at de har oplevet at blive revet ud af deres normale hverdag og væk fra deres velkendte og trygge relationer og rutiner. Børnene indgår ikke længere i deres sædvanlige fællesskaber og fritidsinteresser, og mange har måttet tage afsked med nære familiemedlemmer. Nogle familier er endog blevet adskilt eller har mistet kontakten med pårørende under flugten. De mange opbrud og brudte relationer udfordrer familien, der ofte er børns trygge base. I nogle tilfælde er familien blevet ramt af tab og fundamentale forandringer i en sådan grad, at det kan være svært for børnene at finde ro og tryghed hos deres forældre. Det betyder, at nogle familier har brug for hjælp til at kunne støtte hinanden.

Det er normalt at reagere på voldsomme oplevelser, der er belastende ud over det sædvanlige. De fleste familier vil opleve forskellige følelsesmæssige, mentale, fysiske og adfærdsmæssige reaktioner efter dramatiske livsbegivenheder som krig og flugt. Man kan tale om mental overstimulering på grund af de akutte oplevelser og de mange krav forbundet med at genskabe et hverdagsliv. Samtidig oplever andre en mental understimulering pga. den uvisse og midlertidige situation som flygtning. Der er ingen rigtig eller forkert måde at reagere på. Men erfaringer med børn og voksne på flugt viser, at de ofte lever med et forhøjet alarmberedskab og stressreaktioner længe efter, at de er kommet i sikkerhed. Derfor kan man hos børn forvente følelsesmæssige op- og nedture, kropslig uro, koncentrationsbesvær m.m. længe efter, at den akutte fare er ophørt.



KRISEREAKTIONER OG STRESS

Som frivillig er det godt at kende til krisereaktioner hos børn. På den måde kan du være med til at hjælpe familien til at håndtere de reaktioner, de måtte opleve hos deres børn, og støtte forældrene i at søge professionel hjælp, hvis der er et behov.

Nogle af de typiske reaktioner, der ses hos børn på flugt, er:



Reaktionerne kan vise sig på forskellige måder afhængigt af barnets alder. Børn har ikke en fuldt udviklet evne til at regulere deres følelser. Derfor kan mange af de lidt voldsomme reaktioner hos børn, der har oplevet svære hændelser, sagtens anses for normale. Det, man skal være særligt opmærksom på, er, når der er markante ændringer i børns adfærd. Dette kan være en bedre indikator på, om de mistrives, end om de har alderssvarende adfærd.

BØRNS FORSKELLIGE REAKTIONSMØNSTRE

Børns reaktioner afhænger af deres alder. For nogle børn bliver reaktionerne ved med at forstyrre dem i længere tid. Nogle oplever, at de kan reagere længe efter hændelserne, hvis de oplever noget uventet, der ændrer deres situation, eller de bliver mindet om tidligere ubehagelige oplevelser.

- **Små børn** (0-7 år) er afhængige af voksne i forhold til at forstå og fortolke deres omverden. De reagerer på deres forældres angst, men de husker også selv smertefulde oplevelser, som betyder, at de eksempelvis kan reagere voldsomt på høje lyde. Utryghed hos mindre børn viser sig ofte ved, at de bliver omklamrende, ængstelige eller mister færdigheder (fx at have tør ble eller at tale). Søvnproblemer er den hyppigst sete reaktion hos yngre børn. De kan desuden udvise hyperaktiv adfærd, græde mere eller få raserianfald.
- **Yngre skolebørn** (7-12 år) observerer deres omgivelser og forstår, hvad der sker omkring dem. De kan opleve at føle sig mere rastløse, irritable og triste. De kan også opleve fysiske reaktioner som ondt i hovedet eller maven. De er afhængige af, at deres forældre både informerer og forbereder dem på ting og dermed hjælper dem til at regulere deres følelser. De kender til uretfærdighed og kan let påtage sig skylden for ting, de ikke har ansvar for.
- **Større skolebørn** (13-18 år) forstår, at deres flugt sandsynligvis betyder, at alt det, som de havde, kan være forsvundet for altid, og at fremtiden er usikker. De kan føle stor sorg og et stort ansvar for familien. De unge kan være meget sensitive overfor, hvad jævnaldrende tænker om dem, og de kan savne kontakten med deres venner. Der kan være risiko for, at den unge isolerer sig eller får en øget risikobetonet eller selvdestruktiv adfærd.

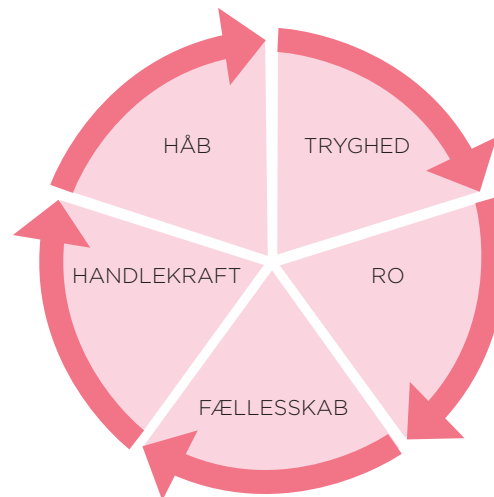
PSYKOSOCIAL STØTTE TIL BØRN OG FAMILIER MED FLYGTNINGEBAGGRUND

Røde Kors arbejder psykosocialt i alle sociale aktiviteter. Den psykosociale tilgang er udviklet på baggrund af forskningsbaseret viden. Forskningen viser, at tilgangen er yderst virkningsfuld i forhold til at øge trivsel hos mennesker, der befinder sig i en sårbar situation.

Psykosocial støtte er baseret på et helhedsorienteret syn på det enkelte menneske og på den situation, den enkelte befinder sig i. Her anerkender man, at både psykologiske og sociale aspekter i menneskers liv har betydning for, hvordan de håndterer udfordringer og kriser i livet. Psykologiske aspekter omfatter fx følelser, tanker og reaktioner. De sociale aspekter omfatter fx relationer til og mellem familiemedlemmer, venner og muligheden for at kunne udtrykke sig, skabe nye relationer og udleve et familieliv efter egne sociale og kulturelle værdier.

Når Røde Kors arbejder med psykosocial støtte, sker det primært ved at understøtte fem grundlæggende elementer, der alle er vigtige ift. at fremme børn og familiers trivsel.

At fremme tryghed: Her er fokus på at fremme både fysisk og følelsesmæssig tryghed. Særligt for børn og deres familier er det vigtigt med klare, forudsigelige og genkendelige rammer og dagligdagsrutiner, så børnene kan føle, at der er noget trygt og stabilt i deres liv, selv om de har stået i svære oplevelser og går en ukendt fremtid i møde. Alderssvarende og relevant information kan desuden øge trygheden. Forældre og omsorgspersoner skal mindes om,



Inspireret af Hobfoll 2007

at de er den konstante og tryghedsskabende faktor i børnenes liv. Børn har brug for masser af nærhed, kram og tålmodighed.

At fremme ro: Børn og familier med flygtningebaggrund har ofte brug for støtte til at genskabe kropslig og følelsesmæssig ro. Det kan man bl.a. hjælpe med ved at møde børn og forældre med forståelse og hjælp til at acceptere deres følelsesmæssige reaktioner både i familien og i andre sociale relationer. Samtidig er det beroligende for mange at

vide, at følelser og reaktioner er almindelige reaktioner på ekstraordinære hændelser og livsomstændigheder, dvs. at de bliver normaliseret. Ved at have et roligt kropssprog, tonefald og et tydeligt samvær kan den frivillige positivt smitte familien med ro og stabilitet.

At fremme handlekraft: Mange børn og familier med flygtningebaggrund har evner og ressourcer, som de håbede at kunne bruge, da de søgte sikkerhed i Danmark. Hvis de oplever en lang, inaktiv ventetid eller ikke kan komme i gang med at genskabe et hverdagsliv, kan de opleve apati og handlingslammelse. Både børn og voksne har brug for at bevare eller genfinde troen på, at de har handlemuligheder og selv kan tage ansvar i deres hverdag. Forældre og omsorgspersoner kan mindes om, at det er godt at inddrage børn i daglige gøremål og planlægning af dagligdagsaktiviteter. Det er også godt at inddrage børn i beslutninger, der vedrører deres liv på det niveau, der giver mening i forhold til deres alder og modenhed. Tal med børnene om de aspekter af deres liv, som de reelt har mulighed for at have indflydelse på, og giv dem handlemuligheder i denne sammenhæng.

At fremme adgang til fællesskaber: Fællesskab er afgørende for at føle selvværd og værdighed. Det er vigtigt at skabe rum for, at børn og familier oplever at være en del af et fællesskab, hvor de bliver set og hørt. På den måde erfarer de, at de ikke er alene,

og at de har værdi for andre mennesker. Den frivillige er i sig selv et medmenneske, der tilbyder fællesskab med familierne i øjenhøjde og med ligeværd. Men det er også vigtigt, at du som frivillig skaber et rum, hvor børn og voksne opøver og afprøver sociale færdigheder og knytter relationer med ligesindede og med danske familier. Understøt børnenes muligheder for at deltage i foreningsliv, fritidsaktiviteter og legeaftaler.

At fremme håb: Børn og familier med flygtningebaggrund mister ofte håbet og troen på, at de kan få det familieliv og den fremtid, de drømte om, enten i Danmark eller deres hjemland. Den frivilliges håb og tiltro kan være en afgørende katalysator for at fremme børn og forældres tro på, at de kan skabe et meningsfuldt liv der, hvor de er, og at de kan få et godt liv. Det er også vigtigt at hjælpe børn og familier med at bevare deres værdier, så de kan finde mening i deres nye tilværelse. Det vigtigste er at gøre håbet konkret og lavpraktisk ved fx at fokusere på nuet i hverdagen, relationer i familien og meningsfulde aktiviteter for familien.



PSYKOMOTORISK STØTTE – EN KROP I KRISE

Når man har været udsat for belastende hændelser i sit liv, kan kroppen reagere med en fysiologisk stresstilstand, hvor den går i alarmberedskab og sender stresshormoner rundt i kroppen. For nogle er reaktionen meget intens og pinefuld, og det kan være svært at fungere normalt umiddelbart efter hændelserne. For andre er varigheden og intensiteten mere begrænset. Kroppen og psyken er i gang med at vænne sig til hændelsen og reaktionen, og den arbejder på at genskabe balance i nervesystemet.

Efterhånden som tiden går, vil de fleste tilpasse sig forandringerne i hverdagen og også finde en slags ny mental balance i forhold til det hændte. Nogle vil opleve, at deres stressniveau hurtigt genfinder et normalt niveau, mens det for andre tager længere tid.

Selvom det er helt normalt at reagere med både indre stress og fysiske og psykiske reaktioner, når man er udsat for noget svært, så kan en stressrespons blive alvorlig, hvis den ikke aftager igen. For nogle udvikler belastningsreaktionen sig til posttraumatisk stress, hvis den fysiologiske stressrespons ikke aftager.

Øvelserne i Calm Together tager afsæt i psykologisk forskning og er sammensat på en måde, hvor nogle af dem indeholder rytme, berøring og afspænding, som virker beroligende på nervesystemet. Andre øvelser er udvalgt til at give deltagerne erfaring med selv at kunne ned- og opregulere deres energiniveau. Det er forhåbningen, at Calm Together kan skabe glæde og samvær mellem børn og deres familier, da det i sig selv kan modvirke stress og give beroligende kropslige erfaringer for de børn og voksne, hvis kroppe netop har været i pressede og svære krisesituationer.



FYSISKE SYMPTOMER. Børn kan reagere med fysiske symptomer som ondt i hovedet, ondt i maven eller ondt andre steder i kroppen. Nogle kan få besvimelsesanfald, som ligner epileptiske anfald, og de kan også blive mere trætte i hverdagen. Dette bør efterses af en læge, men hænger dog oftest sammen med frygt. Det kan også være en konsekvens af, at de forsøger at skubbe de smertefulde erindringer væk. Samtaler om, hvad de er bange for, forsikring om, at de er et trygt sted, samt opfordring til udtryk gennem skrivning og tegning samt til at tage kontrol over minderne kan være en hjælp til at mindske symptomerne.

ROLIGE SAMMEN I TRYGGE RAMMER

Når du som frivillig anvender Calm Together-øvelserne, er det vigtigt, at du støtter op om den gode relation og samværet mellem barn og voksen.

Din rolle som dirigent og rollemodel

Den måde, du som frivillig møder deltagerne og leder øvelserne på, har afgørende betydning for, hvilken effekt øvelserne får. Som frivillig er du ansvarlig for at lede deltagerne trygt igennem et forløb med øvelser og samtidig få dem til at "svinge" sammen, ligesom en dirigent, der leder et orkester og sammen med musikerne skaber musik. For at få deltagerne til at svinge sammen er det vigtigt selv at være opmærksom og engageret, og det stiller også krav om at kunne improvisere og lave justeringer undervejs.

Din vigtigste funktion er at fremme det positive i spillet mellem børn og voksne og børnene imellem, og det er vigtigt at have for øje, at du

hverken skal ordne, overtage eller kompensere for den relation, som familiemedlemmerne har til hinanden.

Som mennesker aflæser vi hinandens følelser ud fra mimik, handlinger og energiniveau og bruger denne information til at orientere os i forhold til hinanden. Mimik og kropssprog kan være afgørende i forhold til at skabe tillid i en relation eller tryghed i det rum, du indgår i. Som frivillig er det derfor vigtigt at være opmærksom på de signaler, du udsender. I Calm Together er formålet at skabe ro og tryghed hos børn og deres voksne, hvorfor det er vigtigt, at du så vidt muligt selv går ind til øvelserne med ro, nærvær og engagement.



FEM PEJLEMÆRKER I CALM TOGETHER

For at øvelserne kan give børnene og deres voksne omsorgspersoner en mental pause og en oplevelse af ro, tryghed og forbundethed, er der nogle principper, der er vigtige at have i bagehovedet, når du sammensætter og bruger øvelserne.

Det illustreres i figuren med de fem pejlemærker.



Roligt rum

Inden du går i gang med Calm Together-øvelserne, er det vigtigt at tænke over, hvordan du kan skabe et rum med så få udefrakommende forstyrrelser som muligt. Dette kan gøres på mange forskellige måder og er meget afhængigt af, hvilke muligheder du har til rådighed. Alle øvelserne starter og slutter med en rundkreds. Dette er med til at markere, at I har et rum sammen. Sørg for, at størrelsen på rummet passer til antallet af deltagere og til de øvelser, du vil lave.

Konkrete forslag:

- Man kan bruge møbler til at markere eller afgrænse et rum eller lave en stor cirkel med deltagernes sko.
- Man kan også lave forløbene udenfor, hvis vejret og forholdene er til det.

Indre kontrol

Sammensæt øvelserne på en måde, så deltagerne både oplever, at deres energiniveau kan stige, og at de kan komme i ro igen. På denne måde vil deltagerne få erfaring med at opleve spænding, engagement og høj aktivitet og efterfølgende at komme i ro igen. Formålet med dette er at give deltagerne en oplevelse af indre kontrol. Håbet er desuden, at deltagerne vil kunne overføre denne erfaring med at regulere deres energiniveau til andre situationer, hvor de måtte opleve fx kropslig uro, anspændthed eller mange bekymringer, eller til situationer, hvor de oplever et for lavt energiniveau. Afslut altid et forløb med en rolig aktivitet, så deltagerne efterlades med ro og en følelse af kontrol.

Trygge rammer

Det er vigtigt, at det er trygt for alle deltagere at være med. Dette indebærer, at både børn

og voksne kan deltage med de forudsætninger, de har, og at deres reaktioner på øvelserne bliver accepteret og rummet, samtidig med at deres grænser bliver respekteret. Tryghed handler også om, at der er tydelige rammer for aktiviteten, fx ved at deltagerne ved, hvor længe en øvelse varer, hvornår og om der er pause, og hvad formålet med øvelserne er. Tryghed fremmes desuden i høj grad af, at du som facilitator er velforberejdet, nærværende og rolig i kropssprog og tonefald. Som underviser er du rollemodel for gruppen.

Konkrete forslag:

- Brug god tid på at instruere øvelserne fx ved tydeligt kropssprog, gestikulation og visuelle ikoner. Vær opmærksom på, at alle er med, inden du går i gang.
- Det kan være en god idé at gentage øvelser, man har lavet før, da forudsigelighed og genkendelighed også skaber tryghed.
- Vær opmærksom på, om der er deltagere med handicap eller særlige behov, så de også kan deltage i øvelserne på bedste vis.

Glæde

For at øvelserne har en positiv effekt på børnene, er det afgørende, at de oplever, at det er sjovt at være med, og at de får positive oplevelser i samværet med deres familie. Det er også vigtigt at påpege, at glæde reducerer stresshormoner, hvilket hjælper børn og deres familier til at føle ro. Hvis børnene ikke oplever, at det er sjovt at deltage, vil de desuden hurtigt miste interessen i øvelserne. For at øvelserne bliver sjove for børnene, er det vigtigt, at de passer til deres alder og forudsætninger, og at øvelserne bliver introduceret på en måde, der passer til dem. En anden vigtig ting er, at du som frivillig selv viser glæde og

interesse i øvelserne, da det smitter af på deltagerne.

Der er ingen opskrift på, hvad der skaber glæde og engagement hos alle. Derfor må du som frivillig løbende fornemme, hvad der virker, og tilpasse øvelserne undervejs.

Konkrete forslag:

- Tjek løbende ind hos deltagerne for at vurdere, hvordan de har det, og hvad de synes om øvelserne. Her kan man fx bruge tjek-ind-øvelsen, hvor deltagerne med tommelfingeren kan vise, om de synes om det eller ej.

Fællesskab


Når du bruger Calm Together-øvelserne, er der fokus på fællesskab og samvær frem for individet. Der er fokus på at give deltagerne en oplevelse af at bevæge sig og finde ro sammen med andre. Øvelserne i Calm Together fremmer fællesskab og samvær ved, at der ikke er et konkurrenceelement, at de involverer hele gruppen samtidigt, og at børn og


voksne kan deltage på lige fod. Det er desuden vigtigt, at du som frivillig selv deltager aktivt i øvelserne, da det giver en oplevelse af, at I er sammen som gruppe, og at I har en ligeværdig relation.

Feedback

Efter et forløb med Calm Together-øvelser kan det være en god idé at bede deltagerne om at respondere på forløbet. Det giver deltagerne mulighed for at udtrykke deres oplevelse af øvelserne – og du får en fornemmelse af, om I måske skal bevare eller ændre øvelserne i frivilligaktiviteten. Det kan være svært at få feedback, hvis der ikke er tolk, men det kan give en idé om, hvad deltagerne synes om forløbet.

Et konkret forslag til en nem og hurtig evaluering er:

 Det var en god oplevelse

 Det var en dårlig oplevelse





KONKRETE FORSLAG

I forhold til barnet:

- Tal direkte til børnene og tilpas dit sprog og øvelserne til børnenes alder og modenhed.
- Brug din mimik og dit kropssprog samt visuelle illustrationer for at understøtte instruktioner til øvelser.
- Deltag aktivt, da det skaber en oplevelse af fællesskab og samvær.

I forhold til den voksne:

- Fokuser på et empatisk og aktivt samspil mellem voksen og barn.
- Invitér til leg og samvær.
- Respektér, hvis den voksne ikke ønsker at deltage, og invitér den voksne ind igen, når det vurderes passende.

I forhold til barnet og familiens relation:

- Støt op om den positive relation og nærværet mellem barn og voksen og børnene imellem.
- Giv plads til den unikke interaktion mellem barn og voksen.

Når man som frivillig bruger sig selv på denne måde, kan man godt blive fyldt op og berørt. Sørg derfor for at passe på dig selv og andre ved at dele dine oplevelser, tanker og eventuelle bekymringer med andre frivillige eller med din aktivitetsleder, fagkonsulent eller frivillighedskordinator.

Det kan være en god idé som frivillig at evaluere Calm Together-forløbet bagefter ved at stille sig selv følgende spørgsmål:

- Hvad var en god oplevelse i dag?
- Hvad var en svær oplevelse i dag?
- Hvad kan gøres bedre næste gang?

Som frivillig kan du også møde børn og familier, der har det rigtig svært. Du kan læse mere om forskellige relevante henvisningsmuligheder til sidst i denne håndbog.

BESKYTTELSE AF BØRN

Røde Kors har ansvar for at beskytte alle børn i vores aktiviteter¹.

Der er en række centrale rammer, som du som frivillig skal være særligt opmærksom på, når du tilrettelægger og organiserer aktiviteter med børn.

Samværspolitik

- Generelt frarådes det, at frivillige eller ansatte i Røde Kors er alene med et eller flere børn. Skal du tale med et barn alene, anbefales det, at I gør det et sted, hvor andre kan se, men ikke høre jer.
- Der må aldrig være låste døre, når frivillige, ansatte og børn er sammen. Det er både for at beskytte børnene mod overgreb, men også for at beskytte den frivillige eller ansatte. En låst dør kan let føre til rygter om, at der foregår noget forkert bag døren, også når det ikke er tilfældet.

Fysisk omgang med børn

- Fysiske berøringer kan være grænseoverskridende for nogle børn - også selv om det er omsorgsfuldt og kærligt ment. Fysiske berøringer som et kærligt klem på armen eller i leg kan opfattes anderledes af børn og andre voksne, end det er hensigten. Derfor er det en god hovedregel altid at spørge barnet først, fx: "Er det ok?"
- Du kan opleve børn, der søger megen voksenkontakt - måske også fysisk. Det skal de have lov til. Oplever du, at dine egne grænser overskrides, så hjælp barnet ved at sætte grænser på en anerkendende og omsorgsfuld måde, fx: "Jeg kan også godt lide at være tæt, men kan bedst lide, når vi sidder ved siden af hinanden".

Tavshedspligt

- Omsorg skaber fortrolighed. Frivillige oplever ofte, at relationen til børn og forældre er tryk og tillidsfuld, og at børn og forældre betror dem ting fra deres liv.
- Alle skal overholde tavshedspligten. Det betyder, at man ikke videregiver private eller personlige oplysninger om børnene og deres familier til uvedkommende uden for aktiviteten. Dog kan der være undtagelser, og her gælder underretningspligten.

Underretningspligt

- Alle med tilknytning til Røde Kors har ansvar for at underrette om overgreb på børn. Både internt i Røde Kors og til relevante myndigheder efter gældende lovgivning. I Røde Kors oplever vi heldigvis sjældent, at frivillige må foretage underretninger til kommunen, fordi vi oplever alvorlig mistriksel eller overgreb i Røde Kors' aktiviteter. På side 37 er samlet vigtige informationer, og vi anbefaler, at I læser mere i "Beskyttelse af børn - Sådan gør vi i Røde Kors" på mitrodekors.dk.
- Er du som frivillig bekymret, eller opstår der mistanke om, at et barn er udsat for vold, overgreb eller omsorgssvigt, har du pligt til at videregive viden eller observationer til aktivitetsleder/fagkonsulent/frivillighedskordinator, der hjælper med

¹Læs mere på www.rodekors.dk/børnebeskyttelse

sparring, støtte og sender underretninger til kommunen.

- Oplever du, at et barn selv giver udtryk for at være udsat for vold, overgreb eller omsorgssvigt, er det vigtigt, at du lytter og viser, at du tager barnet alvorligt. Det er vigtigt, at det er barnets ord, og din opgave er derfor at lytte og være der for barnet i samtalen. Hvis det er muligt, så tag notater imens eller skriv ordret barnets beskrivelse ned bagefter. Videregiv derefter viden til din aktivitetsleder og vurder sammen, hvad der nu skal ske.

Brug af computer, mobiltelefon, kamera og sociale medier

- Alle medier skal anvendes hensigtsmæssigt med fokus på at beskytte børn og deres rettigheder. Det vil sige, at de aldrig må udnyttes til at udstille børn eller til at få adgang til materialer, hvor børn bliver udsat for overgreb.
- Der skal altid være samtykke fra barnet til at anvende foto. En samtykkeerklæring underskrives af forældre eller værger ved brug af billeder til fx presse og kommunikationsmaterialer samt sociale medier (se samtykkeerklæring på Røde Kors' intranet for frivillige: www.mitrodekors.dk).



INTRODUKTION TIL ØVELSERNE

Denne del af håndbogen består af Calm Together-øvelser, der i rolige og trygge rammer kan give børn og deres familie en mental pause og en oplevelse af ro, tryghed og forbundethed. Øvelserne er inddelt i fire kategorier, så det er let og overskueligt at udvælge og sammensætte øvelser, der passer til netop den målgruppe, du arbejder med.

Du kan bruge øvelserne i et forløb med den samme gruppe børn og voksne over flere gange, eller du kan lave et enkelt forløb med udvalgte øvelser, der passer til netop den gruppe, som du arbejder med, og de muligheder, du har. Et forløb kan vare fra 15 minutter til en time. Du er naturligvis også velkommen til at bruge enkelte øvelser i forbindelse med andre aktiviteter.

Her kan du se de fire øvelseskategorier og formålet med dem:

De fire kategorier	Formål
Velkomst og opstart	At skabe tryghed ved at deltagerne kender rammen for forløbet og ved, at de præsenteres for hinanden og for dig som frivillig.
Energiskabende øvelser	At deltagerne mærker deres krop, griner sammen og får erfaring med, at deres energiniveau stiger.
Beroligende øvelser	At deltagerne får erfaring med at falde til ro og være til stede i nuet.
Den gode afslutning	At afslutte forløbet på en rolig måde.

Øvelserne har til hensigt at være så konkrete og simple, at familierne også kan udføre dem uden en frivillig underviser. Som med mange andre ting gør øvelserne mester, så jo flere gange familierne deltager i et forløb, jo større effekt vil øvelserne med al sandsynlighed have. Effekten af et forløb vil også være større, hvis man bruger en time på et forløb, end hvis man kun har 15 minutter til rådighed.

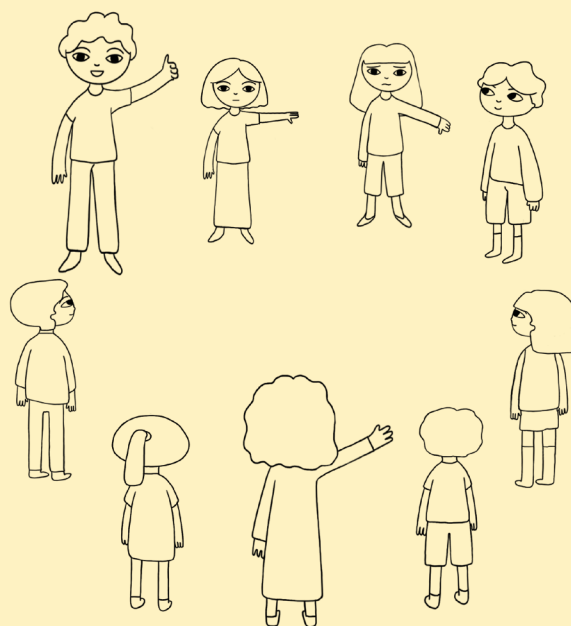
Øvelserne har ikke fokus på samtale, da formålet er at give deltagerne den kropslige erfaring med at styre deres energiniveau og opleve positiv og nærværende kontakt med andre børn og voksne.

Sæt scenen og tjek ind (5 min.)

Materialer: Ingen. Eventuelt et stykke papir og en tusch

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Sørg for, at deltagerne ved:
 - Hvad du hedder.
 - Hvor længe I skal være sammen. Peg eventuelt på din arm eller dit ur og brug hænderne til at vise antallet af minutter, eller brug et stykke papir med antal minutter på.
 - Hvornår der er pause.
 - At I skal lave aktiviteter, der får energien op, og at I også skal lave aktiviteter, der får energien ned. Vis det eventuelt ved at tage armene op og langsomt ned igen.
3. Tag en runde, hvor du tjekker ind hos deltagerne ved at bede dem vise med deres tommelfinger, hvordan de har det. Vis, at man kan være rigtig glad, og tommelfingeren vender lodret opad. Eller rigtig sur eller ked af det, og tommelfingeren vender lodret nedad. Man kan selvfølgelig også være et sted derimellem.



Navneleg (5 min.)

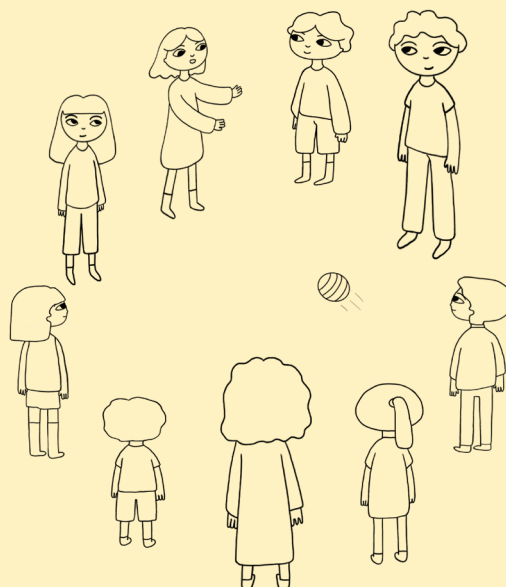
Materialer: En bold eller en anden genstand (fx en bamse eller papirkugle)

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Start med at introducere dig selv ved navn.
3. Kast genstanden til en deltager, og spørg: "Hvad hedder du?"
4. Fortsæt runden, indtil alle har sagt deres navn.
5. Tag herefter en runde, hvor alle de andre deltagere skal sige navnet højt på den, der griber bolden. Hvis der ikke er nogen, der kan huske navnet, bed da deltageren om selv at sige det højt. Sørg for, at alle har fået sagt deres navn højt af nogle af de andre i gruppen, inden aktiviteten afsluttes.

VARIATIONER:

Er der yngre børn, der deltager i aktiviteten, kan I sætte jer på gulvet og trille bolden til hinanden i stedet for at kaste. Hvis I bruger en anden genstand, kan I lade den gå på omgang.

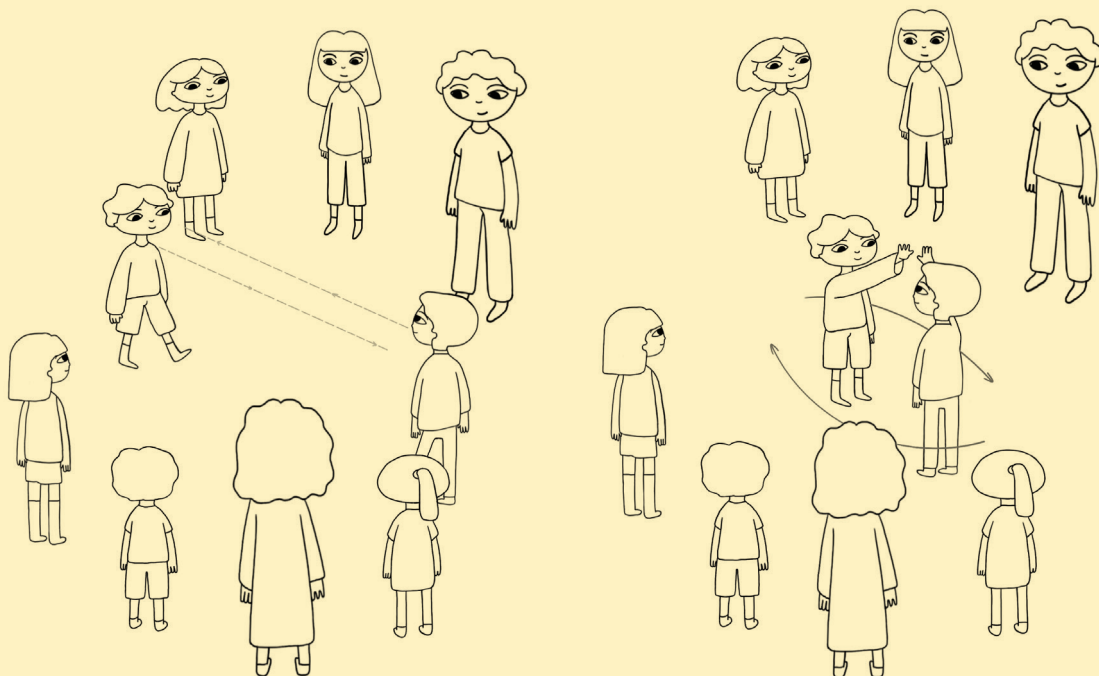


Bytte plads (10 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Deltagerne skal på skift bytte plads med hinanden, når de får øjenkontakt.
3. Sørg for, at alle får øjenkontakt og bytter plads med mindst én anden.
4. Lav herefter runder, hvor deltagerne skal gøre forskellige ting, når de får øjenkontakt og bytter plads. Fx give highfives, tommelfinger mod tommelfinger og sige "yes", svinge rundt i armkrog og gå tilbage i cirklen.
5. Slut legen af på en rolig måde, fx ved at alle i den sidste runde bytter plads i slowmotion.



Zip, zap, boing! (10 min.)

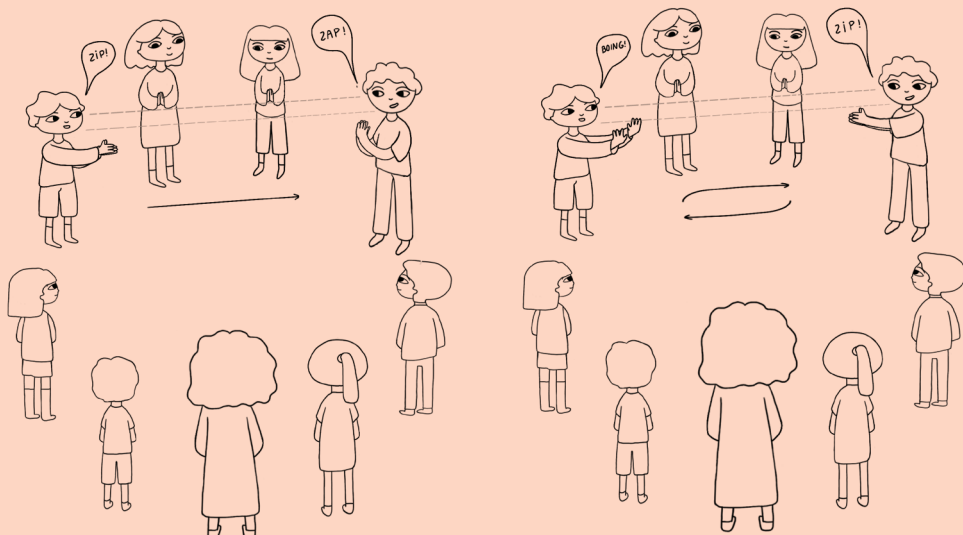
Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Legen går ud på, at deltagerne skal kaste en "lysstråle" til hinanden.
3. Vis, hvordan man "får en usynlig lysstråle", ved at samle hænderne foran brystet under aktiviteten.
4. Man "sender en lysstråle" til en anden, ved at man får øjenkontakt med en person og siger "zip".
5. Når man modtager en "lysstråle", siger man "zap" og sender den videre til en anden med et "zip".
6. Start med at lave nogle runder, hvor I kun bruger "zip" og "zap" i langsomt tempo.
7. Introducér herefter, at man også kan sende "lysstrålen" tilbage igen til afsenderen ved at sige "boing", mens man tager hænderne op foran sig, som om man laver et stop-tegn.
8. Fortsæt legen, så deltagerne oplever flow i aktiviteten.

VARIATIONER:

Man kan gøre aktiviteten mere udfordrende ved at sætte tempoet op, men vær opmærksom på, at alle skal kunne være med.



Efteraber (10 min.)

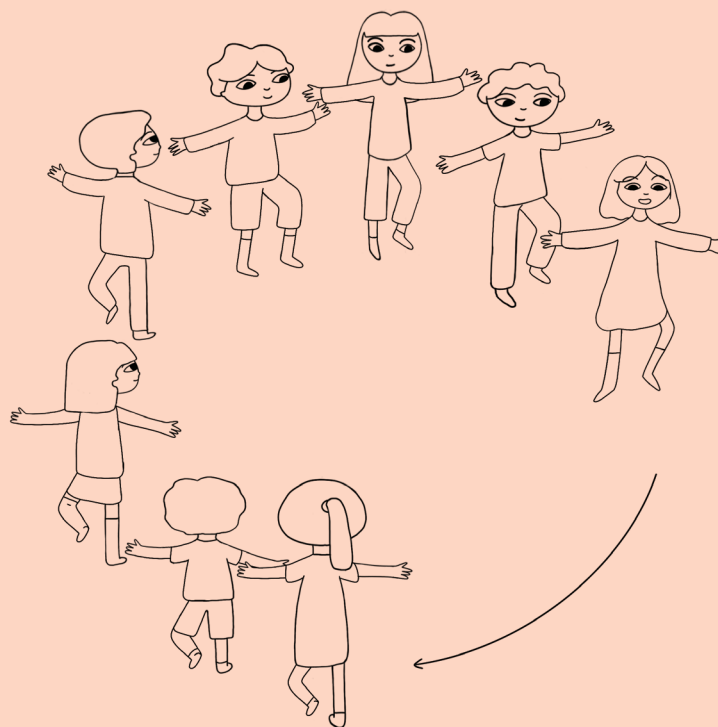
Materialer: Ingen. Øvelsen fungerer dog rigtig godt med musik til

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Deltagerne vender sig om mod højre.
3. Del rundkredsen, så der er en tydelig start og slutning på kredsen.
4. Den, der står forrest, skal begynde at gå rundt i lokalet på en fjollet måde, fx ved at lave arme som en kylling eller en flyvemaskine, høje knæløft eller vrikkende bevægelser.
5. Resten af deltagerne skal efterligne den, der går lige foran dem.
6. Efter ca. 30 sekunder går den forreste person hen bagerst i rækken, og der er en ny, der bestemmer.
7. Fortsæt, indtil alle har prøvet at være forrest.

VARIATIONER:

I stedet for at gå omkring kan man også stå i en rundkreds, hvor alle kan se hinanden, og skiftes til at lave bevægelser, som de andre skal efterabe.

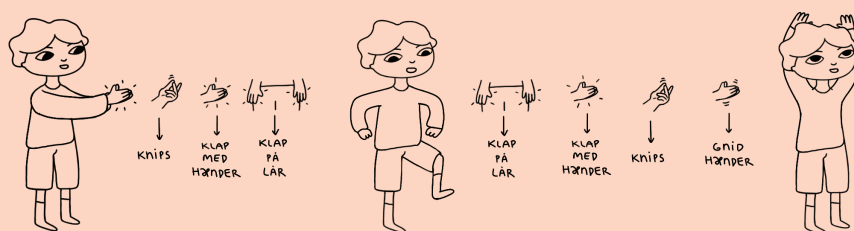
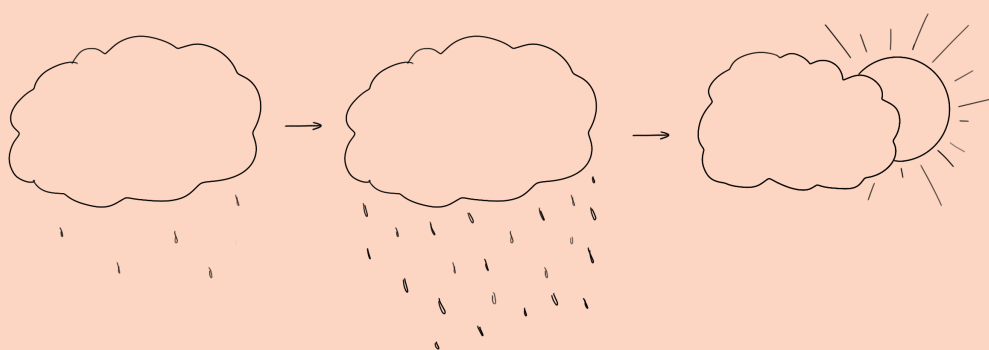


Regnvejr (5 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Vis, at I nu skal lave regnvejr sammen.
3. Deltagerne skal gøre det samme som dig:
 - Gnid hænderne mod hinanden.
 - Knips med fingrene.
 - Klap med hænderne.
 - Klap på lårene.
 - Tramp med fødderne.
 - Klap på lårene.
 - Klap med hænderne.
 - Knips med fingrene.
 - Gnid hænderne mod hinanden.
 - Stilhed.
4. Slut af med at tegne en stor sol med hænderne.

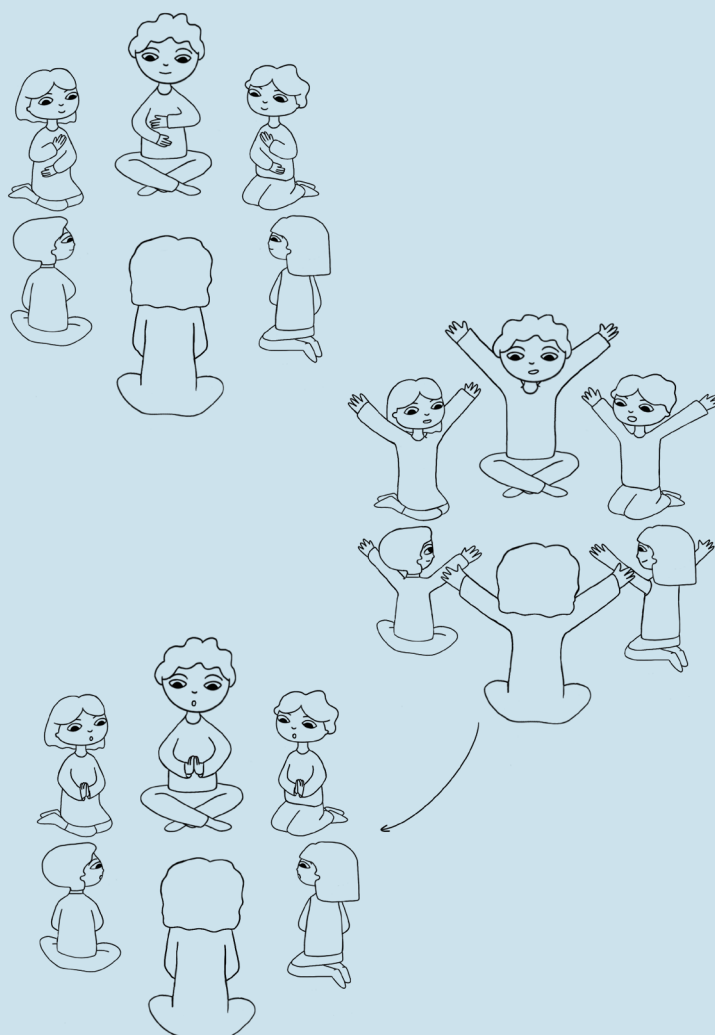


Vejrtrækning (5 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle sidder i en rundkreds.
2. Placér den ene hånd på maven og den anden hånd på brystkassen.
3. Træk vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden. Gentag dette, indtil alle er med.
4. Spred nu armene ud under indåndingen og saml hænderne under udåndingen – dog uden at hænderne rører hinanden. Få deltagerne til at gøre det samme. Gentag, indtil alle er med.
5. Placer nu hænderne på maven og brystkassen igen, og træk vejret dybt. Lad deltagerne fortsætte lidt i eget tempo.



Massage (10 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle sidder i en rundkreds.
2. Skiftevis løft skuldrene op til ørerne og træk vejret ind, slap af og pust ud. Gentag fem gange.
3. Tag hagen ned mod brystet og rul hovedet langsomt fra side til side. Gentag fem gange.
4. Lav et sidestræk for nakken ved at lade hovedet hænge mod først den ene skulder og derefter den anden.
5. Alle i rundkredsen vender sig mod højre. Deltagerne skal nu massere personen foran dem med bevægelser, der efterligner vejret.
6. Demonstrér:
 - Lange strøg med håndfladen (regn)
 - Små bløde prikker med fingerspidserne (sne)
 - Zigzagbevægelser med håndfladen (lyn)
 - Let klappen med håndfladen (hagl)
 - Cirkelbevægelse med håndfladen (sol)
 - Alle deltagerne vender sig mod midten igen.

VARIATIONER:

I stedet for vejr-bevægelser kan man instruere i pizza-bagning. Det synes særligt yngre børn er sjovt. Man gennemgår så bevægelser for æltning og forskelligt fyld.



Afspænding: Fjer og statue (5 min.)

Materialer: To stykker papir: ét med en tegning af en fjer og ét med en tegning af en statue

Beskrivelse:

- 1.** Alle står i en rundkreds.
- 2.** Vis tegningen af en fjer, og vis med kroppen, hvordan man kan være en fjer, der flyver igennem luften.
- 3.** Vis tegningen af en statue, og vis med kroppen, hvordan statuen står helt stille uden at bevæge sig.
- 4.** Vis nu skiftevis tegningen af fjer og statuen, så deltagerne skifter mellem af være afslappede og spændte i kroppen.
- 5.** Afslut øvelsen, når deltagerne er afslappede (fjer).

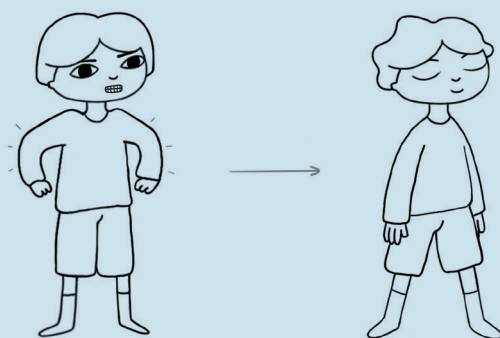


Afspænding: Spænd og slap af (10 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Deltagerne skal gøre det samme som dig:
 - Spænd musklerne i ansigtet, og slap af i musklerne.
 - Løft skuldrene op mod ørene, og slap af og lad skuldrene falde ned på plads.
 - Stræk armene ud foran dig, knyt hænderne, og slap af ved at lade armene falde ned.
 - Spænd i maven, og slap af.
 - Spænd i ballerne, og slap af.
 - Løft det ene ben, og slap af.
 - Løft det andet ben, og slap af.
 - Krum tæerne, og slap af.
 - Bed nu deltagerne om at lægge sig på ryggen på gulvet, og gentag øvelserne.
 - Lad deltagerne ligge lidt på gulvet og slappe af.
 - Vend tilbage til rundkredsen, og tjek ind hos deltagerne.

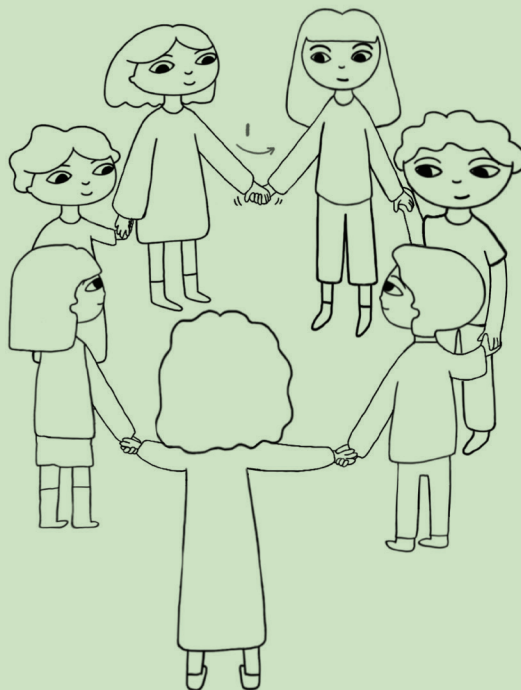


Send håndtrykket rundt (5 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Alle holder hinanden i hænderne.
3. Vis, at aktiviteten går ud på at sende et håndtryk rundt i rundkredsen:
 - Når man klemmer hånden én gang, fortsættes retningen.
 - Når man klemmer to gange, ændres retning.
4. Afslut øvelsen, når håndtrykket er blevet sendt rundt flere gange.

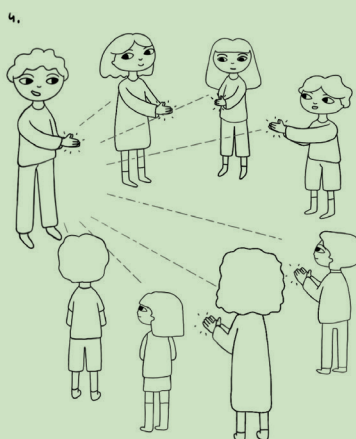
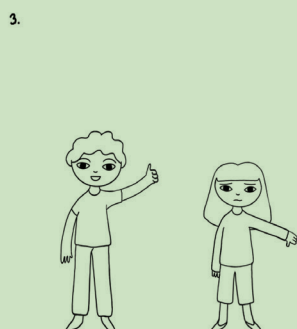
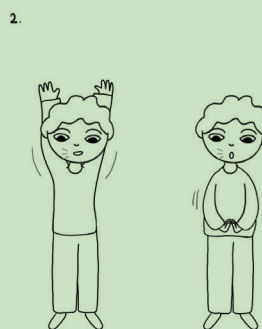


Highfive og tjek ud (5 min.)

Materialer: Ingen

Beskrivelse:

1. Alle står i en rundkreds.
2. Alle giver personerne ved siden af dem en highfive.
3. Tegn en sol med hænderne og træk vejret ind. Saml hænderne og pust ud.
4. Tag nu en runde, hvor alle viser med deres tommelfinger, hvordan de har det.
5. Saml hænderne og peg på alle deltagerne med hænderne samlet, mens du får øjenkontakt.
6. Afslut øvelsen med at klappe sammen med alle deltagerne.
7. Tak for i dag.





HER KAN DU SKRIVE NOTER TIL DINE REFLEKSJONER OVER SESSIONERNE:

Calm Together-håndbogen er et af flere materialer med stressreducerende tiltag til familier med flygtningebaggrund. I serien af materialer er også en rygsæk, som børn kan få med hjem. Rygsækken indeholder forskelligt legetøj, såsom modeller-voks og sæbebobler, som kan have en stressreducerende effekt. I serien af materialer er også børnebogen *En ven på vejen*. Bogen beskriver med tekst og flotte illustrationer børns normale psykologiske reaktioner på flugt og giver forslag til, hvad der kan være hjælpsomt for børn at gøre, hvis de oplever disse reaktioner. I bogen opfordres børnene også til selv at skrive eller tegne deres historie og situationer, hvor de har følt sig modige og stærke. Bogen er særligt egnet for børn på 5-12 år og er god til højtlesning.

Alle materialer kan rekvireres på mitrodekors.dk.

Du kan få mere viden om børns reaktioner på stress og traumer, børns resiliens og om, hvordan du som frivillig kan støtte forældre i flygtningefamilier i forælderrollen: Scan QR-koden og tag online kurset:



*GOD FORNØJELSE MED
AT SKABE RO OG TRYGHED
SAMMEN MED ANDRE*



Calm together

HENVISNINGSMULIGHEDER

Dansk Flygtningehjælps frivillige rådgivninger

Juridisk rådgivning og vejledning inden for blandt andet integrationslov, sociale regler og psykosociale forhold.

https://drc.ngo/media/zfrfwyvjv/flygtninge-med-traumer-og-ptsd_web.pdf

Familierådgivningen

Anonym og uforpligtende samtale med en professionel om fx trivsel, børneopdragelse, bekymringer om børn, sociale forhold og andre personlige temaer.

Alle kommuner har en familierådgivning, find din kommune her:

<https://www.borger.dk/familie-og-boern/Brug-for-raad-og-hjaelp/Familieraadgivning-og-akut-hjaelp>

Mødrehjælpen

Mødrehjælpen hjælper kvinder og børn, der har levet med fysisk eller psykisk vold i familien.

Rådgivningshuse, telefonrådgivning og chatrådgivning.

www.moedrehjaelpen.dk/forside/det-goer-vi/radgivning/

Psykiatrifondens Telefonrådgivning

Gratis og anonym rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, pårørende og fagfolk.

www.psykiatrifonden.dk

DIGNITY

Mennesker med alvorlige psykiske, fysiske og sociale problemer, som har været udsat for belastende hændelser under krig og flugt, kan blive henvist til behandling.

www.dignity.dk/henvisning/

Bedre Psykiatri

Bedre Psykiatri tilbyder bl.a. rådgivning til pårørende, der er tæt på personer med psykiske lidelser. For at tale med en rådgiver skal du booke tid i bookingsystemet på hjemmesiden eller ringe i åbningstiden.

www.bedrepsykiatri.dk/ring-til-os

DFUNK - Dansk Flygtningehjælp Ungdom

DFUNK tilbyder op til 5 gratis samtaler med en psykoterapeut til unge (også frivillige) i alderen 15-30 år. Det er muligt at få en tolk med til samtalerne.

www.dfunk.dk/snak



Røde Kors er altid til stede. Vi giver psykosocial støtte til mennesker med flygtningebaggrund, så de styrkes i at håndtere hverdagens udfordringer, stress og bekymringer. Det gør vi i vores frivilligindsatser i Røde Kors' lokalafdelinger og på Røde Kors' asylcentre.