

Kreative samtalegrupper for enslige mindreårige flyktninger - ressurshefte



Kreative samtalegrupper for enslige mindreårige flyktninger
og asylsøkere etter BUP Sjøvegan - modellen.

Kreative samtalegrupper kan være helende på ulike måter -
gjennom
forebygging og bearbeiding.

Forord

Grunnutkastet til denne veilederen er i all hovedsak laget av Marit Sommarset Eilertsen da hun var tilsatt ved BUP Sjøvegan i perioden 2001 - 2008. Hennes arbeid er videreført av flyktingeteamet, og manualen er videreutviklet basert på de erfaringene vi har gjort oss ved ulike grupper. Den narrative tilnærmingen har de senere årene fått mer fokus. Dersom det er ønskelig med en mer inngående innføring i narrativ gruppeintervensjon, vises det til boka "Barn på flukt, Psykososialt arbeid med enslig mindreårige flyktninger" (Gyldendal 2012), kapittel 13 - Historien om Safar.

Det er vårt håp at dette ressurshefte kan bli til hjelp og inspirasjon for å starte "kreative samtalegrupper" rundt omkring i inn- og utland.

Juni 2012

Randi Elisabeth Jenssen og Kjell-Ole Myrvoll

Flyktingeteamet ved BUP Sjøvegan

randi.elisabeth.jenssen@unn.no

kjell.ole.myrvoll@unn.no

Forebygging:

- Mening og sammenheng
- Fellesskap
- Kreativt uttrykk
- Fortelling og narrativ
- Mestring
- Kropp og bevegelse

Bearbeiding:



"Gjennom verbal og nonverbal tilnærming hjelpe ungdommene til kollektivt og individuelt å bearbeide krisereaksjoner, sorg, savn og kultursjokk."

Rammer

- **Målgruppe:** Enslige mindreårige (EM), flyktninger og asylsøkere i aldersgruppen 15 - 18 år. Vi har erfaring med at ungdommene har både ulik asylstatus, og ulik botid i Norge. Det er en fordel med "rene" gutte/jentegrupper. Ungdommene henvises til BUP på vanlig måte til å delta i samtalegruppe. Henvisningen danner grunnlag for refusjon fra rikstrygdeverket.
- **Gruppestørrelse:** 6 - 10 deltagere. Vi har erfaring med at antallet ikke bør være flere enn 10 da vi har erfaring med at gruppetilbudet oppleves mindre forpliktende for ungdommene, og gruppelederne risikerer å miste viktig personlig kontakt med den enkelte.
- **Språk:** Alle gruppemedlemmene bør snakke samme språk. Tilstedeværende tolk. Denne kan gjerne ha vært tidligere gruppemedlem - god erfaring med dette. Tolken må ikke være i et pasientforhold ved BUP eller VOP.
- **Ledelse:** Gruppelederne må ha terapeutisk kompetanse, og fortrinnsvis være BUP-behandlere, mest fordi mye av innholdet har terapeutisk karakter. Det er dessuten VIKTIG å fange opp de som har behov for individuell oppfølging. I så fall vil ungdommene være "gryteklare" - til behandling (sitat Marit Sommarset Eilertsen). Vi har også god erfaring med at helsesøster, eller barnefaglige koordinatører på mottak for enslige mindreårige (EM) er med som gruppeledere.
- **Antall møter:** 10 (tidligere 8). Utvidelsen var nødvendig ut fra flere hensyn, mest fordi viktig å ikke velge bort viktige tema. En gruppesamling bør vare 2.5 timer med en 10 minutters pause midt i samlingen.
- **Tidspunkt på dagen:** I skoletiden. Gruppedeltagerne får fri fra ordinær undervisning. VIKTIG med nært samarbeid med skolen slik at man eksempelvis unngår konkurrerende aktiviteter (valgfag ,data, turer og lignende).
- **Sted:** Best erfaring med å ha gruppene på skolen, lett å samle "troppene". Logistikkmessig fornuftig. Nøytralt sted.
- **Regler:** Ved første gruppemøte lages regler ungdommene enes om. Vår erfaring er at det viktigste er å fokusere på ivaretagelse av den enkelte (respekt).
- **Servering:** Juice/saft, frukt og kjeks (Kake og brus, pizza på avslutningsfesten). Kan også engasjere ungdommene med å lage tradisjonell mat - søke økonomisk støtte fra mottaket (avslutningsfesten). Har erfart at når det er ramadan kan ungdommene være veldig slitne, prøv å styre unna disse tidene av året.
- **Avslutningsfest:** Til avslutningsfesten kan ungdommene bestemme om de vil invitere noen, for eksempel lærer, helsesøster, koordinator osv.

Tilnærminger:

- Historielaging
- Kreative metoder
- Psykoedukative metoder
- Ritualer
- Sang og høytlesning av dikt



samtale

oppgaver

dikt

sang

rituale

Mål for bearbeiding :
" Gjennom verbal og nonverbal
tilnærming hjelpe ungdommene
til kollektivt og individuelt
å bearbeide krisereaksjoner,
sorg, savn og kultursjokk. "

Maling
og tegning

undervisning

lage en historie

regulering
og avspenning

Forslag til utstyr

- 1 arbeidsbok for hver ungdom
- blyanter, fargeblyanter, fargetusjer, viskelær
- Tegne og maleutstyr
silkemaling/plastelina/farget honningvoks
- 1 boks papir-lommetørklær
- cd-spiller / CD-er
- flipover / tavle
- diverse oppgaveark
- juice, kjeks, frukt
- lysestaker og te-lys

Invitasjon til "Kreative samtalegrupper" for ungdommer



Til: _____

.....og fra inviterer deg med i samtalegruppe for ungdom med oppstart;

Hver gruppe varer ca 2,5 timer

Sted:

Datoer blir:

Tolk:

Hjertelig velkommen !

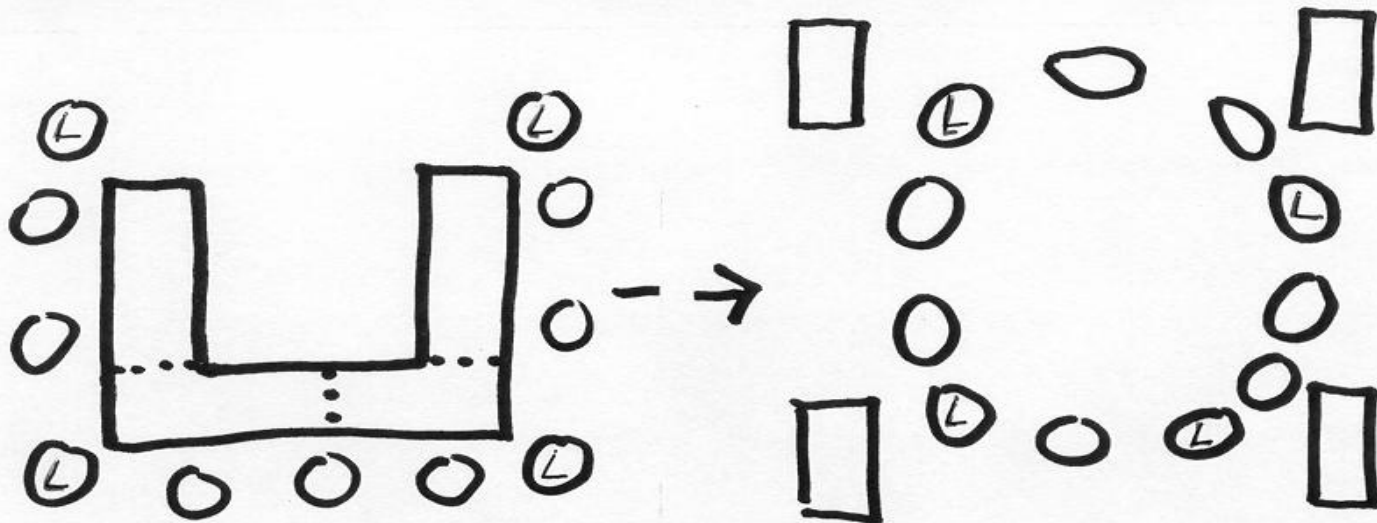
Kopi: Verge, skole, asylmottaket v/ leder eller koordinator, henviser helsestasjon og tolk.

Invitasjon

- Før oppstart inviteres ungdommene til informasjonsmøte hvor formålet er å informere om gruppeopplegget, og motivere ungdommene til å delta. Dette er et viktig møte hvor tolken også får en sentral rolle.
- Eget invitasjonsbrev om gruppa sendes ut til den enkelte ungdom (se eksempel på invitasjonsbrev ovenfor).
- Det er viktig at ungdommene selv samtykker til å være med. Kreative samtalegrupper er et frivillig tilbud.
- Det bør sendes kopi av invitasjonsbrevet til aktuelle samarbeidspartnere.
- Lærere, barnevern, helsesøster, koordinator i mottak/bofelleskap kan motivere ungdommene for deltakelse.

Arbeidsgruppe

Snakkegruppe



Bruk organisering som "snakkegruppe". Behov for annen organisering når man skal male, tegne etc. Veksle mellom disse alt etter programmet for den enkelte gruppesamling. Tenk også på å organisere et godt sted der man kan sitte for uformell "smalltalk" i pausene.

Avslutning for hvert gruppemøte:

- **Spør** hvordan de har hatt det i dag
- **Gjenta** kort hva vi har arbeidet med i dag
- **Fortell** kort hva de skal gjøre neste gang
- **Kreativt adjø:** Snakk med ungdommene om en fin måte å si adjø på, kanskje på et fremmed språk, holde hverandre i hendene, gi hverandre en klem, syng en sang. Eller at lederen først nevner navnet på den enkelte og sier adjø X! Sidemannen fortsetter så på samme måte. Si adjø likt hver gang (rituale).

Kreative samtalegrupper: Dag 1

- Presentasjon av ledere
- Presentasjon av opplegget
- Teambygging:
- Bli kjent-opplegg, for eksempel avisleken eller navnestabling
- Utforming av gruppereregler
- Introduksjon av sangen "Å, mitt hjem"
- Avspenning
- Kreativ avslutning

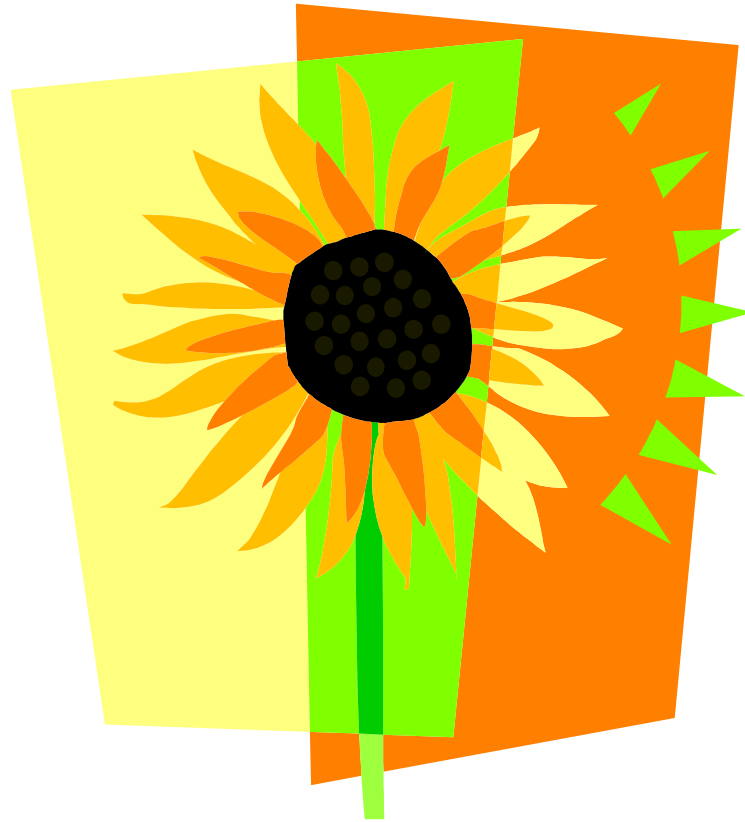
Bli kjent

- Å bli kjent: Alle må lære navnene.
- "Avisleken", passer godt når det er større grupper:
En person står i midten og holder en sammenrullet avis. Lederen roper ut et navn, og personen i midten skal finne den som "eier" navnet og slå lett på låret. Dersom personen klarer å si navnet til en annen i gruppa før han blir slått med avisen, må den i midten finne denne personen. Dersom en blir slått uten at han greier å si et nytt navn, må denne personen inn i midten. Vedkommende som får sette seg ned må si et navn før han setter seg på stolen.
- Obs: viktig å instruere om at man ikke slår hardt, være forsiktig (for å unngå mulig triggering).

Bli kjent

- Navnestabling: En leder begynner med å si navnet sitt. Sidemannen repeterer lederens navn og sier så sitt eget. Tredjemann sier så lederens navn, sidemannens navn og sitt eget. Det fortsetter slik til alle har sagt sine navn. Så kan man ta en runde der alle må repetere hele navnerunden. En alternativ måte å gjøre dette på er at hver enkelt gjør en valgfri bevegelse mens man sier navnet sitt.
- 2 og 2(3) snakker sammen om sine interesser eller hva de er glad i eller liker. Etterpå presenterer man den andre for resten av gruppa

Arbeidsbok med ungdommens navn



Lage forside med ungdommens fornavn. Hver ungdom får sin egen blomst eller annet symbol. De fleste navn har betydninger relatert ulike ting. Spør om dette, da det kan være en fin innfallsvinkel til samtale.

Arbeidsbok

- Arbeidsboka inneholder utdelte kopier, oppgaveark og eventuelt tegninger. Tekster til sanger og dikt kan også ungdommene få utdelt og ta vare på i arbeidsboka.
- Gruppelederne bør ta vare på arbeidsbøkene fra gang til gang, slik at en er sikker på at de tas med til samlingene. På avslutningsfesten får ungdommene utdelt arbeidsbøkene sammen med historien (kommer mer om det senere).

Å, mitt hjem!



Å mitt hjem. Å mitt hjem.

Når skal jeg se mitt hjem igjen?

Når skal jeg se mitt vakre land?

Jeg vil aldri glemme mitt hjem!

Min far er der

Min mor er der

Min søster er der

Min bror er der

Når skal jeg se mitt hjem igjen?

Når skal jeg se mitt vakre land?

Jeg vil aldri glemme mitt hjem!

OH MY HOME

Ekarani Lolei

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (D major) and a 4/4 time signature. It consists of eight staves of music. The lyrics are written below the notes, and chords are indicated by letters above the staff lines. The piece concludes with a double bar line and the instruction 'D.C.al Fine'.

D
Oh my home. Oh my home. When shall I see my

A **D** **D⁷** **G** **D** **G**
home a- gain? When shall I see my beau- ti- ful land? I will

A **D** **Fine**
ne- ver for- get my home. My fat- her is there, my

mot- her is there, my sis- ter is there, my

A
brot- her is there. When shall I see my home a- gain?

D **D⁷** **G** **D** **G**
When shall I see my beau- ti- ful land? I will

A **D** **D.C.al Fine**
ne- ver for- get my home.

Sang

- Sang er en fin måte å "åpne opp" på.
- Ved sang kan en "slå an tonen" i gruppa. Sang og musikk berører emosjonelt /kroppslig . Det er også en anledning til å observere ulike atferd for eksempel grad av deltagelse/spontanitet.
- Sangen som eget rituale: Den kan fungere som en kontinuitetsbærer.
- En kan oppmuntre gruppemedlemmene til å finne en sang de kan fra egen kultur, og som kan brukes i tillegg til "Å mitt hjem".

Avspenning:



Avspenning

- Avspenning: Ulike øvelser, med og uten musikk (ungdommene kan ta med egen musikk).
- "Grounding"øvelse, meditative metoder.
- Pusteteknikk.
- Trygt sted/"safe place" (kan også være å tenke på en person som er betydningsfull for en).

Kreative samtalegrupper: Dag 2

- Sang
- "Alt om meg"
- Kart over hjemlandet
- Kartlegging "Slik har jeg det for tiden?"
- Søvnvansker: brosjyre og rådgivning
- Oppgave om følelser
- Avspenning
- Kreativt adjø

"Alt om meg..."

- Navn-----

- Familiemedlemmer----

Hvor jeg bor nå -----

- Hvor jeg kommer fra-----

- Når kom jeg til Norge-----

- Steder hvor jeg har bodd i Norge-----

- Annet-----

Alt om meg

- Hjelp ungdommer som ikke selv kan skrive, for eksempel kan tolken bidra i forhold til dette. Bruk morsmålet, eventuelt norsk. La ungdommene velge språk selv!
- Ungdommene kan etterpå dele det de selv ønsker med de andre i gruppa.

Kart over mitt hjemland: -----

Sett kryss hvor du kommer fra

(Tas ut på internett)

Kart over hjemland

- Gå på nettet og skriv ut kart. Det finnes detaljerte kart for alle land. Vi har erfaring med at de fleste liker at man viser interesse for hvor den enkelte ungdom kommer fra. Kan også brukes når man lager historien. Fra by til by, land til land - for å ende opp i Norge.
- Det ligger også mye bilder på nettet, for eksempel av steder hvor mange flyktninger har vært innom under flukten. Vær oppmerksom på at det også ligger mye bilder av innhold med sterk/grotesk karakter. En bør unngå disse, da dette kan trigge tidligere opplevelser.
- Det kan være fint å plotte inn alle sine hjemsted på et felleskart.

Slik har jeg det for tiden.

(Sett kryss høyt på søylen dersom du har det veldig bra og kryss nederst på søylen dersom du har det veldig dårlig.)

Står opp om
morgenen

Skoletimene

I pausene
på skolen

På praksisplassen

Leser lekser

I fritiden

I sentrum

Ser nyheter
på TV

Sammen
med venner

Sammen
med voksne

Om kvelden

Om natten

Slik har jeg det for tiden

- Spør om det er ok å gi tilbakemelding i plenum (ANONYMT) om kartleggingen neste gang. Plott inn alle svarene på et skjema.
- Hopp over søyler som ikke er aktuelle!
- Snakk mye om søvnvansker. Husk inkl. søvnprosedyre og søvnråd. Ungdommene får med hjem informasjon, helst på eget språk. Det finnes allerede en del nyttige brosjyrer som blant annet beskriver søvnvansker, krig, mareritt osv. Laget av tidligere Psykososialt team for flyktninger i Midt Norge, nå RVTS.

Huset som metafor på din personlighet

- Tenk på deg selv som et hus med dine egne indre rom. Hva er det laget av? Hvilke materialer? Stein, tre, mur, jord? Hvor mange etasjer har det? Er det kjeller og loft? Hvor mange rom er det i huset? Er det rom du er trygg i, er det noen rom du er redd for å gå inn i? Er det rom du aldri har prøvd? Er det noen hemmelige rom? Trenger det gjerde rundt? Er det porter der?
- Tegn eller mal huset

Koffein

Slå av mobil når natt

Sigaretter

Middagshvil

ALKOHOL

Fjern klokken

Ikke tenn lyset

Karbad

Roe ned

Fysisk aktivitet

Søvnritual



Stå opp på samme tid

Mørkt og stille soverom

Del med noen at du har
Bekymringer !
du er ikke alene!

Passe med mat

1. Unngå stimulerende drikker (Lommelegen)

Kaffe, te, sjokolade, kakao, cola-drikker og energidrikker inneholder koffein. Koffein virker inn på sentralnervessystemet vårt ved å gjøre oss mer våken, og kan ha effekt i opptil 14 timer etter inntak.

2. Unngå sigaretter

Nikotin er en annen substans som virker lik koffein. Det anbefales derfor at man ikke røyker etter kl 19.00.

3. Unngå alkohol

Selv om noen opplever at alkohol kan lette innsovning frarådes bruk av alkohol som sovemiddel. Undersøkelser viser at når alkoholkonsentrasjonen i blodet synker gir dette en økt aktivering (våkenhet) i sentralnervesystemet.

4. Ikke sov middag!

Unngå å sove middag, blunde på sofaen etc. En svært kort høneblund på 10-15 minutter vil imidlertid vanligvis i liten grad forstyrre nattesøvnen, mens lengre søvnperioder før natten nesten konsekvent svekker sjansene for en god natts søvn.

5. Sov like mye hver natt

Sover man en dag vesentlig lenger enn vanlig, svekker dette som regel søvnkvaliteten den påfølgende natt.

6. Slå av mobilen når natt

Mange blir forstyrret av å gjøre seg selv tilgjengelig til alle døgnets tider, spesielt viktig når man fra før av sliter med dårlig søvn. MSN, facebook etc

7. Trening gir god søvn

Tren eller beveg deg hver dag. Undersøkelser viser at fysisk aktivitet er forbundet med redusert innsovningstid, mer dyp søvn og færre og kortere nattlige oppvåkninger. Det anbefales at man holder på i minst 40 minutter sammenhengende og på et nivå som minst gjør en lett svett. Trening må imidlertid avsluttes minst 3-4 timer før leggetidspunktet p.g.a. faren for rester av høy kroppslig aktivitet fra treningen.

Gå gjerne en liten rolig tur på kvelden. Unngå også sterke mentale anstrengelser og opprivende krangler/diskusjoner i de siste 3-4 timer før leggetidspunktet.

8. Ro deg ned før leggetid

Sett av de siste 4 timer før du legger deg til nedroing. I denne perioder (feks fra kl 2000 til 2400) skal du ikke jobbe, anstrenge deg fysiske eller mentalt, eller utsette deg for emosjonelle ubehagelig stimuli, men gjøre avslappende, rolige og hyggelige aktiviteter

9. Ta et bad

Prøv å ta et så varmt karbad som mulig i minst 30 minutter. Avslutt karbadet omtrent 2 timer før leggetidspunktet. **DESSOM MULIG**

10. Stå opp til samme tid hver dag

Stå opp på samme tid hver dag alle 7 dager i uken, uansett hvor mye du har sovet. Dette styrker døgnrytmen og bedrer søvnen. Dette er viktig - ikke fall for fristelsen til å skulle ta igjen søvn ved å sove mye i helgene - dette er en god løsning på kort sikt - men en håpløs en på lang sikt.

11. Ikke tenn lyset om natten

Dersom du må stå opp om natten, ikke tenne på lys (eller tenne på så lite som mulig). Lys virker nemlig oppkvikkende og kan hemme utskillelsen av det søvnfremmende hormonet "melatonin".

12. Bort med klokken

Ikke ha klokke (veggklokke, vekkerklokker eller armbåndsur) synlig om natten. Å følge med på tiden når man er søvnløs gjør en som regel mer desperat og fortvilet over at en ikke sover.

13. Spis små måltider

Ikke spis store måltider de siste 3 timer før du går til sengs. Sult kan imidlertid forstyrre søvnen. Det anbefales derfor at du inntar et lite måltid mat omtrent 1-2 timer før du går til sengs.

14 Mørkt og stille soverom

Sørg for å ha det stille og mørkt på soverommet. For mye lys og støy forstyrrer søvnen. Om du vil kan du bruke sov-i-ro og maske for øynene for ikke å bli forstyrret.

Men det kan være helt ok og trygt og ha en annen liten lyskilde i rommet (f.eks selv lysende stjerner)

15. Søvnritual

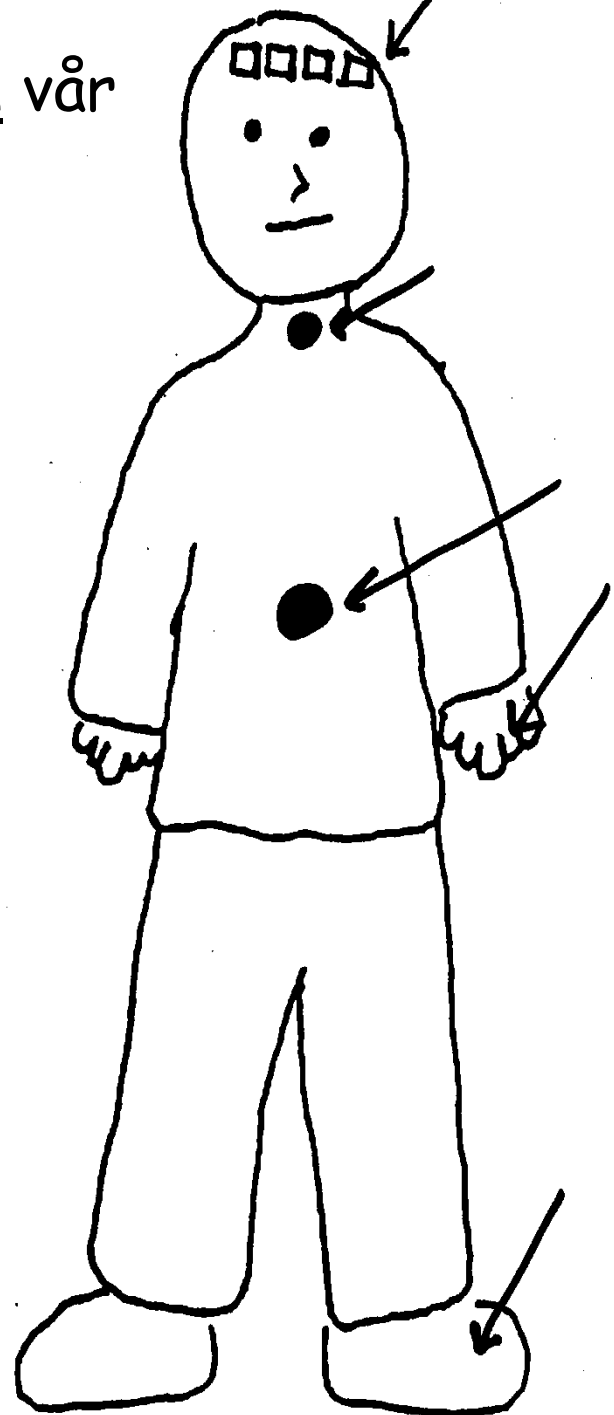
Innarbeid et fast søvnritual. Dette hjelper til med å bryte forbindelsen mellom våken aktivitet og leggetid, og er ment å utløse søvn. Et ritual kan f.eks. være å ta på seg nattøy, pusse tenner, vaske seg, sitte i en god stol å slappe av i 15 minutter for så å gå å legge seg.

Temperaturen bør på soverommet bør være behagelig (ca14-20 grader). Blir det for kaldt eller varmt vil dette forstyrre søvnen.

Vær god med deg selv !

Det er lov å ha kosedyr /kosepledd osv.

Følelser er noe vi kjenner i kroppen vår

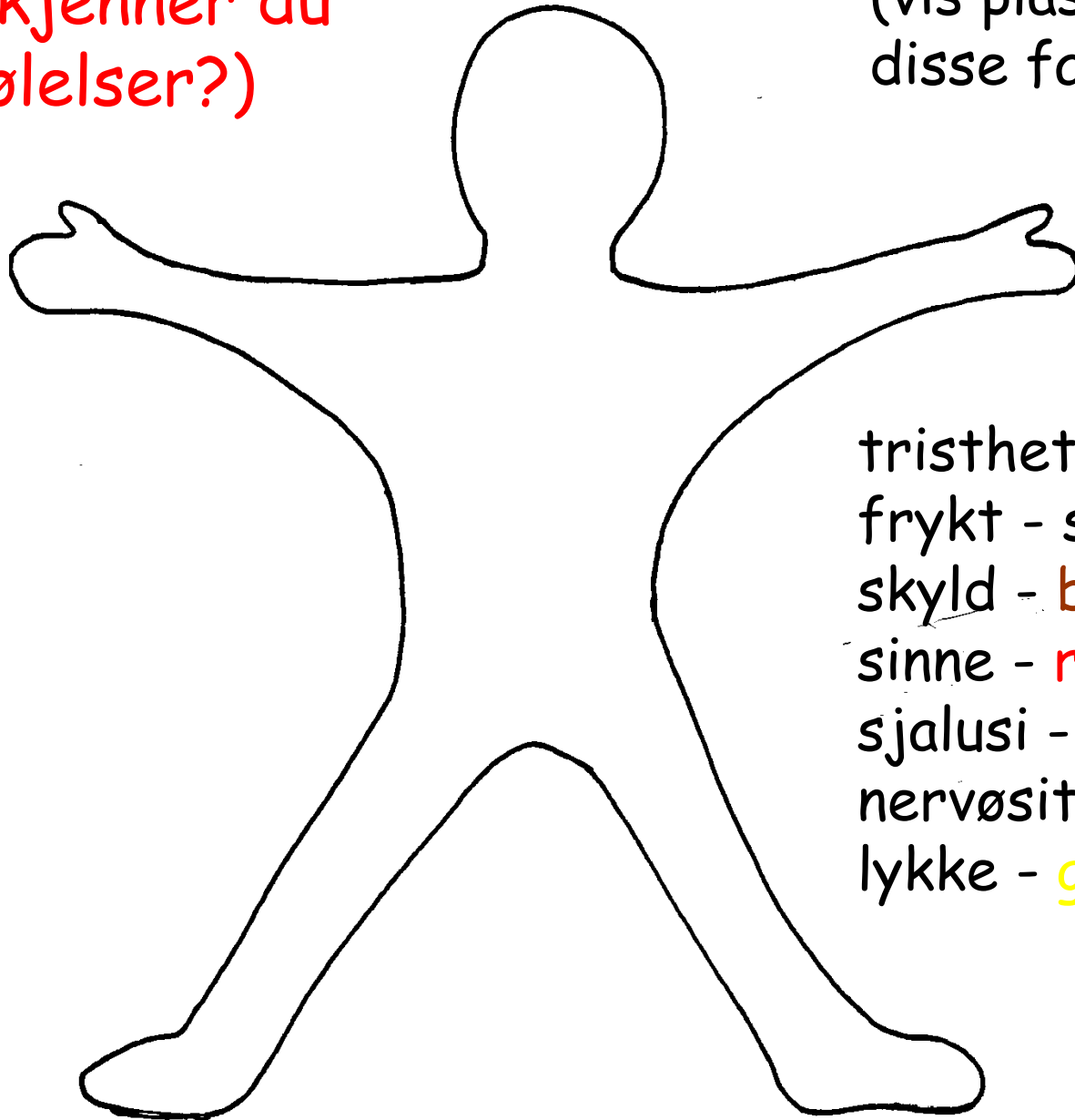


Merknader for gruppeleder

- Kan brukes til plenum-samtale på flipover. om kroppslige- og psykologiske reaksjoner når man har opplevd krig og lignende.
- Husk å minne på om at dette er normale reaksjoner, ofte på svært unormale opplevelser

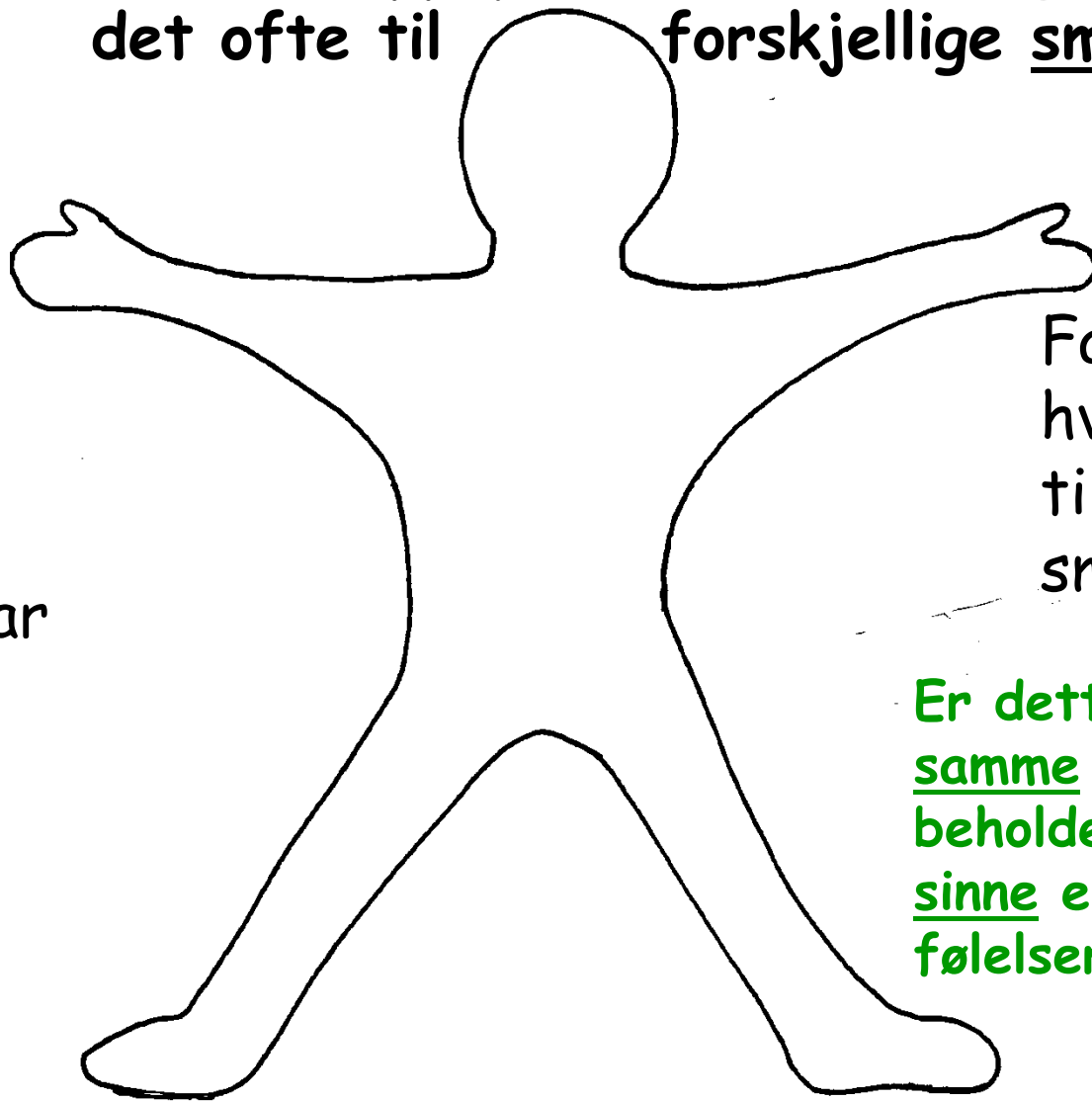
(Hvor kjenner du
dine følelser?)

(vis plassen med
disse fargene)



tristhet - blå
frykt - svart
skyld - brun
sinne - rød
sjalusi - grønn
nervøsitet - orange
lykke - gul

Dersom følelsene er oppfylt inni en for lenge, fører det ofte til forskjellige smerter.



Farg **rosa**
hvor du har
litt vondt

Farg **mørk rødt**
hvor du av og
til har sterke
smerter.

Er dette det
samme stedet du
beholder redsel eller
sinne eller andre
følelser ?

Sjekk følelsene du føler av og til med **X**
og **XXX** dersom de kommer ofte.

(strek under de ordene du ikke forstår)

==

Redd

Nervøs

Trist

Sint

Stolt

Skamfull

Forvirret

Dum

Ensom

Sviktet

Skuffet

Glad

Navn:-----

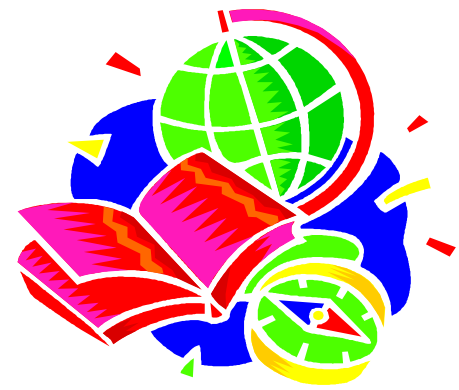
Merknad for gruppeledere

- Tas inn og ses over av gruppelederne.
- NOEN ord kan være utfordrende for tolken. Gå gjennom de ulike følelsene med tolken på forhånd.

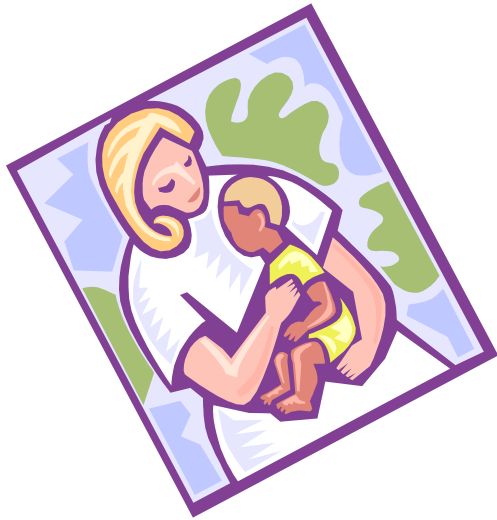
Kreative samtalegrupper: Dag 3

- Sang: "Å mitt hjem"
- Oppstart av historien
- Diktlesning
- Avspenning
- Kreativt adjø

HISTORIEFORTELLING:



- HOVEDPERSONEN
- FAMILIEN
- KRIGEN
- FLUKTEN
- MØTET MED DET NYE LANDET
- FREMTIDEN



*Lag en historie om en ungdom
fra ditt land som flykter
alene til Norge.*



Stikkord:

Navn, født, hvor, under hvilke omstendigheter.
Skole, familie, lærer, fremtidsdrømmer.

Merknad for gruppeledere

- Elementer i historien (kapittel). UNNGÅ å starte med den vanskelige tiden/krigen.
- Start med å finne navn på hovedperson, når født, hvor, omstendigheter, evt. skolegang, relasjoner til familien, lærer, fremtidsdrømmer. MERK: INGEN i gruppa skal hete det samme som hovedpersonen.
- Familien: Mor, far, søsken (navn, alder, jobb, naboer, venner, slektninger).

Merknader for gruppeledere

- Krigen / den vankelige tiden: skyting, frykt, soldater, politi, trusler, skjule seg, døde familiemedlemmer, forsvunne familiemedlemmer.
- Flukten: Hvem bestemte, menneske smuglere, flyktningeleire, livet der, grensevakter.
- Man kan med fordel tegne inn fluktruten på kart.
- Historien handler ikke kun om biografi og hendelser.
- Flett inn tanker og følelser som hovedpersonen har underveis.
- Legg vekt på ressurser og på utvikling og læring.

Kreative samtalegrupper: Dag 4

- Sang, Å mitt hjem
- Tegning, eventuelt maling eller silkemaling, individuelt med tema fra historien
- Arbeidet rammes inn og deles ut på avslutningsfesten

Kreative uttrykk: maling og tegning



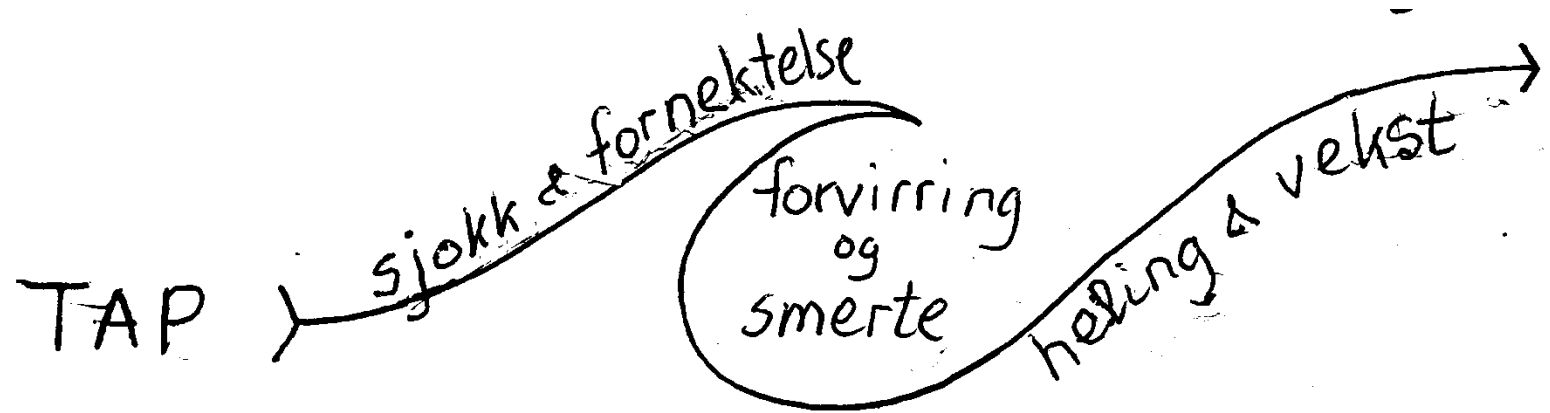
Merknad for gruppeledere

- Dersom man tegner med fargestifter, er det viktig å ha gode farger, for eksempel slike som medisinerstudentene bruker.
- Velg selv MEDIUM (hva en selv er fortrolig med). Silkemaling er spesielt velegnet og gir et vakkert resultat med sterke farger.
- Å veksle mellom å finne et uttrykk for det som er godt, vakkert eller trygt. For eksempel gode minner fra hjemlandet, eller å finne et uttrykk for det som er vanskelig.
- Gruppemedlemmene kan lage bilder som passer til historien - disse kan scannes inn som illustrasjoner etterpå. Maleriene rammes inn og gis ungdommene, for eksempel på avslutningsfesten.

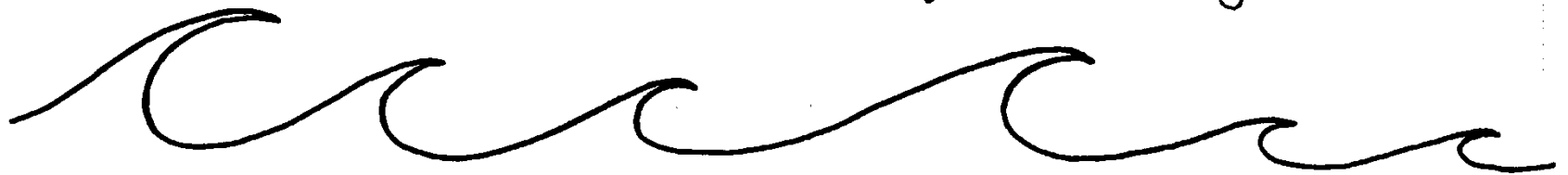
Kreative samtalegrupper dag 5

- Historien fortsetter; med fokus på den vanskelige tiden
- Innledning om sorg - "bølger på sjøen"
- Avspenning
- Kreativt adjø

Smerten fra tap kalles sorg



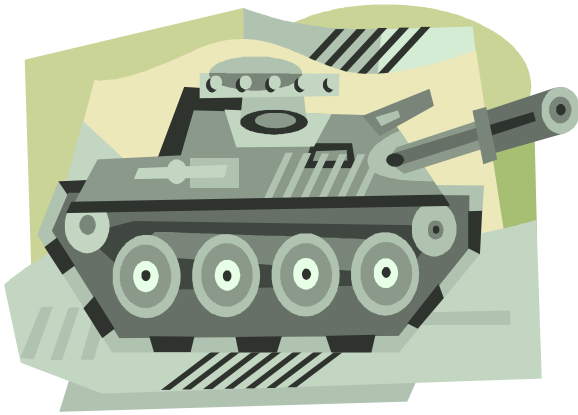
-Sorg kommer og går
Som bølger på sjøen



Det vil bli tider med storm og tider som er roligere !

Merknad for gruppeledere

- Sorgprosessen kan man tenke er som en bølge som må bygge seg opp, bryte og trekke seg tilbake.



Krigen/den vanskelige tiden



Fortell hva ungdommen og familien opplever
under krigen / den vanskelige tiden.

Stikkord:

Skyting, brann, frykt, soldater, politi, trusler,
gjemme seg, døde familiemedlemmer, forsvunne
familiemedlemmer

Merknad for gruppeledere

- Når vi kommer til dette temaet kommer det ofte frem mange, vanskelige følelser.
- Bruk tid på å samtale rundt disse.
- VIS RESPEKT og vær varsom.

Kreative samtalegrupper, dag 6

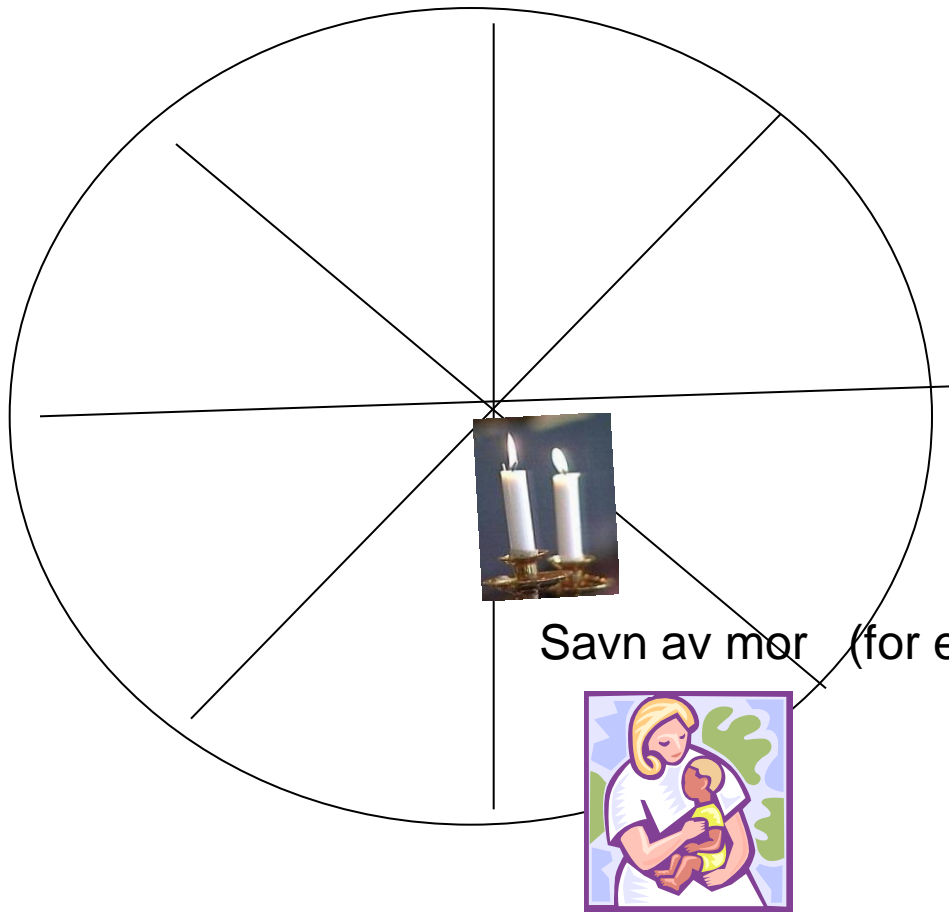
- "Å, mitt hjem"
- Historien forts. - flukten
- Sørgerituale
- Innledning om hva som hjelper når livet er vanskelig - selvhjelp
- Kreativt adjø



FLUKTEN FRA HJEMLANDET

(Stikkord: Farer, grensevakter, flyktningleire, livet i leiren,

Sørgerituale (kan gjentas flere ganger)

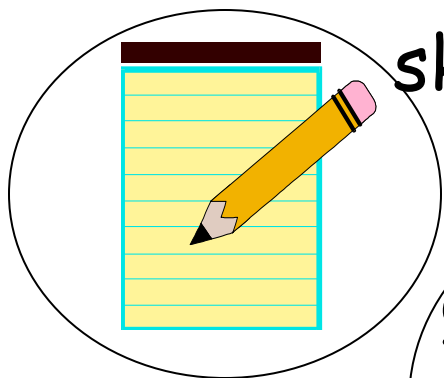


Savn av mor (for eksempel)

Merknad for gruppeledere

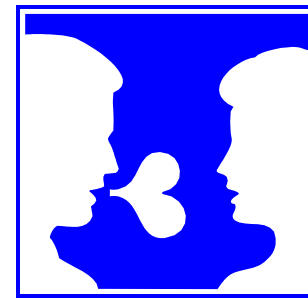
- Hver deltager tegner et symbol på "pappkakestykket" som minner dem om en som døde, eller den de savner
- Så tenner hver person et telys, den som vil, kan si hvem de tenner et lys for)
- Skriv på baksiden hvorfor den personen var viktig for deg
- Deretter sitter alle stille i en sirkel og lytter til myk, instrumental musikk
- Dersom noen foreslår å lese el. synge noe fra eget land som passer i et sørgerituale er det OK (dikt, salme / tekst fra religionen eller lignende)

Aktiviteter som kan hjelpe når man har det vanskelig:

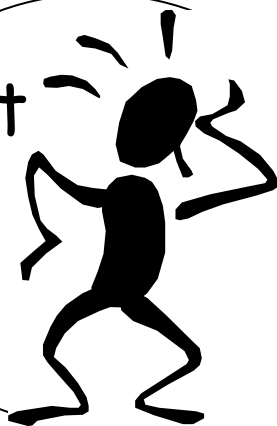


skrive

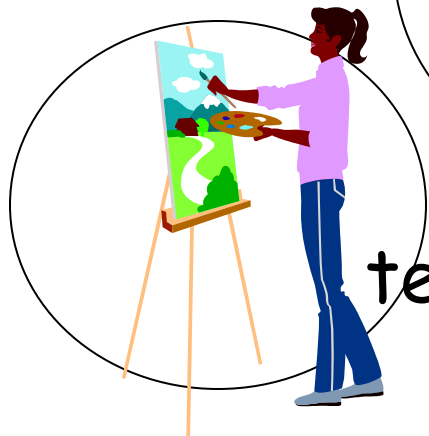
snakke



gråt



latter



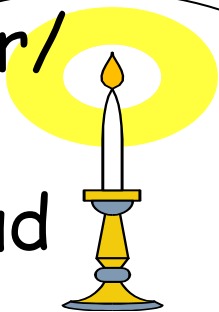
tegne / male

sport



bevegelse

Ritualer/
snakke
med Gud



musikk
dans



Bevegelse !

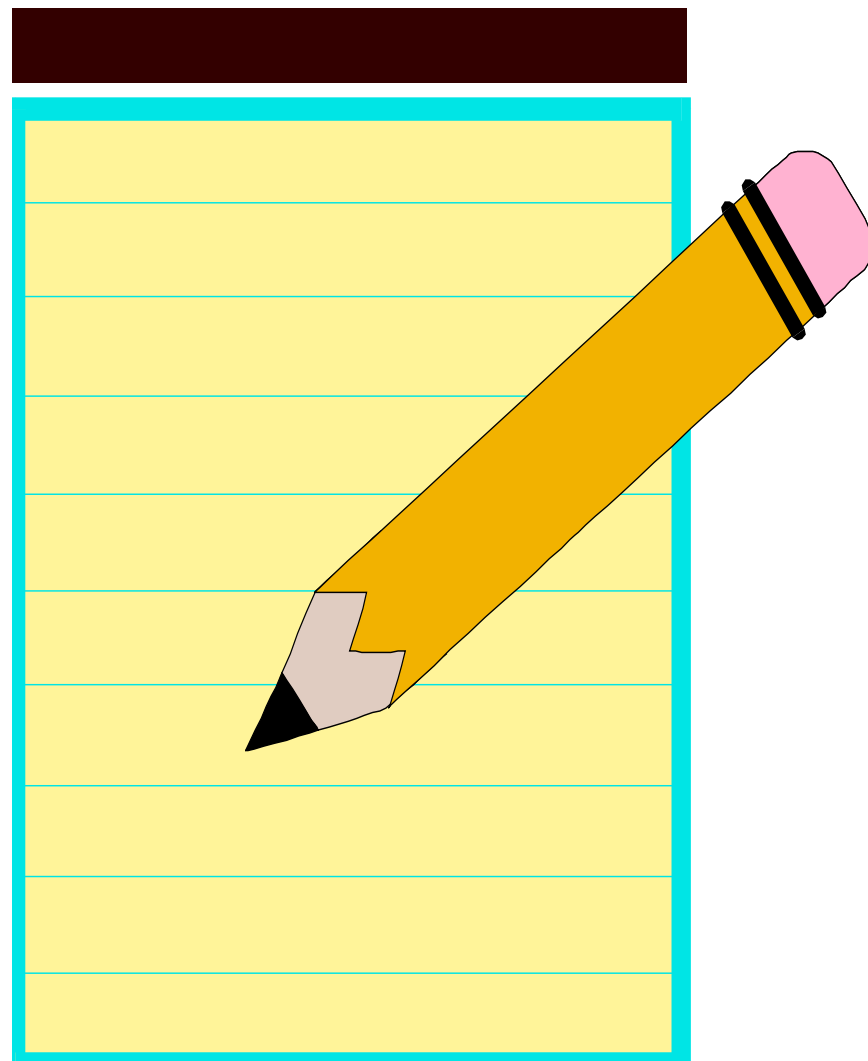


Kanskje slik ?

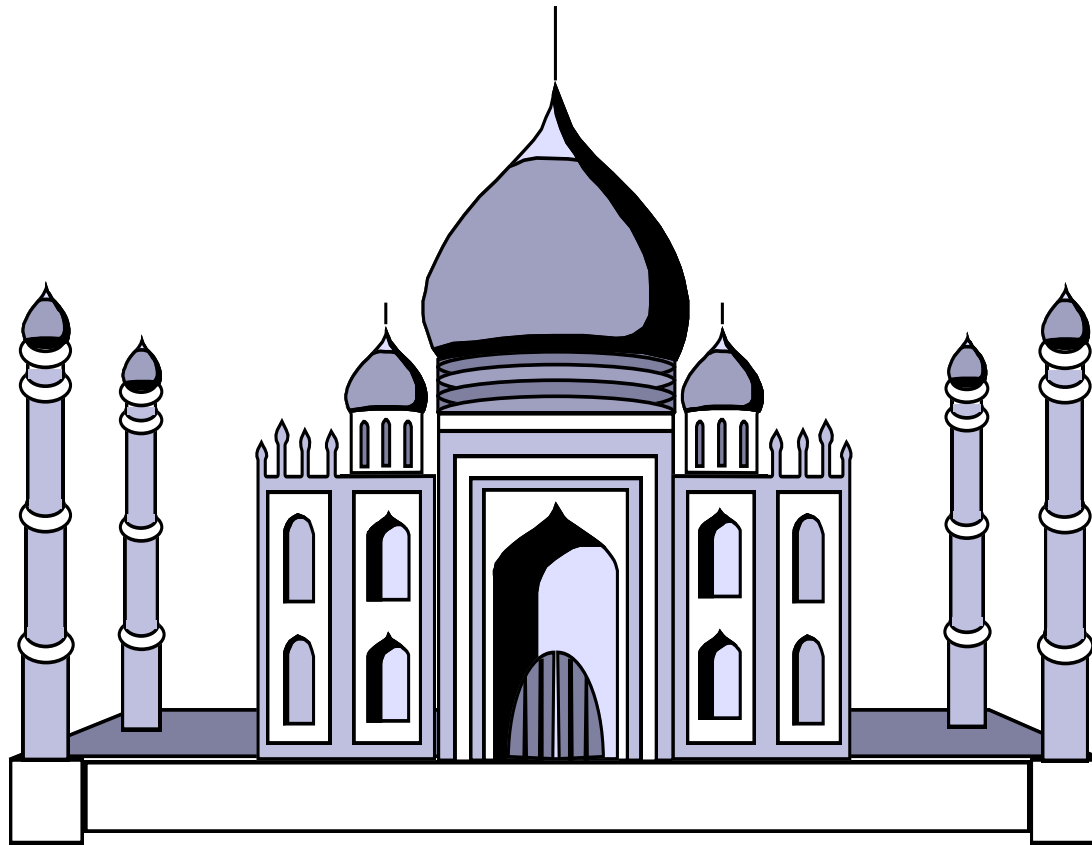


Sett ord på følelsene dine:

- snakk med noen
- snakk med deg selv
- snakk med Gud
- skriv dagbok
- skriv brev
- skriv dikt

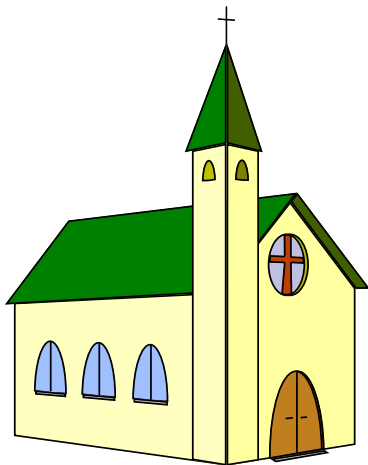


Snakke med Gud ?



Tradisjoner og ritualer

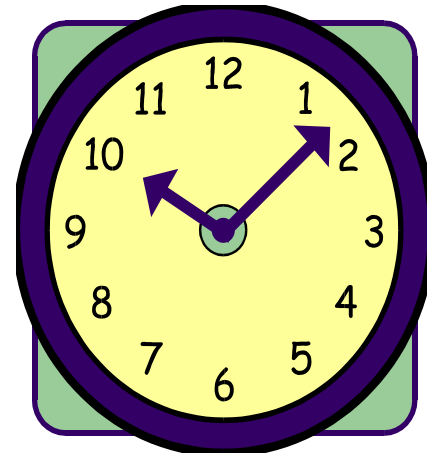
Samtale om tema "å snakke med Gud":



- Ulike religioner
- Ramadan, Id og andre religiøse fester
- Muligheter for å praktisere sin religion her (kontakt med kirka, moske etc.)

Samtale om struktur:

- Lag deg rutiner
- Stå opp på samme tid
- Gå på skolen
- Spis 3- 4 måltider
- Prøv å få nok hvile/søvn



Forklar hvorfor dette er viktig - for alle, men spesielt for dem i deres situasjon

Bruk din kreativitet !



Tegne, male, synge, danse, tromme, skrive dikt og historier er eksempler på dette

Gråt!



Merknader for gruppeledere

- Ulike kulturer legger ulik vekt på om man kan gi uttrykk for sorg ved å gråte. Det kan også være tradisjon for når og hvem som kan gråte og hvor lenge sorgen kan vare.
- Hva mener du/dere?
- Gråt kan ha en kroppslig helende effekt ved at beroligende stoffer (endorfiner) skilles ut i kroppen.
- Den helende effekten er størst når man deler sorg med andre som forstår.

LE !!



Merknader for gruppeledere

- Det samme skjer med glede, for eksempel når man ler sammen.
- Latter smitter, den "forlenger" livet for gode følelser er helende og holder en frisk.
- Gi gjerne gode eksempler på dette. - Fortell en god vits eller spør om noen i gruppa vil fortelle en vits/artig historie.

Kreative samtalegrupper, dag 7

- Tegning, evt. silkemaling, fokus på krigen/flukten, eller fremtiden i Norge
- Diktlesing, evt. sanger
- "Å, mitt hjem"
- Avspenning
- Kreativt adjø

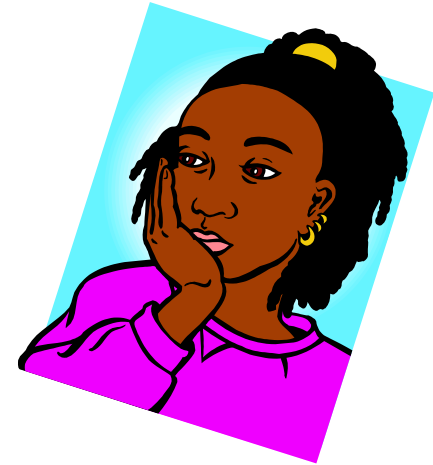
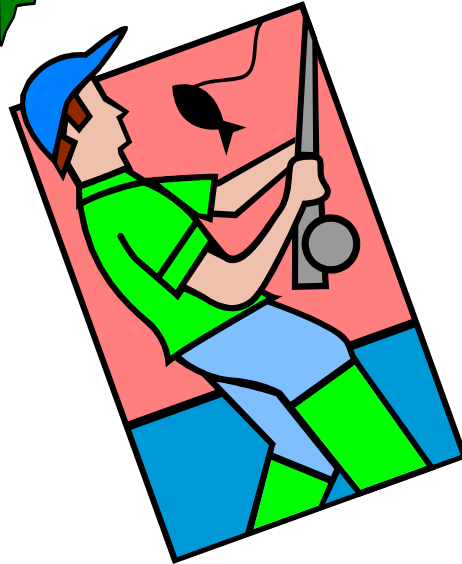
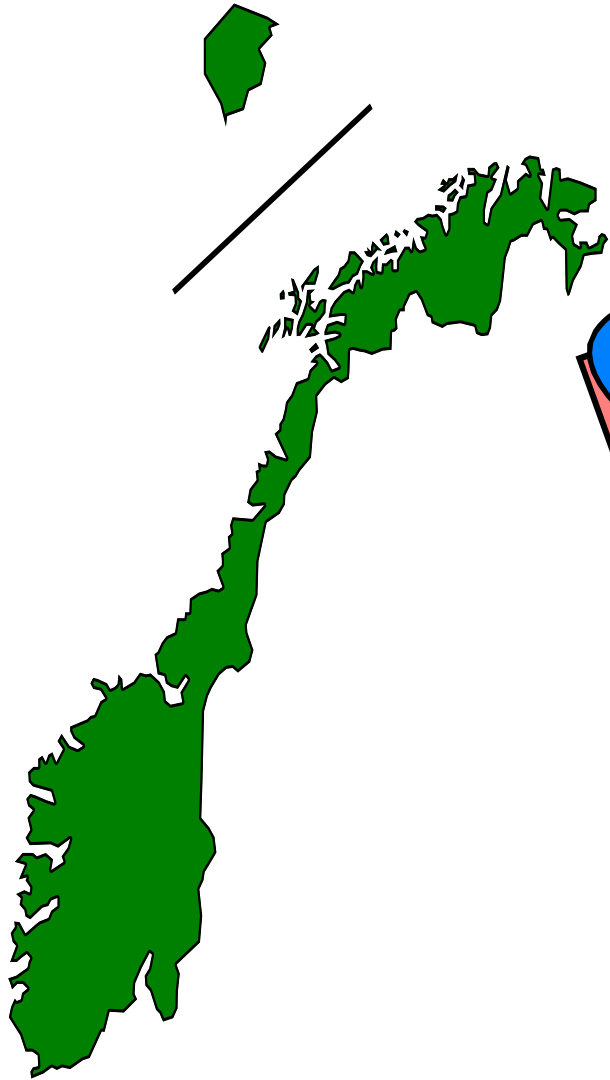
Merknad for gruppeledere

- Tema for dagen holdes åpen fordi ungdommene kan være i ulike prosesser som de må få dvele ved.
- Her kan man anmode ungdommene om å lese dikt eller annet fra eget land, sanger kan være lurt.
- Tegningen skal senere brukes og bokstavelig talt limes inn i et felles produkt: historien om..

Kreative samtalegrupper, dag 8

- "Å, mitt hjem"
- Historien, forts. om flukten, evt. ankomst til Norge
- Eksilkrise, psykoedukasjon
- Samtale om integrering, assimilering, isolasjon
- Kreativt adjø

MØTE MED NORGE.



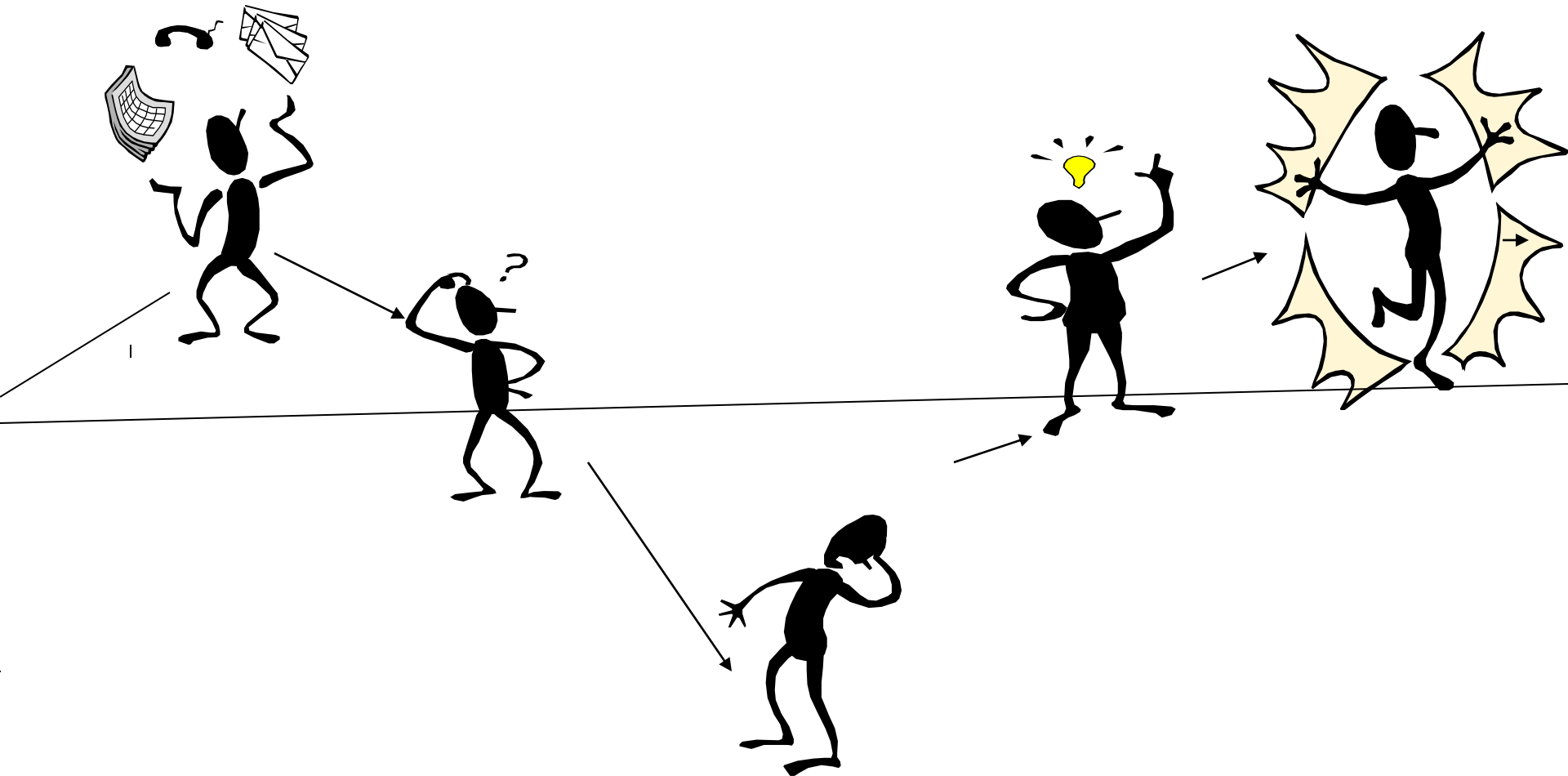
Stikkord:

Temperatur, folket, normene, språket, andre flyktninger, mottak og skole. Fortiden / vonde minner, søvn, tanker om kvelden. Ønske om å glemme fortiden. Noen å prate med.

Merknad for gruppeledere

- Møte med Norge: Temperatur, folk, normer, verdier, språk, folk hjemmefra, mottak, skole, Fortia, vonde minner, søvn, problemer, grubling, ønske om å glemme det vonde, noen å prate med
- Fremtiden: Drømmer om hva som skal skje, hvor er vedk. om 5 år, eventuelt gjenforening.
- Ferdig historie: Vær kreativ, la f.eks ungdommene lage forsiden, male/tegneoppgave. Leses opp på avslutningsfesten, gjerne til invitert gjest. Ungdommene får hver sin kopi og eventuelle gjester.

Eksilkrise



Merknader for gruppeledere

- Forklar modellen! At streken er tiden som går, at personer over streken har det bra, og under dårlig. Videre at vi tenker at figuren til venstre er rett etter ankomst Norge, en tid preget av at man skal lære mye/forholde seg til mye nytt (mottak, språk, UDI, advokater osv).
- Positivt vedtak er viktig for de fleste, men HUSK at det for noen kan være et endelig vendepunkt i deres liv der det ikke lenger er noen "vei" tilbake til hjemlandet.

Merknader for gruppeledere

- NB: Krisen kan være ulik for deltagere. Utfordringen kan være store i gruppen når noen får avslag. Deltagere kan da befinne seg i svært ulik situasjon.
- Her er det viktig å anerkjenne den enkeltes situasjon og vise solidaritet.!

Mulige valg:

- Isolasjon
- Assimilasjon
- Integrasjon

Merknad til gruppeledere

- Snakk inngående om de ulike perspektiver og gi konkrete eksempler på de ulike begrepene.

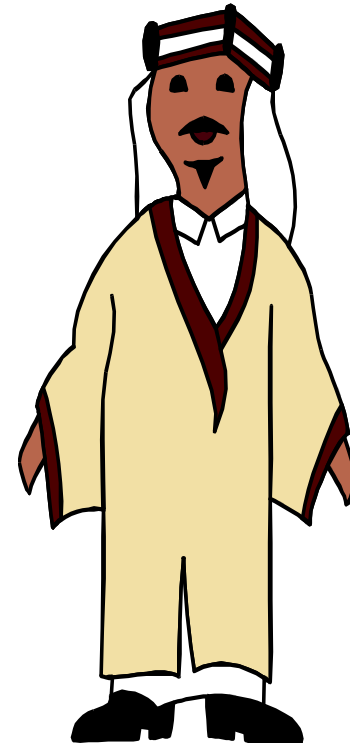
Kreative samtalegrupper, dag 9

- Avslutte historien, "Drømmer, planer og håp for fremtiden"
- Innledning om kultur
- "Kulturtre" (tegne gruppens gamle og nye røtter)
- Planlegging av avslutningsfesten, gjester med mer

Hva er kultur ?

- klær
- mat
- språk
- religion
- musikk / dans
- tradisjoner og ritualer
- omgangsformer
- barneoppdragelse
- kontakt med det andre kjønn
- sunnhet / behandling
- rett / galt

*Kultur vet vi først
at vi har når vi har
reist bort !*



Hjelpearke til kultur

- Klær - reflektere rundt forskjeller
- Moral vs. umoral (påkledning/avkledning)
- Mat - hvordan ivareta egne mattradisjoner?
- Språk - en del av kulturen som er viktig å ta vare på, husk også konseptualisering
- Religion, betydning ifht eget levesett, og gjør det en forskjell at man er i et annet land?
- Musikk og dans, er det viktig for dere å ivareta eventuelle egne tradisjoner? Hva tenker dere om vestlig musikk og dans?

Hjelpearb til kultur?

- Omgangsformer, hvordan hilser man, hvor nært står man når man snakker, hvem kan man besøke, gi klem og lignende?
- Barneoppdragelse, forskjeller/likheter, omsorg, fysisk straff, forskjell gutt/jente?
- Kontakt med det andre kjønn, hva er lov i ditt hjemland? Hva er bra med det? Hva er vanskelig/ikke bra?
- Hva er lov i Norge? Hva er bra med det? Hva er vanskelig/ikke bra?

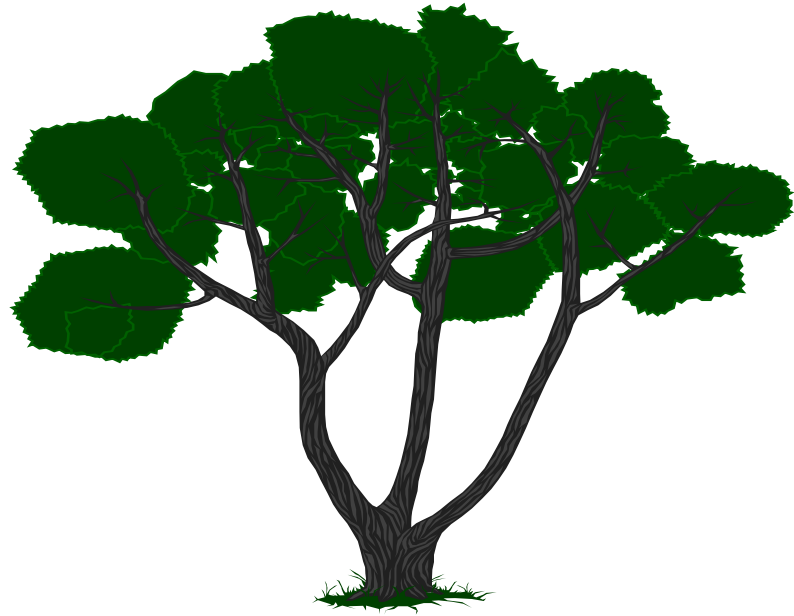
Hjelpearke til kultur

- Hva er "reglene" når man er kjærest? Kan man snakke med andre, gi hverandre en klem osv? Være på besøk hos andre? Dra på tur, kafe med andre? Når er man utro? Hvor går streken, og når går man evt. over streken?
- Hvor "fast" er et kjæresteforhold? I ditt hjemland, i Norge?
- Vær fleksibel , snakk om det ungdommene er opptatt av.

Flyktning: "Som et tre som er rykket opp med roten"



Kulturen
er ens
"røtter"

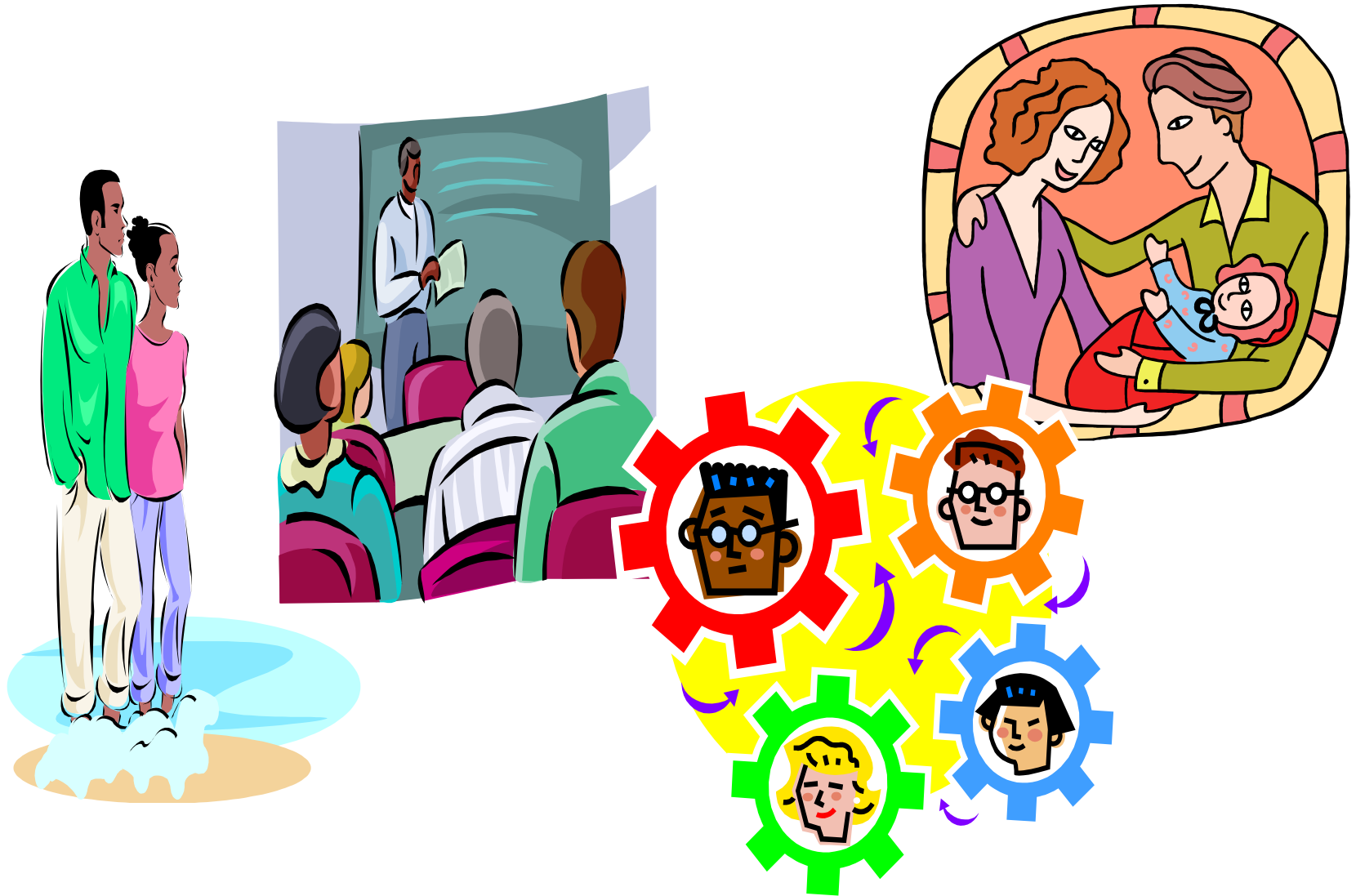


Navn: _____

Røtter :

Et tre med flere
og sterke røtter
med god næring
blir sunt kraftig
og bærer frukt

FREMTIDEN



Stikkord:

drømmer om hva som skal skje i fremtiden. Hvor er vedkommende om 5 år?

Kreative samtalegrupper dag 10 (med fest)

- Sang, "Å mitt hjem"
- Oppsummering fra oss om arbeidet i gruppa
- Tilbakemelding fra gruppa
- Oppgave om egne ressurser
- Dele ut og eventuelt lese opp historien (dersom gjester)
- Utdeling av kursbevis og arbeidsbøker
- Servering; Kaker og brus, eventuelt mat ungdommene selv har laget
- Ungdommene underholder, med dans, sang eller lignende
- Overrekkelse av maleriene og historien
- Adjø, lykke til videre

Merknader for gruppeledere

- Bruk tid på tilbakemelding fra ungdommene, hva de synes var bra, hva som bør endres og så videre.
- Ta bilder fra festen, minner.
- HUSK å spørre om tillatelse, også for eventuell senere bruk
- Undersøk om ungdommene ønsker at historien leses opp.
- Les eventuelt opp historien mens ungdommene spiser. På grunn av at det ofte tar lang tid (og skal tolkes)

De som har opplevd fryktelige ting vil ofte bli i stand til å hjelpe andre - og kanskje en dag bidrar de med noe som gjør verden til et bedre sted!

Selv grusomme ting kan lære oss noen gode ting som forståelse, hjelpsomhet og omsorg.

Tegn eller skriv litt om hva du kan ha lyst til å bidra med i fremtiden i forhold til dette.

- List opp forskjellige ting som du vet du klarer bra:

- List opp måter som man kan uttrykke sine følelser på:

(Strek under de uttrykksmåtene som passer deg best)

sørgerituale

samtale

oppgaver

sang

?

undervisning

Maling/
tegne

dikt

avspenning

lage en historie

Merknader for gruppeledere

- Brukes under oppsummering/evaluering:
- Har vi nådd våre mål?

DIPLOM

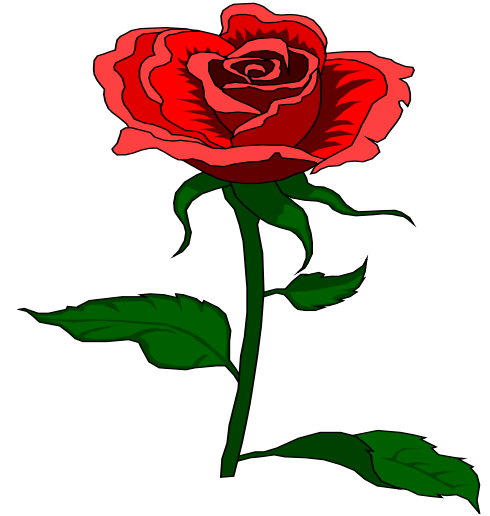
Tildeles

for deltagelse i samtalegruppe

Måned og år:

Timetall:

Mål:



"Gjennom verbal og nonverbal tilnærming hjelpe ungdommene til kollektivt og individuelt å bearbeide krisereaksjoner, sorg, savn og kultursjokk."

Gruppeledere:

.....

.....