



TRAUMEBEVISST OG RELASJONSBASERT OMSORG

Veileder for ansatte i statlige mottak
for enslige mindreårige asylsøkere



INNHold

s. 4	Forord
s. 8	1. Innledning
s. 8	Et godt omsorgsarbeid for enslige mindreårige asylsøkere i statlige mottak
s. 8	Relasjonsbasert arbeid og Traumebevisst omsorg
s. 10	Oppbygging av veilederen
s. 12	2. Profesjonell omsorg og relasjonsbasert tilnærming
s. 12	Relasjonsbasert kompetanse
s. 14	Vær snill!
s. 16	3. Organisasjonskultur og verdigrunnlag
s. 16	Verdier og holdninger
s. 18	Fra konsekvensbasert til relasjonsbasert omsorg
s. 19	Nærhet og omsorg
s. 20	«Alle trenger en plass i noens hjerte»
s. 24	4. Traumeforståelse
s. 24	Traumeforståelse, smerteuttrykk og triggere
s. 26	Den tredelte hjernen
s. 29	Toleransevinduet
s. 32	5. Traumebevisst omsorg (TBO)
s. 32	De tre pilarene i TBO
s. 34	Trygghet
s. 38	Helse- og veksthjulet (Circle of Courage)
s. 42	Lek og aktivitet
s. 44	6. Narrativ forståelse og praksis
s. 46	Dobbeltlytting
s. 48	Tankekart
s. 52	7. Når ting blir vanskelig
s. 52	Stress og stressregulering
s. 56	Regulere, relatere og reflektere
s. 57	Selvskading- og selvmordsforebygging
s. 62	8. Refleksjoner og erfaringer for gode overganger
s. 62	Gode overganger i hverdagen
s. 64	Gode overganger i flytting mellom mottak
s. 66	Gode overganger mellom mottak og kommune
s. 67	Overganger fra mottak og retur til hjemlandet
s. 70	9. Implementering
s. 70	Implementering av ny kompetanse
s. 71	Gå nærmere
s. 73	Fotnoter
s. 77	Litteraturliste
s. 80	Vedlegg
s. 80	Livets tre
s. 82	Pilotprosjekt ordinære mottak – gruppe for ungdommer

FORORD

Denne veilederen er utarbeidet på oppdrag fra UDI og er et resultat av et samarbeid om kompetanseheving i mottak mellom UDI og RVTS Sør.¹ Bakgrunnen for dette samarbeidet var store ankomster av asylsøkere til Norge i 2015/16 og tilsvarende oppbygging av mottak for enslige mindreårige asylsøkere. Dette medførte store behov for kompetanseheving av ansatte.

Det ble derfor inngått en samarbeidsavtale mellom UDI Sør og RVTS Sør om gjennomføring av et kompetanseutviklingsprogram i alle statlige mottak for enslige mindreårige asylsøkere. Programmet «Et godt midlertidig hjem» ble først gjennomført i Region Sør (Agder, Telemark, Vestfold og Buskerud) og deretter nasjonalt.²

4 Fokus var på traumebevisst og relasjonell omsorg med en praksisnær tilnærming. Denne veilederen er både en skriftliggjøring av teori/metodegrunnlag og øvelser fra kompetanseutviklingsprogrammet, samtidig som vi har bygget på og videreutviklet disse erfaringene.³ Ønsket er at veilederen skal støtte ansatte i å gjennomføre øvelsene i mottaket, samt videreutvikle kompetanse. Noen vil kanskje tenke at det å arbeide traumebevisst er en terapeutisk tilnærming, men vi vil presisere at det her dreier seg om god omsorg - en form for omsorg og forståelse man trenger en overdose av når man har opplevd store belastninger i livet.

Våre erfaringer med «Et godt midlertidig hjem» og samarbeidet med ansatte og ungdom i mottak, har både berørt og beriket oss som har vært så heldige å få jobbe med dette. Og vi har mange vi gjerne vil takke. Først og fremst vil vi takke alle ungdommene vi har møtt i mottakene. Vi vil samtidig presisere at alle navn som nevnes i

denne veilederen er fiktive, slik at ungdommene blir anonymisert. Takk for alt dere delte av tanker og erfaringer. Takk for motet dere mobiliserte for å lære både ansatte – og oss – om viktige ting om livet. Det var disse møtene som berørte oss mest og skapte store endringer i relasjonsarbeid i mottak. Og til dere ansatte og ledelsen i mottak; takk for imøtekommenhet og interesse for kompetanseutvikling i en periode som var preget av store omveltninger – med først oppbygging, og deretter avvikling, av mottak. Dialogen med dere lærte oss mye om både et krevende og givende arbeid i mottak. Og deres bidrag var viktige for ungdommene i en usikker fase i livet.

Takk til UDI Sør som inviterte oss inn i dette samarbeidet og for tålmodighet i alle prosessene vi har hatt underveis. Takk også til ledelsen ved RVTS Sør for støtte og tillit til vårt arbeid og mobilisering i et omskiftelig – og til tider krevende – landskap. Og det gjenstår å takke alle gode kollegaer på RVTS Sør for inspirasjon og en delekultur som fremmer godt fagutviklingsarbeid. En spesiell takk til Øyvind Dåsvatn, som leder flyktingarbeidet ved RVTS Sør. Han har bidratt i kompetanseutviklingsprogrammet og skrevet om selvskading og selvmordsforebygging i veilederen. Tusen takk også til Therese Skauge Klokset, grafisk designer, og Siri Landstad Thorkildsen, kommunikasjonsansvarlig. Deres alltid positive innstilling og faglige bidrag har vært avgjørende i utforming og slutføring av veilederen.

TAKK til dere alle!

Kristiansand 29.05.2020
Gunnar Eide og Torunn Fladstad





Enslige mindreårige asylsøkere har gjennomlevd omfattende prøvelser i sine foreløpig korte liv. De har levd i risiko, opplevd gjentatte relasjonsbrudd og møtt store livsbelastninger – uten å kunne støtte seg til sine nærmeste omsorgsgivere. De har vært redde, alene. De har måttet tåle det som gjør vondt, alene. Nå skal de finne fotfeste i et nytt og fremmed land, i en språklig og sosial kontekst de ikke tidligere har kjent. Samtidig skal de ta fatt på en ukjent vei mot en usikker fremtid og forholde seg til et liv på vent. Deres behov for et trygt og kompetent omsorgsmiljø, er dermed avgjørende å sikre.

Ansatte i statlige mottak påtar seg et krevende, viktig og betydningsfullt ansvar. De skal ivareta unge mennesker med smertefulle livserfaringer, psykiske plager, bekymringer og lengsler etter det de en gang hadde, eller ønsker, å nå. Når vonde minner, savn og sorg griper fatt i dem, når tidligere hendelser føles som om de skjer igjen og igjen, når veien videre virker umulig å finne – da trenger de en voksen som viser klokskap, tålmodighet og mot. En som kan kompensere for alt de har mistet, alt de har blitt påført, og alt de ikke har fått. En som kan tilby korrigerende erfaringer og et nytt grunnlag for videre vekst.

Gjennom godt omsorgsarbeid skal de mindreårige bli møtt med nok forståelse til at de kan skape mening og sammenheng i egne liv, nok rammer til at de skal kunne kjenne seg selv samlet, og nok trygghet til at de skal våge å utforske seg selv og omgivelsene igjen.

For å realisere dette trengs traumebevisst og relasjonsbasert omsorgskompetanse, samt evne til å involvere seg i ungdommenes liv både profesjonelt, emosjonelt og menneskelig. Denne veilederen gir retning til nettopp dette arbeidet. Teksten er skrevet med kunnskap og omtanke som kommer både ansatte og de mindreårige selv til gode. Ved hjelp av teori, refleksjonsoppgaver og konkrete verktøy, blir leseren tatt med inn i et faglig og medmenneskelig rom som styrker forutsetningene for å kunne utføre omsorgsoppgavene og skape mestringserfaringer i en krevende tid. Slik kan de mindreårige bli gitt nok håp til at de kan rette blikket fremover og tro på at de ikke lenger står alene.

Heidi Wittrup Djup
Psykologspesialist og daglig leder
Klinikk for krisepsykologi AS



Et helhetlig tilbud til enslige mindreårige handler om å ta ungdommenes behov på alvor. Som ungdommer flest slites de mellom ønsket om løsrivelse og selvstendighet på den ene siden, og behovet for omsorg, stabilitet og trygghet på den andre. Et godt omsorgstilbud til enslige mindreårige må ivareta begge deler. Samtidig er det viktig at tilbudet er i stand til å vokse med ungdommene. Relasjonsbygging forutsetter at det er noen å bygge relasjon med, og det handler om å ta tida til hjelp. Disse «noen» vil i starten være stabile voksne der ungdommene bor. Etter hvert vil andre ungdommer, samt elever og lærere på skolen bli en del av det sosiale nettverket – et nettverk som vil utvikle seg videre gjennom mennesker de møter og deler interesser med. En utfordring er imidlertid at mange av de enslige mindreårige har få fellesarenaer med andre ungdommer. Dette gjør det ekstra viktig å tilrettelegge både skoledag og fritid på en måte som bidrar til å utvikle sosiale nettverk.

Enslige mindreårige har ulike behov for tjenester og oppfølging. Samtidig er det viktig at de møtes av ansatte som vet hva de har vært igjennom, og som vet noe om hvordan traumatiske hendelser setter spor. Traumebevisst omsorg handler om en grunnleggende forståelse og en holdning som må gjennomsyre arbeidet med gruppa. Veilederen som RVTS Sør har utarbeidet er nettopp dette. Det er ingen oppskrift eller håndbok, men som navnet sier – en veileder. Praksisfeltet har lenge etterspurt dette. Nå er den her!

Berit Berg
Professor i sosialt arbeid
NTNU Samfunnsforskning





1. INNLEDNING

Et godt omsorgsarbeid for enslige mindreårige asylsøkere i statlige mottak

Hovedmålsettingen for veilederen er å bidra til et godt omsorgstilbud og oppvekstmiljø for enslige mindreårige asylsøkere i statlige mottak. Dette forutsetter et godt relasjonsarbeid:

«Relasjonsarbeid handler om ansatte som har tid til hver enkelt ungdom, som er bevisst sitt ansvar for å skape nettopp gode relasjoner, som er trygge i utførelsen av arbeidet sitt, og som har nok kunnskap om ungdommer og psykiske problemer til at de forstår og klarer å håndtere krevende situasjoner, og kan sørge for at [...] ungdommene opplever at de blir sett og forstått. Dette krever tilrettelegging, veiledning og bevisst ledelse».⁴

Veilederen henvender seg til dere som er ansatt i statlige mottak. Den skal bidra til at dere utvikler kompetanse, verdier, holdninger, metodikk og verktøy som gir grunnlag for god traumebevisst praksis, og at dere fremstår som trygge og ivaretagende voksne. Du som ansatt er selv det viktigste verktøyet i møtet med ungdommene: «De som er i den viktigste posisjonen til å hjelpe disse barna, er de som er mest sammen med dem. De har den viktigste jobben»⁵.

Videre skal veilederen være et hjelpemiddel til å løfte fram egne opplevelser av arbeidet du står i som ansatt i mottaket, og være et verktøy til å jobbe med relasjoner mellom dere i ansattgruppen. Øvelser og refleksjoner knyttet særlig til stress, Tankekartet og Toleransevinduet er vesentlige i denne sammenheng. Dette vil forhåpentligvis styrke dere som gruppe, men også hjelpe den enkelte av dere til bedre å ta vare på egen psykiske og fysiske helse i møte med ungdommenes utfordringer og sårbarhet. I tillegg er målet å skape en felles faglig plattform for dere som jobber i mottaket, og at dette skal bidra til godt samarbeid både internt og eksternt. Vårt ønske som forfattere av veilederen er at den også skal være til inspirasjon for prosesser mellom ungdommer og ansatte. Den vil derfor ha et praksisnært fokus med mange øvelser og eksempler. Hvert kapittel vil gi en kort intro til fagforståelse og hensikt, men hovedfokus er på refleksjoner og øvelser som vi håper kan bidra til å skape god praksis og gode opplevelser av ivaretagelse for ungdommene.

Traumebevisst omsorg og relasjonsbasert arbeid

Veilederen vil gi kunnskap om traumebevisst og relasjonsbasert omsorg. Traumebevisst omsorg (TBO) tar utgangspunkt i kunnskap om hvordan krenkelser og traumer påvirker unges utvikling

og fungering. TBO er både en verdi-, relasjons- og behovsbasert tilnærming, som vil gi dere ansatte et godt grunnlag til å bli kjent med – og forstå – den enkelte ungdom, og også deg selv som hjelper.⁶

Det er ikke mulig å lage en enkel mal for hvordan du som hjelper og ansatt kan bygge gode relasjoner til ungdommene som bor i mottak. Enslige mindreårige asylsøkere har opplevelser og egenskaper som rommer både traumatiske erfaringer, sårbarhet, men samtidig ressurser. I

møter med de unge er det nødvendig å ha fokus på å formidle så mye trygghet og anerkjennelse som mulig, samtidig som dere ansatte også skal være gode rollemodeller. Å jobbe med egne verdier og holdninger, og deres kunnskaps- og menneskesyn, er en nødvendig forutsetning for å skape et godt omsorgstilbud og oppvekstmiljø for ungdommene. Dette er ikke noe dere gjør kun en gang, men det vil være en kontinuerlig prosess som må være en del av mottakets faglige profil og verdigrunnlag.



Kort fortalt: Ungdommene i mottaket trenger DEG som ansatt og medmenneske. [Se Howard Bath – psykolog og tidligere barneombud i Australia – forklare hvor viktig du er, som menneske, i møte med barn og ungdom som har opplevd vanskelige ting.](#)⁷

Oppbygging av veilederen

Vi ønsker at veilederen skal være et nyttig redskap i den daglige driften i mottaket. Dette håper vi fremkommer i måten veilederen er bygget opp på. Vi starter med noen korte glimt av forskning på enslige mindreårige asylsøkere i mottak, og hva som er spesielle utfordringer for å skape god omsorg og gode oppvekstvilkår for dem (kapittel 2). Deretter rettes fokus mot kultur-/verdiarbeid som selve grunnmuren for drift og mottakets omsorgsarbeid (kapittel 3).

Traumeforståelse og traumebevisst omsorg er de teoretiske referanserammene som veilederen bygger på (kapittel 4 og 5), og dette relateres også til narrativ forståelse og praksis. Narrativ betyr fortelling, og dette kapitlet handler om hvordan vi alle forteller historier om våre liv som har betydning for identitet (kapittel 6). Vi har også valgt å ha et eget kapittel der vi har et spesielt fokus på stress og utfordrende situasjoner, og hva dette gjør med både deg som hjelper og ungdommene (kapittel 7). Arbeid med ulike former for overganger er også sentralt i mottakets omsorgsarbeid og omtales derfor i et eget kapittel (kapittel 8). Avslutningsvis fokuserer veilederen på implementering, med tips basert på gode erfaringer og hva vi tenker skal til for at veilederen blir et nyttig redskap i mottakene (kapittel 9).

Hvert kapittel vil gi en kort intro med *teoretisk forståelse*, hvor også *hensikten* med temaet presenteres. Relevante *modeller* løftes fram med både illustrasjoner og forklaringer. Dette leder fram til *refleksjoner* og *øvelser* som er enkle og relatert til arbeidet og hverdagene i mottak.

Refleksjon er et gjennomgående tema i veilederen. Refleksjon er viktig for å kunne utføre vårt arbeid bedre, kunne endre ting – eller simpelthen oppleve at det vi gjør er bra. Ordet «reflektere» kommer fra latinsk og har mange betydninger, blant annet å gjenspeile, overveie eller tenke over noe. Øvelsene er viktige for bedre å kunne dyktiggjøre seg det daglige arbeid.

Refleksjonsoppgavene og øvelsene kan brukes både blant dere ansatte, og i grupper med ansatte og ungdommer sammen. Etter gode erfaringer med gruppebaserte tilnærminger i vårt arbeid med kompetanseutvikling i mottak oppfordrer vi til å gjennomføre oppgavene i grupper, men de kan også brukes individuelt. En gruppebasert tilnærming fremmer opplevelsen av fellesskap gjennom gjenkjennelse av egen situasjon og problematikk i andres opplevelser. Dette vil erfaringsmessig åpne opp – og utvide – både samtalen og den enkeltes forståelse og handlingsmuligheter. Som ansatt vil det også bety en mulighet for utvidet forståelse av ungdommenes livsverdener.

Det er vårt ønske at veilederen skal være lett tilgjengelig for alle dere ansatte i mottak, men for de av dere som ønsker fordypning er det lenket opp både artikler og filmer som tilleggsstoff. For dere som synes det er enklere å tilegne dere fagstoff gjennom film, anbefaler vi spesielt filmsnuttene med Howard Bath som dere vil finne lenket opp flere steder i veilederen.

Når det i veilederen refereres til «vi», eller «vår anbefaling», menes dette Gunnar Eide og Torunn Fladstad, spesialrådgivere ved RVTS Sør og forfattere av veilederen.

Da gjenstår bare å ønske dere lykke til!





2. PROFESJONELL OMSORG OG RELASJONSBASERT TILNÆRMING⁸

Relasjonsbasert kompetanse

Enslige mindreårige asylsøkere som bor i statlige mottak skal sikres en god omsorgssituasjon og en trygg og meningsfull tilværelse i en usikker ventetid. Disse ungdommene bærer ofte med seg traumatiske opplevelser og har gjerne vært på flukt i lengre tid uten voksne omsorgspersoner. I forskningen som er nevnt innledningsvis i veilederen⁹ etterlyses en mer relasjonsbasert tilnærming til omsorgspraksis i mottak.

Relasjonskompetanse er en pedagogisk metode som har blitt mer og mer fremtredende de siste 10 - 20 årene. Mye forskning har dokumentert effekten av dette både i undervisning, i barnevern, i helsesektoren – og ikke minst blant barn og unge med ulike belastninger som f.eks. atferdsproblematikk. Også mottak for enslige mindreårige har vært «under lupen».

Fafo påpeker at det på samme måte som andre ungdommer, vil enslige mindreårige asylsøkere ha behov for voksne som setter rammer, lager struktur og viser omsorg. De konkluderer med at det nettopp er i arbeidet med sosiale relasjoner at variasjonene er størst i mottakene for enslige mindreårige asylsøkere, noe som var bakgrunnen for anbefalinger om en mer relasjonsbasert tilnærming. Dette har også vært fokus i mottakene den senere tid, og ønsket vårt er at denne

veilederen skal bidra til å styrke det relasjonelle arbeidet i mottaket.

Omsorgsutøvelsen for ungdommer i mottak vil utfordre deg som ansatt i forhold til hvem du er som hjelper og medmenneske. Dette innebærer refleksjoner og bevisstgjøring om egne holdninger og verdier, og samtidig arbeid med felles organisasjonskultur i mottaket (se mer om dette i kapittel 3). Som ansatte vil dere møte sårbare ungdommer med en tung bagasje, samtidig som det er viktig at dere har et aktørperspektiv der dere ser de unge som både ressurssterke og handlekraftige i egne liv. På samme måte som andre ungdommer vil enslige mindreårige asylsøkere ha behov for trygge voksne som både bryr seg om dem, hjelper dem med å regulere følelser og tåler sterke følelses-/smerteuttrykk, samtidig som de lager gode rammer og struktur i hverdagen for dem. Dette er spesielt viktig i en ventetid i statlige asylmottak, som vil være preget av stor grad av usikkerhet og utrygghet.

Ravi Kohli, som er en av de fremste forskerne på enslige mindreårige asylsøkere i Europa, fremhever betydningen av å skape *et hjem* for ungdommene i mottakerlandet. Dette hjemmet kan fungere som en «beskyttende membran» i forhold til de unges stressende og traumatiske erfaringer, og samtidig gi ungdommene relasjoner til trygge

voksne som tåler og kan romme deres erfaringer og følelser. Struktur og rytme er viktig, men Kohli påpeker at den nødvendige forutsetningen for at omsorgsopdraget overfor disse ungdommene løses, er at det skjer innen en ramme av «companionship». Dette kan forstås som en personlig og følelsesmessig relasjon basert på tillit og god tilknytning, og det innebærer gjensidighet i relasjonen. Man må lære ungdommene å kjenne som mennesker, og ikke kun bygge sin forståelse på en kategorisering som asylsøker eller enslig mindreårig. Kohli poengterer at dette er basis for å skape

trygghet, tilhørighet og opplevelser av mestring, som er grunnleggende behov for alle barn.¹⁰

Slikvi ser det har Kohlis forskning på enslige mindreårige asylsøkeres behov mange paralleller til traumebevisst omsorg. Ressursperspektivet, og betydningen av både struktur og lek, er også fellesnevner. Ravi Kohli har, sammen med en rekke organisasjoner i Europa,¹¹ formulert noen råd for hvordan man med god praksis kan støtte enslige mindreårige asylsøkere i mottakerland. Dette er oppsummert på følgende plakat:

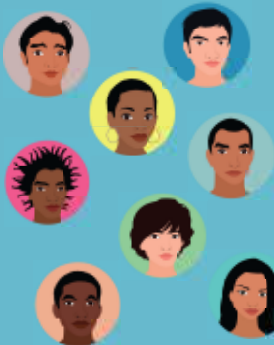


How to accompany unaccompanied minors?

Some thoughts on good practice

When you are with unaccompanied minors, share this question: *What if our differences are not an obstacle to be overcome, but rather a resource for new ways of solving problems?* (Kenneth Gergen). See your relationship with them as a resource that you build together.

Then do this:



7 fundamentals

- Help them feel safe when they arrive, stay, and leave
- Make time, build trust, question gently
- Show respect that restores dignity
- Never give up on them
- Be reliable and adaptable
- Explain the rules, inside and outside the house
- Be a citizen maker, not a border guard

7 ways of feeling at home

- Offer a warm and gentle welcome
- Learn and use a few words in their language
- Create a cosy, family like environment
- Be realistic in a calm way: say 'yes' and 'no' kindly
- Ask for their ideas and try to make these happen
- If you don't agree with their ideas, explain why
- Keep them informed of what's happening

7 relationship rules

- Be curious about how they became the person who they are
- Do shared activities: sports; cooking together; visiting together; doing nothing together
- Recover the rhythm of ordinary life: routines and rituals
- Create chances for them to give something back to others
- Understand their experience of time
- Respect their right to privacy
- Enjoy their company

This poster was produced by Helene Jevdjenjivic and Ravi Kohli based on the work of the **Community of Practices and Knowledge for Unaccompanied Minors in Europe – Athens, January 2019**

Slike grunnleggende behov er som nevnt fundamentet *traumebevisst omsorg* hviler på, og utøvelse av traumebevisst omsorg er nært knyttet til å være relasjonsorientert i sin tilnærming. Utvikling av en relasjonsorientert kompetanse er målet med mange av de oppgaver og øvelser som blir presentert i denne veilederen. Denne kompetansen har avgjørende betydning for evnen til å samhandle med mennesker. Det kommer til uttrykk hver gang vi møter andre, og i måten vi kommuniserer på. Det er en grunnleggende tanke i traumebevisst og relasjonsbasert omsorg at vi som mennesker fødes til relasjon og felleskap. Når noe av dette går i stykker underveis i livet, så trekker vi oss vekk fra felleskapet og kan se på verden med mistillit og frykt. Det som da er ødelagt i relasjon til andre, må repareres i relasjonen eller bygges opp igjen i nye relasjoner.

Den relasjonsbaserte kompetansen er et verktøy i dette arbeidet, noe som innebærer en nær og god kjennskap til ungdommen. En kjennskap som ikke bare er basert på hva du som medarbeider ser og tenker om ungdommen, men også en kjennskap som bygger på ungdommens egne tanker, erfaringer og ønsker. Dette utvikles best i en god relasjonell kontekst. Eller det vi kan kalle Relasjonskompetanse. Denne veilederen har som mål å definere innhold i, og gi redskap og retning for, godt relasjonsbasert arbeid i omsorg for enslige mindreårige asylsøkere i mottak.

Den danske pedagogen og forfatteren Jesper Juul (1948 – 2019) har formidlet dette i mange av sine foredrag og bøker. Han definerer relasjonskompetanse slik: «En god relasjon bygger på likeverdighet og det er alltid den voksne som har ansvar for kvaliteten på relasjonen. Hvis vi har en god relasjon til barnet kan vi i større grad forvente at barnet er villig til å samarbeide. Når barnet ikke samarbeider må den voksne ta ansvar for, ved

hjelp av sin sensitivitet, å finne ut hvorfor. Den voksnes sensitivitet omfatter i denne sammenheng evnen og viljen til å forholde seg nysgjerrig, undrende, medfølende, empatisk og reflekterende til barnets selvopplevelse» (Jesper Juul, 2003).¹²

Jesper Juul er også kjent for uttrykket «å se barnet som subjekt, ikke som objekt». Ungdom som utfordrer oss med sin atferd blir ofte objektivisert. Vi snakker **om** dem, vi reagerer **på** dem, og vi prøver å bestemme **over** dem. Vi blir ofte irriterte, sure og kanskje sinte på dem. Å gjøre dem til subjekt handler om å forstå hva som ligger bak atferden, hvordan de oppfatter seg selv, og hva som hindrer dem i f.eks. å oppføre seg som vi forventer. Vi må bli kjent med dem så vi kan identifisere oss med dem. Det må ikke misforståes med at ungdommens ønsker alltid skal imøtekommes, eller at all atferd skal tillates. Men når beslutninger tas som går på tvers av ungdommens ønsker så skal de likevel sitte igjen med følelsen av å være et respektert og akseptert individ.

Grunnleggende i denne kompetansen er en genuin interesse og nysgjerrighet for de unges livsverden. Med «livsverden» mener vi den «personlig engasjerte og levde verden som fremtrer som meningsfull for oss i forhold til vår virksomhet i den».¹³ For ungdommene vil dette innebære at de vil kunne oppleve seg sett og verdsatt, noe som er en forutsetning for god utvikling.

Vær snill!

Betydningen av en relasjonsbasert tilnærming for omsorgsarbeid i mottak er også i samsvar med hva ungdommer selv definerer som sine behov. I rapporten «Vær snill – råd fra enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger til voksne omsorgsgivere»¹⁴ gir de unge selv følgende råd for god ivaretagelse og omsorg. Rådene er systematisert under fire hovedkategorier:

1. Vær snill: Dette handler om opplevelser av å bli ivaretatt. Ungdommene forteller om betydningen av at voksne er emosjonelt tilgjengelige, vennlige og sensitive for hvordan de har det, og at de opplever at han/hun faktisk betyr noe for den ansatte.

2. Prøv å innta mitt perspektiv: Ungdommene fremhever behovet for å bli sett som enkeltindivid, ikke kun som gruppe. I tillegg må de voksne prøve å se ting fra deres perspektiv. De voksne må heller ikke gi seg for fort når ungdommene avviser, men komme tilbake igjen og igjen, sier de. Her er det verdt å merke seg hvordan ungdommene oppfordrer de voksne til å tåle å bli avvist gang etter gang, uten å gi opp.

3. Hjelp meg: Dette dreier seg både om praktisk hjelp, hjelp til å forstå, bli integrert og håndtere vanskelige følelser. En av ungdommene forklarer følgende: «Du vet at hvis man ikke kan språk, man blir fort sånn sur. Fordi du sier, også de forstår ikke. Da blir du sint. Når du blir sint, man husker alltid familien. Moren min og sånt. Når du husker det, så du vet at de ikke er med deg, og så tenker du – *jeg er alene* – og du blir redd, og du gråter...» De voksne må være sensitive for barns behov

og møte dem der de er og gi hjelp til å leve med, forstå og regulere vanskelige følelser.

4. Gi reglene mening: Ungdommene poengterer at *måten* reglene blir håndhevet på er avgjørende. Reglene oppleves mer akseptable når de gir mening, og når det oppleves at de som håndhever reglene tar hensyn til hver enkelt ungdom, heller enn å være rigide. Innenfor gode rammer som struktur danner, kan man skape trygghet, kontakt og relasjon.

Oppsummert kan vi si at når ungdommene gir disse rådene til omsorgspersoner, setter de samtidig ord på grunnprinsippene i traumebevisst omsorg: Det å oppleve at noen er interessert i min subjektive opplevelse er en invitasjon til relasjon, det bidrar til trygghet og det hjelper til å regulere følelser.

15

«Al sand Hjælp begynder med Ydmygelse: Hjælperen maa først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og derved forstaae, at det at hjælpe ikke er at være den Herskesygeste men den Taalmodigste, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og i ikke at forstaae, hva den Anden forstaaer»¹⁵





3. ORGANISASJONSKULTUR OG VERDIGRUNNLAG

16

Et arbeid forankret i traumebevisst og god relasjonell omsorg, må baseres på en klar og tydelig verdiforankring. Dette medfører at alt arbeid hviler på organisasjonskulturen i mottaket. Det er derfor avgjørende at dere som omsorgsutøvere tar dere tid til å diskutere verdigrunnlag og menneskesyn, og i fellesskap bygger den grunnmuren arbeidet og omsorgen for ungdommene skal hvile på.

Verdier og holdninger

«På vårt mottak ønsker vi at ungdommene som vi har omsorg for skal bli bedre til å ta vare på seg selv, at de skal oppleve mestring og trivsel, og at de skal bli inkludert i gode relasjoner og sammenhenger».¹⁶

Et slikt utsagn for arbeid i mottaket kan nok både dere i ledelse og ansattgruppen være enige i, men likevel er det ofte slik at når det kommer til daglig praksis og hverdagens mange utfordringer, så strides det om tiltak og konsekvenser for ungdommene. Noen ganger løses konflikter, og andre ganger lykkes det ikke. Dette kan føre til uenighet og

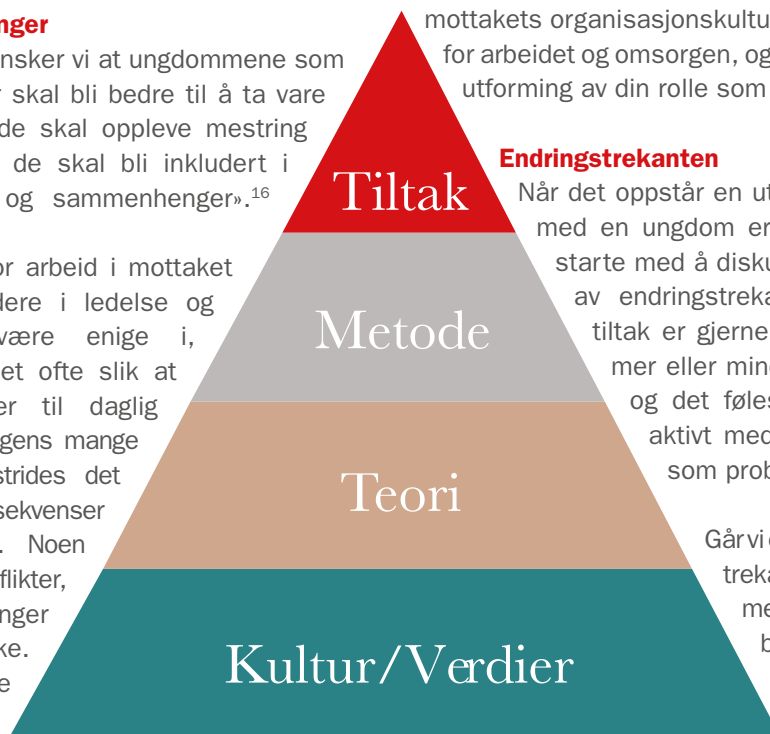
splittelser, noe som i høy grad også kan gå ut over arbeidet med ungdommene.

Hensikt: Det er derfor det er viktig å være bevisst hvilken kultur og hva slags holdninger som preger mottaket og som ligger til grunn for praksis og vedtak som fattes. Modellen som du ser under kaller vi på RVTS Sør for «Endringstrekanten». Den er et nyttig redskap når dere skal reflektere over mottakets organisasjonskultur; selve grunnmuren for arbeidet og omsorgen, og ditt eget ståsted for utforming av din rolle som ansatt i mottaket.

Endringstrekanten

Når det oppstår en utfordrende situasjon med en ungdom er det ikke uvanlig å starte med å diskutere tiltak; i toppen av endringstrekanten. Søken etter tiltak er gjerne basert på tidligere mer eller mindre gode erfaringer, og det føles godt å gjøre noe aktivt med det som oppleves som problemet.

Går vi et trinn ned i endringstrekanten kommer vi til metode. Her ligger ofte begrunnelsen for de valgene vi tar, noe vi har lært – eller



tror – er riktig og god metodikk. For eksempel kan atferdsregulerende tiltak begrunnes med at ungdommene må lære gjennom konsekvenser av egne handlinger.

Neste trinn nedover i endringstrekanten er teori/kunnskapsgrunnlag og forståelse. Her søker vi en faglig begrunnelse for hva vi gjør. Dette kan f.eks. være basert på kunnskap om hvordan atferd i ulike situasjoner er lært, teorier om traumer, kulturforståelse osv.

I bunnen av trekanten finner vi organisasjonskultur, holdninger, verdier og menneskesyn. Dette er ofte underkommunisert og en lite bevisst del av vårt arbeid. For å kunne lykkes med en felles faglig plattform, og en bedre daglig praksis, så er det helt avgjørende at dette løftes opp og inndras i det daglige arbeid på mottaket.

Kulturen vi bærer med oss, våre holdninger og verdier, og vårt menneskesyn, vil alltid ligge under og påvirke alle våre valg i de øvrige trinn i endringstrekanten. Når vi handler i samsvar med vårt kulturgrunnlag, så blir vi mer motivert, og arbeidet vil oppleves mer meningsfullt. Det er derfor viktig å være bevisst på hvilket syn vi har på barn, og hvilke verdier vi har med oss inn i arbeidet med ungdommene i mottak.

Gode samtaler og diskusjoner rundt dette er nødvendig for å skape en felles faglig plattform og målsetting for arbeidet på mottak. Det vil også øke trivselen for både dere som ansatte, og ungdommene dere skal ivareta. I alt arbeid som utføres i mottak for enslige mindreårige asylsøkere er det derfor nødvendig å starte nederst i endringstrekanten – og jobbe med bevisstgjøring av holdninger og verdier som dere ansatte baserer arbeidet på. Dette arbeidet med bevisstgjøring av deres egne holdninger og verdier

– deres menneskesyn som selve fundamentet i mottakets organisasjonskultur – må ligge til grunn for omsorgen dere utøver, og alle vedtak og tiltak som fattes i mottaket.

Eksempel fra et mottak:

”Ibrahim” er en unggutt på 16 år som ofte utfordrer både ansatte på mottaket og også de andre ungdommene. Det er ofte konflikter rundt Ibrahim. Han nekter å delta i felles aktiviteter, han kan sabotere alt, for eksempel vask av rom og fellesareal, og han er ofte høylytt misfornøyd med maten som serveres. Ibrahim truer andre ungdommer med juling og svarer ansatte frekt.

Han er blitt et tema i samtaler mellom ansatte i mottaket, og han blir ofte møtt med en forventning om at ting vil gå galt. På personalmøter blir det diskutert tiltak for å imøtegå og få endret på hans oppførsel. Noen ansatte er opptatt av at det nå er på høy tid å få satt noen alvorlige konsekvenser for ham, ved å nekte ham å være med i fellesskapet en periode, trekke lommepenger, og si ordentlig fra. Andre er mer opptatt av hvordan man skal forstå atferden hans og det som ligger bak. Man blir til slutt enige om tiltak som innebærer begge syn.

Det planlegges en samtale med gutten, der ansatte blir enige om å ta opp temaer som handler om de regler og verdier som gjelder på mottaket: Respekt for fellesskapet, behandle hverandre ordentlig, og fremme uenighet og ulike syn i samtaler med primærkontakt og i beboermøter. Samtidig er den medarbeideren som går inn i samtale med gutten opptatt av å forstå hvorfor han reagerer som han gjør, hvordan han har det med seg selv og de andre beboerne, og hva som er hans egne ønsker for tida på mottaket. I samtaler med gutten blir det lagt vekt på at man skal prøve å bli enige med ham om noen tiltak, og der man ikke blir enige eller forstår hverandre, så settes det av tid til å møtes igjen og samtale videre.

REFLEKSJONSOPPGAVE

- gjerne relatert til eksempelet, men med hovedfokus på organisasjonskultur, holdninger og verdier i deres mottak:

1. Hvilke verdier og holdninger kommer fram i eksempelet ovenfor?
2. Hvilke verdier og holdninger gjennomsyrrer praksis i ditt mottak?
3. Hvem er du i møte med ungdommene, og hva vil du gjerne bli husket for i ettertid?
4. Diskuter følgende påstander:
«Ungdommer er ikke vanskelige, men de kan ha det vanskelig.»
«Det finnes ikke umulige ungdommer, bare utilstrekkelige voksne.»

Er du enig eller uenig?

Hvilken betydning får dette for hvordan du møter ungdommene?

Fra konsekvensbasert til relasjonsbasert omsorg

I det følgende er fokus både på trygge rammer, og samtidig forutsetninger for å gi god omsorg, til ungdommene i mottaket.

Eksempelet med Ibrahim (side 17) er typisk for hvordan ulike syn på omsorg og atferdsutfordringer kan prege en personalgruppe. Når konflikter oppstår er det ikke uvanlig at noen blir beskyldt for «å sy puter under armene på ungdommene», mens andre anklages for «å bare være opptatt av regler og konsekvenser». Det er som om to ulike måter å betrakte omsorg på kolliderer og står i veien for en praksis som både tar hensyn til gode, ytre rammer – og nærhet og omsorg til ungdommene.

Å arbeide med de ytre rammene, god struktur og regler basert på forutsigbarhet – hvor trygghet



og trivsel for den enkelte står sentralt – er viktige elementer i god relasjonell omsorg. At dere ansatte i mottaket har en felles forståelse av dette og er samkjørte når det kommer til praksis, er viktig. Dersom dette ikke er tilfelle kan man risikere at det daglige liv i mottaket blir preget av konflikter innad i personalgruppen og også blant ungdommene.

Når man møter ungdom som ikke klarer å innordne seg felleskapet, og ikke har evne eller forståelse for hvorfor eller hvordan det skal gjøres, så er det viktig og avgjørende å gå inn i en løsningsrettet dialog med ungdommene. Respekt, ansvar og omsorg er sentrale begreper her. Respekt handler om dialogen og om å forstå hva som ligger bak atferden. Ansvar handler om å involvere den unge i det som skal forstås og endres på, og betyr at begge parter tar ansvar for dette. Omsorg er å være den voksne som skal støtte og være der når endringer skal utføres i praksis. Så heller belønne de skrittene de unge tar på veien for å endre seg, enn å straffe uønsket atferd.

Det er selvfølgelig noen ting – som mobbing, trusler og fysisk vold – som skal stoppes umiddelbart, og hvor mottaket må gripe inn med egnede tiltak så hurtig som mulig slik at mottaket oppleves som et trygt sted å være. Men også her er en påfølgende dialog med sensitivitet for de involvertes opplevelser og perspektiv viktig.

Her vil vi minne om en av påstandene i refleksjonsoppgaven til endringstrekanten: «Det finnes ikke umulige barn, bare utilstrekkelige voksne.» Erkjennelsen av at du som ansatt også opplever deg som utilstrekkelig og maktesløs i noen situasjoner, er viktig. Det er naturlig både å være sint og frustrert over det du har opplevd, og også normalt å gi den andre skylden for at det gikk galt, men det er et dårlig utgangspunkt for å finne en ny vei til å skape endring. Noen ganger vil det at vi blir

oppmerksom på egen utilstrekkelighet medføre at vi ser nye måter å forholde oss til situasjonen på, andre ganger kan det medføre at en av dine kollegaer som ikke har de samme opplevelser av maktesløshet i en konkret situasjon, kan støtte deg og eventuelt overta.

Psykologspesialist Anette Andersen på RVTS Sør skriver i en [artikkel at hvis vi skal lykkes med makroregulering, dvs. det som handler om å forstå og respektere felles regler og struktur, så må vi også mikroregulere](#).¹⁷ Dette vil si at vi forstår og kjenner til de tanker og følelser som ligger bak ungdommenes handlinger. Den som føler seg utenfor og opplever seg annerledes, må først føle seg sett og anerkjent for å kunne ønske å bidra til felleskapet og følge felles regler og rammer.

Fagleder ved RVTS Sør, Heine Steinkopf, understreker i en [artikkel viktigheten av å sette grenser i arbeidet med traumebevisst omsorg – men at du må vite hvorfor du setter grensene](#).¹⁸

Nærhet og omsorg

På hvilken måte dere som ansatte kan vise nærhet og omsorg, vil være forskjellig fra person til person, men det er viktig at dere har en klar forståelse av hvordan dette skal praktiseres i deres mottak. En ansatt formulerte det på følgende måte: «Vi må vise mer fysisk nærhet når vi sitter sammen med ungdommene rundt bordene. Legge en arm på skulderen deres eller holde rundt dem. De er alene her i landet. De trenger nærhet!»¹⁹

I all god relasjonell kontakt mellom voksne, barn og ungdom så vil det å være nær hverandre – fysisk og psykisk – ikke bare være naturlig, men også ønskelig. Det er ikke dermed sagt at alle skal gå rundt og klemme hele tiden. Vi er forskjellige som personer og viser nærhet og omsorg på forskjellig

vis. Et medfølende blikk, en rolig stemme, en tur sammen hvor man deler noe er også nærhet og uttrykker varme. Men du som av ditt hjerte gir en god klem, eller holder armen godt rundt en ungdom som er redd eller trist, er også viktig i kontakten.

Det er vanskelig å bestemme regler for fysisk kontakt. Mye er ukomplisert, og det som skjer i det åpne rom – eller tåler å bli sett – er i hvert fall tillat. Men det finnes også voksne som er mer grenseløse i sin kontakt og ikke gode til å merke de unges grenser. Det finnes også unge som av ulike grunner utfordrer våre grenser ved å komme tettere på vår intimsone enn vi ønsker. Og det finnes ungdom som avviser all fysisk kontakt.

Samtidig er det viktig å være oppmerksom på at ungdom hos dere som har vært utsatt for overgrep kan være særlig sensitive og reagere med avvisning ved kroppskontakt. Her er det viktig med en gradvis tilnærming og gå forsiktig frem, men en avvisning kan også åpne opp for kontakt og samtale om det som skjedde der noen av de følgende spørsmål kan være til hjelp: «Jeg så at du reagerte med å trekke deg vekk da jeg ville gi



deg en klem. Var det ubehagelig for deg? Hvordan er det for deg når noen kommer for tett på? Har du opplevd noe vondt i forhold til dette? Er dette noe du har snakket med andre om? Vi kan ordne med kontakt til...som kan hjelpe deg.»

Det er viktig at også disse temaene er en del av samtalene i mottakene. Del gjerne dilemmaer knyttet til dette, om fysisk kontakt mellom de voksne, men også mellom de voksne og ungdommene.

REFLEKSJONSOPPGAVE:

1. Hvilke konsekvenser har dere for uønsket atferd på mottaket? Er dette forenlig med god relasjonell omsorg? Hvordan kan begge deler forenes i praksis?
2. Hvilke erfaringer og tanker har dere om å være nær beboerne psykisk og fysisk?

«Alle trenger en plass i noens hjerte»

Sitatet i denne overskriften er hentet fra en ungdom som snakker om betydningen av å ha noen i livet som bryr seg om ham og er glad i ham.²⁰ Ungdom er forskjellige, men alle trenger å bli sett av noen som bryr seg om dem og er glad i dem. Hvordan kan dere sikre at alle ungdommene blir sett og ivaretatt som enkeltindivider? Når dere ansatte ser forskjellighet som en styrke, både hos ungdommer og dere selv, øker dette sjansen for at alle ungdommer kommer inn i noens hjerte.

ØVELSE:

Hjerteøvelsen, som var sentral i kompetanseutviklingsprogrammet «Et godt midlertidig hjem», er hentet fra foreldreveiledningsprogrammet ICDP²¹ og har opprinnelig blitt brukt i forhold til barnehager for å sikre at hvert enkelt barn har en voksen som er nær og som har «barnet i sitt hjerte». Øvelsen er et verktøy for å sikre alle ungdommer god relasjonell omsorg, og for å fange opp dem som lett forsvinner i mengden. Ofte er dette dem som trekker seg bort, sier lite og blir lite synlig i miljøet. Øvelsen er også god i arbeid med de ungdommene som på mange måter utfordrer med sin atferd, som blir beskrevet som problematiske og vanskelig å ha med å gjøre.

Hensikten med denne øvelsen er å sikre at alle ungdommer blir sett, hørt og anerkjent for den de er, og at alle ungdommene har minst en voksen person som kjenner og forstår dem godt.

Gjennomføring av øvelsen: Den som leder øvelsen starter med å spørre om hvem dere ansatte har i sitt hjerte. (Ofte vil egne barn, kjæreste, foreldre, nære venner bli nevnt.) Snakk så sammen om hva det betyr å ha de i hjertet. Hva betyr det f.eks. når vi har gode øyeblikk sammen eller når noe blir vanskelig? Hvordan reagerer vi? Snakk videre sammen om hva vi tenker og gjør hvis noen snakker stygt eller kritiserer dem vi er glad i. Hvordan merker de som vi er glad i, at de er i våre hjerter?

Gå deretter over til å snakke om ungdommene i mottaket: Tenk på en ungdom du som ansatt synes det er lett å like - og motsatt; på en som ikke er så lett å like. Hvordan blir møtene/forventningene til disse ungdommene? Hva preger samtaler om disse ungdommene blant dere ansatte?

21



HVEM HAR DU I DITT HJERTE?

Gå deretter gjennom alle ungdommene som er i mottaket og snakk om hvem som har den enkelte i sitt hjerte, og hva det har å si for relasjonen til vedkommende. Gå deretter gjennom de ungdommene som ikke har plass i noens hjerte ennå. Snakk sammen om hva dere som ansatte har sett av kontaktforsøk eller eksempler på at de unge har gjort noe annet enn forventet. Tenk på dette som muligheter for å bygge nye relasjoner. Bestem dere for hvem av dere ansatte som skal gjør en særlig innsats for å komme nærmere den det gjelder, og del tanker om hva som kan være lurt å gjøre. I den særlige innsatsen er det viktig å huske på at lek og aktivitet også er en god inngang også til viktige samtaler om livet.



Eksempel på hjerteøvelsen i et mottak:

Det var særlig en beboer de ansatte var bekymret for. Han trakk seg vekk fra fellesskapet, isolerte seg på rommet, ville ikke snakke når noen tok initiativ til det. Det var stor bekymring for at han var deprimert og traumatisert, og de ansatte følte seg maktesløse. I en samtale mellom ansatte dreide fokus etter hvert fra problemer og over på om det var noen som hadde opplevd noe uventet og annerledes i forhold til denne ungdommen. En nylig ansatt hadde hatt sin første helgevakt og fortalte at hun kom på jobb, uten å vite noe om gutten, og var der alene med ham. Alle de andre var på tur ute av huset. Han lå på rommet, og hun kjedet seg. Hun hadde gått inn til ham og spurt om han ville holde henne med selskap, fordi hun kjedet seg og hadde lyst til å være sammen med noen. Han kom, de drakk te og hadde en rolig, men hyggelig ettermiddag. I refleksjonen som fulgte ble det nevnt at det som kanskje var forskjellen, var at det hadde blitt mast mye på gutten om at han måtte komme opp av senga og ut av rommet for å være med i fellesskapet. I situasjonen med den nyansatte hadde han blitt invitert inn på grunn av en annens behov, og det hadde gjort en forskjell. Kanskje det kunne være en åpning framover? Så ble det besluttet at den nyansatte skulle følge han særskilt opp og få han enda tettere inn i hjertet.

Dette eksempelet henger også godt sammen med traumebevisst forståelse og praksis. Det å se hva som ligger bak atferden og kunne finne nye innganger til forståelse og endring, er vesentlig i denne tilnærmingen. Dette kan du lese mer om i de to neste kapitlene. Kapittel 4 har hovedfokus på forståelse (trinn 2 i Endringstrekanten), og kapittel 5 dreier seg om både forståelse og praksis (trinn 2 og 3 i Endringstrekanten).

4. TRAUMEFORSTÅELSE

Organisasjonskultur, verdier og holdninger er fundament for alt arbeid med traumebevisst omsorg, som i tillegg hviler på en utvidet traumeforståelse. I dette kapittelet vil vi vise noen sentrale begreper og modeller som inngang til traumeforståelse. Det er viktig å fremheve at de modellene vi presenterer er forenklete forklaringer på kompliserte prosesser. Likevel kan det være nyttig med forenklinger, når modellene forklarer og belyser noe som er viktig. Modellene kan også være nyttige redskap for å forstå, fortolke og møte atferd som smerteuttrykk, og for å forstå ungdommene og møte dem der de er.

Traumeforståelse, smerteuttrykk og triggere

Hensikt: Få kunnskap og refleksjoner på begrepet traume og hva traumatiske opplevelser gjør med ungdommene.

Smerteuttrykk og triggere: Traumebevisst omsorg vektlegger at uforståelig eller problematisk atferd hos ungdommer kan være et smerteuttrykk. Ungdom kan oppføre seg vanskelig eller uforståelig fordi de bærer på vonde opplevelser de kanskje ikke har kontroll over. Atferden kan være uttrykk for en stor smerte eller frustrasjon. I møte med ungdom som har slike smerteuttrykk, kan det være hjelpsomt å tenke at de gjør så godt det kan. Smerteuttrykk viser til at vi som mennesker gjør ting for å dempe smerte, uttrykke smerte eller regulere følelser

som er ubehagelige. En viktig påminnelse kan være at: «Barn er ikke vanskelige, men de kan ha det vanskelig.» [Denne profilfilmen fra RVTS Sør sier noe om dette og hva som da kan hjelpe.](#)²²

Traumeminner reaktiveres gjerne av inntrykk i nåtid som har nok sansemessig likhet med det opprinnelige traumet. Vi kan kalle dette for **triggere**. Ungdommene kan oppleve ufrivillige og påtrengende minner (triggere) i form av sterke lukter, lyder, bilder og/eller intenst kroppslig eller følelsesmessig ubehag, og det blir vanskelig å være mentalt tilstede. Fra dette kan det være kort vei til atferd som raserianfall, utagering, avvisning, selvskading, bruk av rusmidler, osv.

Hva er så forskjellen på vanlige minner og traumeminner? Vanlige minner kan hentes fram frivillig og avsluttes når en selv ønsker det. De har en klar plassering i forhold til tid og rom, og oppleves virkelige. Vi kan bruke dem på en fornuftig og planmessig måte, og de er knyttet til vår identitet. Traumeminner derimot er ufrivillige, påtrengende og vanskelig å avslutte. De kan ha en uklar plassering i tid og rom, og en kan bli usikker på om de er virkelige. En blir på en måte dratt tilbake til det som skjedde den gangen, og det blir vanskelig å være til stede her og nå.²³

Forståelse for hva påkjenninger og/eller mangler i livet har gjort med ungdommene, kan hjelpe dere ansatte til å forstå ungdommene i asylsøkerfasen i mottaket. Fokus på traumeminner og erfaringer i fortid, må også relateres til nåtid og hverdagslivets stress ved å spørre; Hvordan har du det akkurat nå? Og du som ansatt må være klar over at livssituasjonen i nåtid og usikkerheten i asylfasen, kan være vel så viktig som tidligere traumeopplevelser.

Omsorg for ungdom i mottak må derfor legge en utvidet traumeforståelse til grunn. I vår sammenheng kan vi sammenfatte denne forståelsen slik:

• **Å forstå ungdommene i lys av hva de har opplevd.** Som enslig mindreårig asylsøker har man opplevd en rekke traumatiske hendelser, alt fra krig og ustabilitet i hjemland, oppbrudd og flukt, usikkerhet og uforutsigbarhet i asylfase og nytt land.

• **Å forstå ungdommene i lys av hva de ikke har opplevd.** Livssituasjon i hjemland kan ha medført manglende emosjonell støtte, i tillegg til at enslige mindreårige har måttet klare seg selv under flukt og i et nytt land. Store deler av livet og i sårbare livsfaser, har de dermed måttet klare seg uten god voksen støtte.

• **Å forstå ungdommene i lys av hvordan de har det akkurat nå.** Ventetiden i asylmottak kan for mange enslige mindreårige være preget av savn av egen familie, uro for dem man har forlatt, mangel på tilhørighet og voksenstøtte, usikkerhet i asylfasen og uro for fremtiden.

I omsorgen for ungdom med traumatiske erfaringer er det viktig å være klar over at de kanskje selv i liten grad kan regulere ned stress og affekt. Dette kan ofte plage oss voksne, og det er avgjørende at vi forstår hvorfor ungdommene viser disse smerteuttrykkene, [noe du kan se Howard Bath forklare her](#).²⁴

GRUNNLEGGENDE TRAUMEFORSTÅELSE

Å forstå
mennesker i lys
av hva de har
opplevd.

Å forstå
mennesker i lys
av hva de ikke
har opplevd.

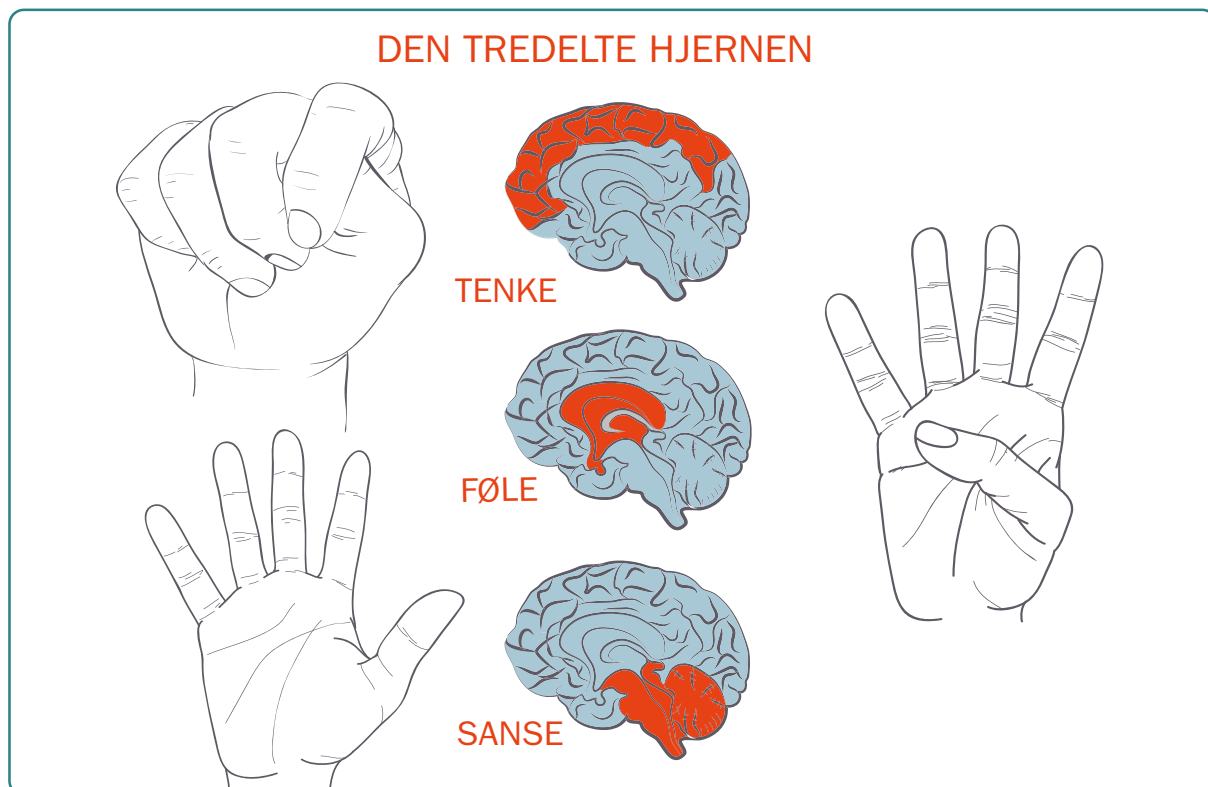
Å forstå
mennesker i lys
av hvordan de
har det akkurat
nå.

Ungdommene er ofte avhengig av at dere voksne tar en samregulerende posisjon gjennom å fokusere på de unges følelser, heller enn de atferdsmessige uttrykk. Dette kan gjøres gjennom at voksne kommer inn og trøster, signaliserer at her er det trygt og godt og forteller at dere skal ivareta ungdommene. Dette er den samme mekanismen som vi intuitivt gjør når vi skal trøste spedbarn som gråter. Vi regulerer ned pust, bruker stemme, vugger, setter ord på følelser og tilbyr hjelp til å takle det emosjonelle i situasjonen. Barnet lærer å regulere følelsene sammen med omsorgspersonen. [Se gode tips for samregulering her.](#)²⁵

Den tredelte hjernen

I arbeid med enslige mindreårige er det å forstå, og få redskap til å hjelpe med for eksempel affektregulering, viktig. For å være i stand til det må

vi ha en forståelse over sammenhengen mellom det vi sanser, føler og våre handlinger. I møter med ungdommene i mottak har du helt sikkert tenkt følgende; «Han overreagerte», «Hvorfor kunne hun ikke bare tenkt seg om», «Hvis han bare kunne sagt hva som var galt», «Jeg er drittlei oppførselen hans, kan han ikke bare ta seg sammen». En ungdom uttalte etter enda et raseriutbrudd: «Hvis jeg bare kunne ha roet meg ned før jeg ble så forbanna at jeg slo, så ville jeg ha unngått mye trøbbel». Denne gutten måtte jobbe med sammenhengen mellom følelser, tanke og handling. Som han etter hvert uttalte: «Bare jeg får inn tanken før jeg handler, så vil alt gå mye bedre.» Du gjenkjenner sikkert mye av dette. Hvordan kan vi forstå atferden vår og andres, og hvordan kan vi lære å få kontroll over for eksempel det å handle i affekt?



Den tredelte hjernen er et pedagogisk verktøy for å forstå hva traumatisering kan være og hvordan vi kan jobbe for å få bedre kontroll over følelsene våre, eller få bedre følelsesregulering. Ifølge modellen har vi altså ikke bare en hjerne, men tre hjerner. Bak på hodet og ned mot nakken har vi *overlevelseshjernen* som styrer sansene. Midt inne i hjernen har vi *følelseshjernen* som styrer følelser som frykt og sinne. På toppen og fram mot pannen så har vi *tenkehjernen*.

Hensikt: Modellen med den tredelte hjernen er viktig å kjenne til for å kunne forstå reaksjoner til ungdom som har vært utsatt for store påkjenninger i livet. I modellen har de tre delene av hjernen – sanse, føle og tenke – forskjellige funksjoner og forskjellig måte å reagere på. Modellen forklarer hvordan hjernen bearbeider stress og stressreaksjoner. Hensikten er også å invitere til samtaler med ungdommene om konsekvensene av traumatiske hendelser som de har vært utsatt for og normalisere reaksjoner. Kunnskap om sammenhengen mellom det som har skjedd og hvordan en har det nå, kan bidra til å forstå egne reaksjoner bedre.

Håndmodellen: Vi tenker oss at hånda vår er de «tre hjernene». Nede i håndleddet finner vi *overlevelseshjernen*. Inne i håndflaten har vi *følelseshjernen*, og det er jo her i hånden vi er aller mest følsomme. Over håndflaten, i fingrene, er *tenkehjernen*, og den kan lukke seg over følelseshjernen og holde følelsene våre fast. Når man som enslig mindreårig asylsøker har opplevd mye vanskelig i livet, vært mye redd og alene, da blir man veldig følsom og på vakt. Den unge kan oppleve at følelsene tar overhånd og bli veldig sint eller veldig redd. Tenkehjernen klarer da ikke å beskytte følelsene. [Se en film som forklarer den tredelte hjernen på en enkel måte her.](#)²⁶

Det du som ansatt kan øve på sammen med ungdommene, er at tenkehjernen klarer å ta et grep om følelsene. For å klare dette blir det viktig, sammen med ungdommene, å finne ut av hva det er som gjør at tenkehjernen kan miste grepet over følelsene sånn at de blir liggende ubeskyttet.

Eksempel fra et mottak:

En ungdom som reagerte veldig på uro i fellesrommene på mottaket. Når det ble bråk, for eksempel høy musikk, krancling eller bare høylytt lek og latter, så kunne han reagere med å skjelle ut og komme i konflikt med de andre. I samtaler med en medarbeider så kom det fram hvor ubehagelig høye lyder virket på ham og hvordan det minnet ham om ubehagelige episoder under flukten fra hjemlandet. Hans egen forslag til hva som kunne være en bedre løsning, var å trekke seg tilbake på rommet sitt med engang han merket uro rundt ham. Medarbeideren foreslo at hun kunne eventuelt gå en tur med ham hvis hun var på jobb så han slapp å være alene med tankene sine. For gutten var dette første gang han koblet reaksjonene sine på bråk til opplevelser under flukten. Dette medvirket til at han etterhvert fikk mer kontroll på reaksjonene, og det er et godt eksempel på at tenkehjernen ble koblet på når sansene og følelsene ble aktivert.



ØVELSE FOR ANSATT I SAMTALE MED EN UNGDOM

Det kan være lurt å ta utgangspunkt i en konkret hendelse, etter at vedkommende har roet seg. Her er et forslag til spørsmål og forklaring på hensikten med dem:

1. Jeg vil gjerne forstå hva som skjedde i går når... Vil du snakke om det nå eller skal vi vente til senere? (Gi et valg om når, men la det være tydelig at du vil snakke om det.)
2. Fortell meg litt om hva som skjedde før situasjonen oppstod? (Det er viktig at du får et klart bilde av omstendighetene rundt hendelsen og triggere.)
3. Hva tror du det var som gjorde at du reagerte sånn ... (Prøv å sett ungdommen i en reflekterende prosess i forhold til det som hendte.)
4. Har du reagert på samme måte i andre situasjoner? (Prøv å se om det er en sammenheng i ungdommens måte å reagere på, for eksempel om grenser har blitt tråkket på eller om det kan være reaksjoner på urettferdighet. Her er tanken at du ut fra ungdommens perspektiv skal forstå beveggrunnene bak atferden og gjerne bekrefte at du skjønner reaksjonen. Dette er et viktig punkt for at ungdommen vil åpne seg for deg og være villig til å se andre muligheter.)
5. Kan du se for deg andre måter du kunne ha reagert på? Hva om det var en venn av deg som stod i samme situasjon. Hvilke råd ville du gitt?
6. Se for deg at du kommer i samme situasjon igjen i morgen. Hva kan du selv gjøre for å takle det på en annen måte? Og hva vil du ha hjelp til?

ØVELSE FOR ANSATTE

1. Sett dere sammen to og to og forklar håndmodellen for hverandre.
2. Tenk på en ungdom du kan presentere håndmodellen for og gjennomfør dette ved en seinere anledning.

Tips til samtale mellom ansatte og ungdommer, ved bruk av håndmodellen:

1. Vi opplever alle at tenkehjernen kobler ut av og til. Gi konkrete eksempler på hjernens reaksjoner ved stress – fra eget liv/arbeid i mottaket, og hva du har observert i møte med ungdom.
2. Kan du komme på situasjoner hvor din tenkehjerne koblet ut? Eller situasjoner hvor du som ansatt i mottak opplevde at ungdommers tenkehjerne koblet ut? Kan du komme på eksempler hva du/ungdom gjorde for å få tenkehjernen koblet på igjen? Hva kan være lurt å gjøre for deg/ungdom for å hjelpe sansehjernen til å slappe av?

Toleransevinduet

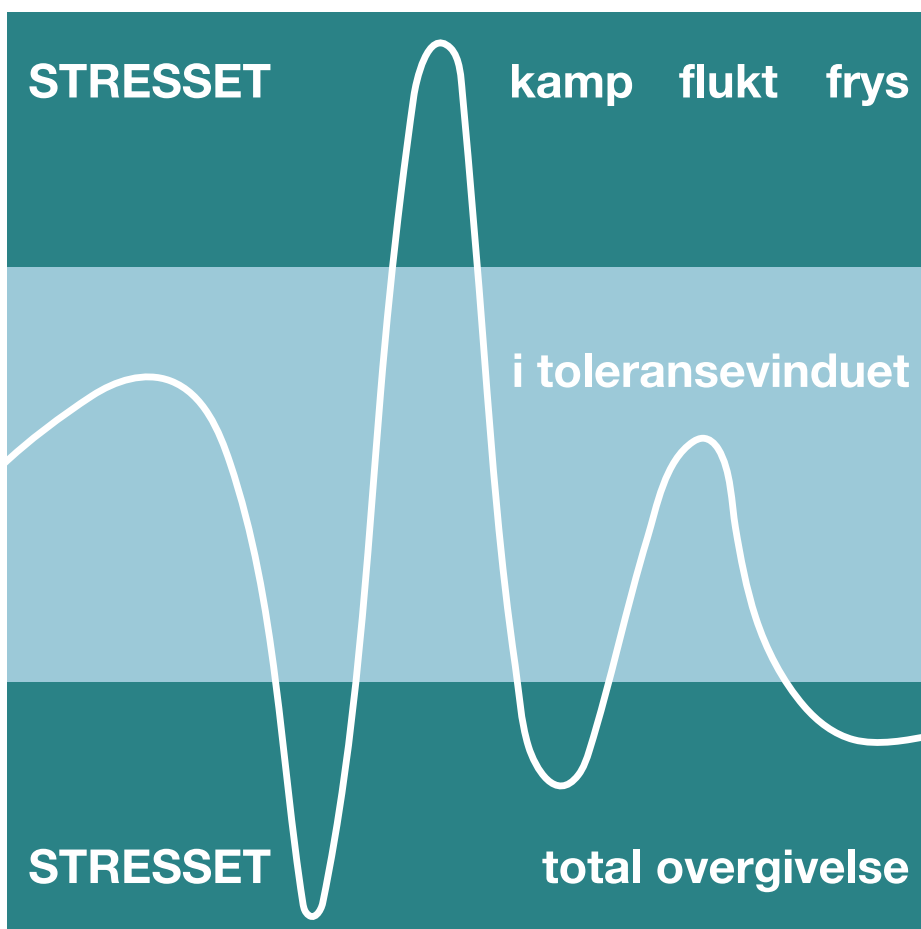
Toleransevinduet er et godt begrep og verktøy for å forklare traumefeltet på en lettfattelig måte. Alle mennesker har et sånt «vindu».

Dag Nordanger [forklarer toleransevinduet på en god måte i denne filmen.](#)²⁷

Når vi er normalt aktivert er vi oppmerksomt tilstede, og kan konsentrere oss og lære nye ting. Hvis vi er over toleransevinduet er vi for høyt aktivert. Og er vi under vinduet er aktiveringen for lav. De fleste av oss er både over og under toleransevinduet innimellom, men vi klarer ofte

å regulere oss tilbake i toleransevinduet før ubehaget blir for stort. Men når man har vært utsatt for traumatiske belastninger, slik som enslige mindreårige asylsøkere, så fører dette gjerne til et smalere toleransevindu. Da blir aktiveringen ofte høy, og kroppen mobiliserer til å flykte eller å bekjempe en fare. Dette kan føre til mye uro og konflikter. I motsatt fall, så havner man gjerne under vinduet og aktiveringen synker til et minimum. Dette kan for eksempel komme til uttrykk ved at ungdom bare blir i senga og ikke står opp.

29



²⁸ Illustrasjon: Pedlex

Hassan²⁹, som er en tidligere enslig mindreårig fra Afghanistan, forteller om hvordan traumatiske erfaringer satte spor i livet hans, og i vår fagterminologi; medførte et smalt toleransevindu: «Jeg har vært mye redd og reagerer da ofte med sinne for å forsvare meg. Mange ting har minnet meg om grusomme hendelser i Afghanistan... De opplevelsene har gjort noe med min måte å forstå verden på og plager meg hele tiden med gjenopplevelser og vonde minner...». Vergen prøver å forklare Hassans reaksjoner: Den verste angsten han har i livet, er at han blir overlatt til seg selv, for han har ingen evne til å roe seg selv... Hvis han begynner å grine og ingen er der for ham, da går han over i et vanvittig raseri.» Du kan lese hele historien om Hassan og hans utfordringer i lenka som ligger avslutningsvis i dette kapitlet, og ikke minst om hvem og hva som hjalp.

Eksempel på aktivering:

Ei jente fra Kurdistan så på TV at landsbyen hennes ble bombet. Hun ble satt helt ut og reagerte med å ikke stå opp fra sengen, virke helt passiv og ikke svare eller reagere på forsøk på kontakt fra andre. Først etter tre dager, da hun fikk kontakt med familien sin og fikk vite at alle var i god behold var hun i stand til å komme ut av senga, tilbake på skolen og i andre aktiviteter. Jentas bror reagerte helt motsatt på samme hendelse. Han ble oppfarende, hissig og kom i mange konflikter på mottaket. Han endret seg totalt, som en av de ansatte beskrev det, og ble først rolig igjen når også han fikk vite at familien var i god behold. Dette eksempelet viser også at samme hendelse kan føre til både lav og høy aktivering.

Når du som ansatt skal hjelpe ungdommene både til å være i – og utvide – toleransevinduet, må du først ta et skritt tilbake og prøve å forstå hvordan ungdommene prøver å håndtere sterke følelser. Atferden deres er kanskje ikke alltid den mest

hensiktsmessige, men kan likevel ha en viktig funksjon. «Hvis vi stopper adferden uten å forstå at den har en funksjon for barnet, risikerer vi å skape konflikt eller eskalere en allerede vanskelig situasjon,» sier psykologspesialist Kaja Næss Johannessen på Østbytnet senter for behandling og fagutvikling [i denne artikkelen](#).³⁰



Hensikt: Toleransevinduet er både et godt pedagogisk verktøy og en enkel fagmodell. Å kjenne sitt eget toleransevindu og sine triggere, er et nyttig utgangspunkt for både å forstå egne reaksjoner, for å kunne reagere mer hensiktsmessig og for å forstå andre.

Toleransevinduet kan brukes til å analysere utfordrende situasjoner med tanke på hva som fikk aktiveringsgraden til å stige eller synke. Du kan stille følgende spørsmål: Hva var det som skjedde når du var så urolig og kaotisk? Og hva var det som gjorde at uroen begynte å gå ned igjen? Toleransevinduet kan også brukes til å analysere forskjellige strategier for å regulere seg tilbake fra en høy eller lav aktivering. Det er samtidig nyttig fordi det gir et felles og enkelt språk for kommunikasjon om hvordan vi håndterer ulike utfordringer. Dette kan anvendes både i felles refleksjoner mellom dere ansatte, men også som et pedagogisk verktøy i samtaler med ungdommene.



ØVELSE FOR BÅDE ANSATTE OG UNGDOMMER:

1. Gå sammen to og to av dere ansatte og presenter modellen for hverandre. Det er også mulig å spille ulike roller som ansatt, ungdom, lærer osv. som dere kan øve dere på å forklare toleransevinduet til.
2. Implementering av de to modellene – Den tredelte hjernen og toleransevinduet – i mottakets hverdager, kan gjøres ved å henge laminerte kopier av modellene på veggen, la de ligge fremme på bordet eller lignende. Dette vil kunne fange ungdommenes oppmerksomhet og kan være en inngang til samtaler om konkrete hendelser i mottaket og livene til ungdommene.
3. Øvelse der toleransevinduet knyttes til Tankekart kan du finne i kapittel 6, side 51.
4. Toleransevinduet brukt i overlappings situasjoner der fokus er på ungdommenes opplevelser og hvordan dere ansatte har møtt dem i løpet av dagen, finner du eksempel på i kapittel 8, side 63.

Hovedfokus til nå har vært traumer og traumeforståelse og hvordan dette påvirker ungdommene og livet i mottaket. I det neste kapittel skal vi se nærmere på traumebevisst omsorg og hvordan dere i mottaket kan forstå og arbeide med dette i den daglige praksis.

Før dere går videre med dette, anbefaler vi dere å lese historien om Hassan som [dere finner her](#). Historien vil gi dere en inngang til forståelse for traumebevisst omsorg i praksis og hvilken forskjell dette gjorde for Hassan.³¹



5. TRAUMEBEVISST OMSORG (TBO)

De tre pilarene i Traumebevisst Omsorg

Ungdommer har et sterkt ønske om å være normale, føle seg normale og bli behandlet som normale. Dette gjelder selvfølgelig også for enslige mindreårige asylsøkere i mottak. De unge befinner seg i en «unormal situasjon», og derfor er det ekstra viktig å hjelpe ungdommene med å engasjere seg i *normale* aktiviteter og sammenhenger både i og utenfor mottaket, slik som f.eks. skole og fritidsaktiviteter. Normale aktiviteter og lek skaper muligheter for å skape nye relasjoner og sammenhenger og kan gi en god rytme og struktur i hverdagen.

Desto sunnere relasjoner ungdom har, desto mer sannsynlig er det at de vil komme seg etter traumer, hevder Howard Bath, og han presiserer at dette er uavhengig av hva de har opplevd og hvilken livssituasjon de er i. «Å være normal er å høre til,» sier Bath, og «vi må hjelpe barna til å føle at de er del av det normale samfunnet.»

[Se Bath forklare hvorfor her.](#)³²

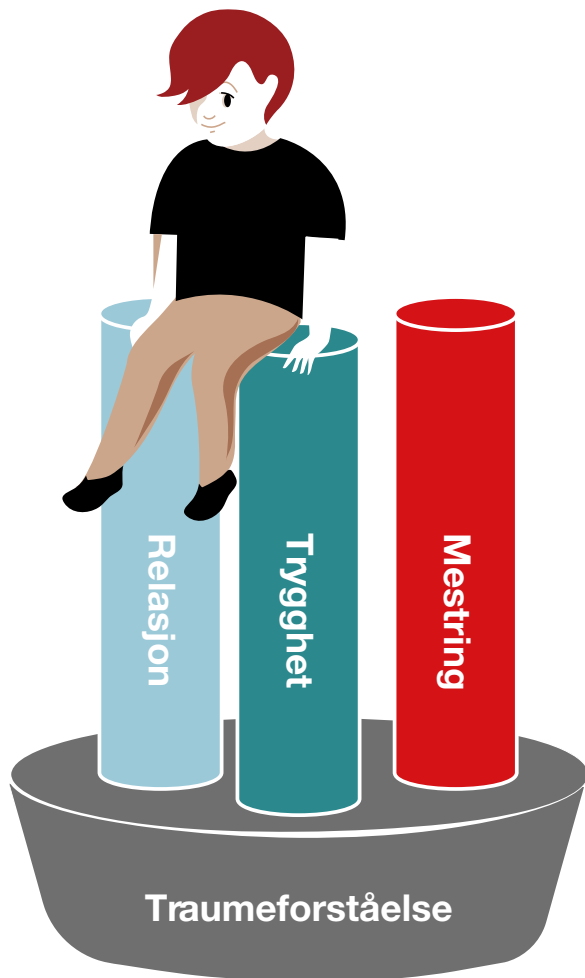
For at mottaket ditt skal bidra til å skape et godt omsorgs- og oppvekstmiljø for enslige mindreårige asylsøkere, er det derfor viktig at dere har fokus på god hverdagsomsorg og faktorer i omgivelsene som kan fremme heling og vekst. Bath påpeker at ungdom som har vært utsatt for store påkjenninger

aller mest trenger trygge voksne og omgivelser som gir dem trygghet, gode relasjoner og deltakelse i gode sammenhenger. I tillegg er opplevelser av mestring (coping), som blant annet inkluderer hjelp til å regulere følelser, grunnleggende.

[I denne artikkelen forklarer han hvorfor.](#)³³

Se også Bath [forklare det på en enkel måte i denne filmen.](#)³⁴

Hovedprinsippene for traumebevisst omsorg, basert på de tre pilarene som Bath snakker om i denne filmen, er utviklet ut fra omfattende forskning på barn og unge utsatt for traumatiske opplevelser. Bath presiserer at traumatiserte barn trenger denne type omsorg i særlig grad, men at det samtidig er en modell som beskriver grunnleggende behov hos alle barn og unge. Traumebevisst omsorg har derfor ikke først og fremst fokus på hvem som er – eller hvem som ikke er – traumatisert. Det har et fokus på omsorg, og vi trenger alle en overdose god omsorg når vi opplever store påkjenninger i livet. Pilarene Bath snakker om – trygghet, relasjoner/sammenhenger og følelsesregulering/mestring (coping) – bygger på en traumeforståelse om hva store belastninger gjør med oss mennesker, og så er fokus på behov og hva vi trenger for å oppleve heling og vekst.



35

De tre pilarene i traumebevisst omsorg er følgende:

1. **Trygghet.** Første fokus og mål er at ungdom er trygge og at de *føler* seg trygge. Ungdommene avgjør hvem som er en trygg person og hva som er trygge omgivelser for dem. Trygghet er dermed nært forbundet med den neste pilaren.
2. **Sammenhenger** involverer **relasjoner** basert på tillit til omsorgsfulle voksne og jevnaldrende, så vel som deltakelse i gode sammenhenger som skole og fritidsaktiviteter.
3. **Mestring** (Coping)³⁶ innebærer unges kapasitet til å møte livsutfordringer og regulere følelser.

Bath fremhever at hver av de tre pilarene er nært forbundet. Det kan ikke være noen opplevd trygghet i fravær av gode relasjoner og positive sammenhenger. Og opplevelser av mestring (coping) og evne til å regulere sterke følelser, utvikler seg bare i gode relasjoner.

Du kan lese mer om betydningen av god hverdagsomsorg i boka «The Three Pillars of Transforming Care. Trauma and Resilience in the Other 23 Hours», hvor Howard Bath og John Seita oppsummerer sitt arbeid med TBO.³⁷

TBO i praksis

Her kan du se et eksempel fra et bofellesskap for enslige mindreårige [der Guro Westgård forklarer hvordan de har jobbet med de tre pilarene i traumebevisst omsorg](#).³⁸ Arbeid med organisasjonskultur og kunnskap om traumer er fundament i dette arbeidet. Det skaper en forståelse som gjør det mulig å møte ungdommene på en god måte. I stedet for å atferdsregulere gjennom bruk av konsekvenser går man nærmere, spør hvorfor og prøver å forstå hvilke tanker og følelser som ligger bak atferd.

Et eksempel på god traumebevisst praksis er hentet fra dette arbeidet med bosetting av enslige mindreårige, men det er like relevant for dere som jobber med asylsøkere i mottak: En gutt kommer hjem fra skolen. Han slenger igjen ytterdøra, svarer ikke når han ønskes velkommen hjem, tramper opp trappa og smeller igjen døra til rommet sitt. Han kommer ikke ned til middag og svarer ikke når de ansatte i boligen ber han komme for å spise. Irritasjonen bygger seg opp hos de ansatte som har laget middag: «Hvis du ikke kommer ned til middag, kan du heller ikke bli med på kino i kveld!», roper de opp trappa. Ingen reaksjon.

De ansatte stopper opp litt - og undrer seg: Hva handler dette om? Hva gjør vi? Nekter gutten kino? En av de ansatte lager te og tar med middag opp til gutten på rommet: «Jeg ser at du ikke har det bra i dag. Jeg vet ikke hvorfor, men jeg vil gjerne høre om det hvis du vil fortelle. Bare si ifra til meg når du er klar til å snakke om det.» Og gutten forklarer at rett før han kom hjem, fikk han gjennom Facebook vite at hans beste kamerat, som han flyktet sammen med fra Eritrea til Sudan og Libya, druknet på overfarten mellom Libya og Italia.

Vi ser av eksempelet at de ansatte gikk fra «refleks til refleksjon»; fra en umiddelbar følelsesreaksjon på uakseptabel atferd til undring og spørsmål ved hva som lå bak guttens oppførsel. Det er dette som menes med å se og fortolke atferd som smerteuttrykk. Guro Westgård påpeker samtidig at: «Det er en misforståelse at traumebevisst omsorg er grenseløs og at det bare handler om å forstå, men det er måten vi setter grensene på som blir viktige. Og vi må spille på lag med ungdommene – og forstå deres prosjekt.»

Hun fremhever at når man skal jobbe traumebevisst er det helt nødvendig at ansatte bruker tid på å bli kjent med seg selv, både hva som er egne styrker og sårbarheter – og når man blir mest utfordret. «Fagutvikling handler om selvutvikling», sier hun. I en personalgruppe må man verdsette forskjellighet, se hvordan man utfyller hverandre og kan samarbeide, og man må «ville hverandre vel». Dette fundamentet i organisasjonskulturen er nødvendig for å skape trygghet i personalgruppe – og trygghet for ungdommene. (jfr. Endringstrekanten, kapittel 3, side 16.)

Opplevd trygghet

Hensikt:

Få frem betydningen av å tenke trygghet i møte med ungdommene. Hvordan kan du som ansatt i mottak skape trygghet for ungdommene når livet er grunnleggende utrygt? Hva gjør at ungdommene føler seg trygge? Hva gjør at ungdommene føler seg utrygge? Dere som har omsorgsansvaret for ungdom i mottak må tørre å spørre, være nysgjerrige og være på jakt etter hva som trigger utrygghet.

Teorigrunnlag/forståelse:

Howard Bath fremhever at hva som er trygt er en subjektiv følelse som ikke lar seg generalisere. Det dreier seg om *opplevd trygghet*. Som ansatt må du kartlegge hva som oppleves trygt for den enkelte ungdom, fordi følelsen av utrygghet ofte er dominerende i deres livsverden.

[Se Bath forklare viktigheten av opplevd trygghet.](#)³⁹

Bath forklarer at det finnes ulike former for trygghet, og dette er et godt utgangspunkt når dere som jobber i mottak skal tilrettelegge for omsorgstilbudet.⁴⁰

Fysisk trygghet handler om de fysiske forholdene i omgivelsene. Det kan for eksempel være innredning av beboerrom og fellesareal, lyder/støy, mottakets beliggenhet og naboforhold, o.l.

Emosjonell trygghet handler om at følelser, tanker og oppfatninger blir tatt imot med sensitivitet, empati og forståelse. Det dreier seg om en opplevelse av at følelser, tanker og oppfatninger erkjennes, aksepteres, respekteres og regnes med, og en trygghet på at det er lov å uttrykke følelser, både positive og negative.

Relasjonell trygghet handler om hvordan ungdommene oppfatter dere ansatte; at ungdommene kan føle trygghet og tillit til deg som mottaksansatt. Det dreier seg om hvem du er, om dine holdninger og verdier, hvordan du presenterer deg og hvordan

du er; for eksempel gjennom kroppsspråk, ansiktsuttrykk, toneleie, blikkontakt og så videre. Vennskap og relasjoner mellom ungdommene i mottaket er også viktige i denne sammenheng. I et mottak fortalte ungdommene at de opplevde ansatte «litt som en mamma og en pappa», og andre ungdommer ble beskrevet som brødre. Disse ungdommene formidlet en nærhet og trygghet i relasjoner i mottaket.

Kulturell trygghet handler om gjensidig forståelse, respekt og nysgjerrighet på hverandres kulturelle ståsted og fortolkninger. I mottak kan dette f.eks. innebære at dere ansatte gir forståelige forklaringer på regler og struktur, noe som skaper forutsigbarhet. Det handler også om å gi ungdommene anerkjennelse og respekt for sine kulturelle verdier, behov, språk og uttrykk.



DE FIRE TRYGGHETER

FYSISK
TRYGGHET

EMOSJONELL
TRYGGHET

RELASJONELL
TRYGGHET

KULTURELL
TRYGGHET

ØVELSE:

Opplevd trygghet med utgangspunkt i en ungdom og hans/hennes behov.

Instruksjon: Ansatte inndeles i grupper og fordeler seg rundt bord hvor det ligger et flippoverark delt inn i fire felt – fysisk, emosjonell, sosial/relasjonell og kulturell trygghet. Det er en fordel om dere ansatte som deltar i samme gruppe, har kjennskap til noen av de samme ungdommene. Hvis ikke dette er tilfellet, tar en av dere ansvar for å presentere en ungdom dere skal jobbe med opplevd trygghet for. Hva får denne ungdommen til å føle seg trygg, hva skaper utrygghet og hvordan kan dere ansatte tilrettelegge omsorgsarbeidet så denne ungdommen får oppleve mest mulig trygghet?

Hver gruppe jobber med en ungdom. Deretter kan for eksempel dere som er i en gruppe bli bedt om å presentere i plenum, og dere i de andre gruppene blir deretter bedt om kommentarer og utfyllende refleksjoner på arbeidet.

Oppsummering av øvelsen i plenum: Det vil antakelig komme frem ulike forslag på former for trygghet og utrygghet, og noe er kanskje trygt for en ungdom, men utrygt for en annen. Det er viktig å fremheve at det er den subjektive og opplevde tryggheten som er sentral. Dere ansatte i mottak må alltid være nysgjerrige på den enkelte ungdoms oppfatning av hva som oppleves som trygt. Til slutt er det ungdommene selv som avgjør hva og hvem som er trygt for ham/henne.

Hvordan inkludere ungdom i øvelsen? Et alternativ er at ungdommene inkluderes i selve øvelsen og får definere sine behov sammen med dere ansatte. Et annet alternativ er at dere ansatte i ettertid har en dialog med ungdommene om hva dere har snakket om, og får ungdommens syn og tanker med i en videre prosess. Begge deler kan gjennomføres individuelt eller i grupper med flere ungdommer tilstede.

Helse- og Veksthjulet (Circle of Courage)⁴¹

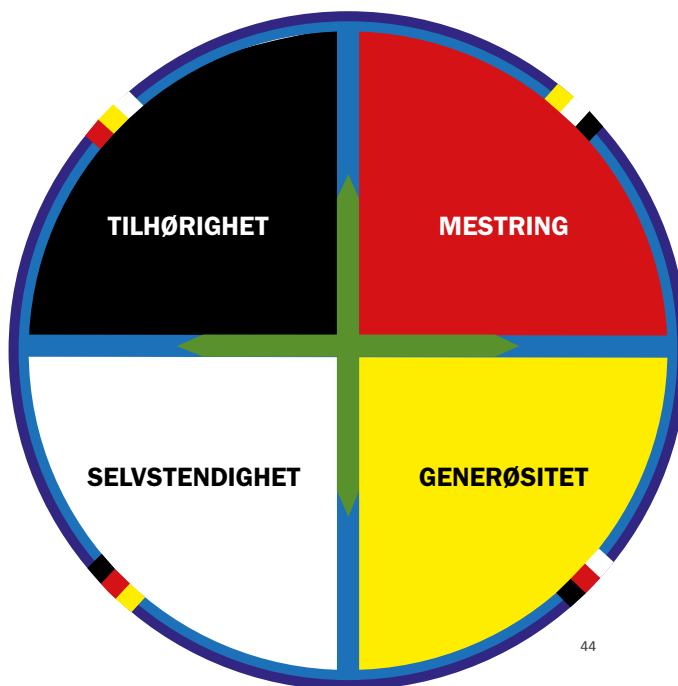
Hensikt:

Helse- og Veksthjulet, eller *Circle of Courage*⁴², er en god styrkebasert modell for å arbeide med vekst og utvikling. Modellen kan brukes for å jobbe spesielt med andre og tredje pilar i traumebevisst omsorg – gode sammenhenger og mestring. Dette er en modell som både løfter fram ungdommenes behov og betydningsfulle faktorer i omsorgsmiljøet i mottaket, og den har også fokus på omgivelser rundt mottaket og gode sammenhenger for ungdommenes deltakelse i samfunnet utenfor mottaket.

Se H. Bath forklare [viktigheten av å være en del av samfunnet og delta i gode sammenhenger](#).⁴³

Fagforståelse og modellens opprinnelse

Helse- og Veksthjulet har sin opprinnelse i kulturen og erfaringer til urinnvånere i Nord-Amerika. Tilhørighet, mestring, selvstendighet og generøsitet var sentrale elementer i deres tradisjonelle kultur. Urinnvånerne bruker Helse- og Veksthjulet for å vise at alt liv må være i balanse og at vi alle må være i kontakt med hverandre. De fire fargene står for de fire «rasene» – sort, rød, gul og hvit. Vi bør alle leve i harmoni, og barnet er selve *navet* og midtpunkt i dette hjulet.



Helse- og Veksthjulet er dermed både en modell for elementer i gode og inkluderende samfunn og en modell for universelle behov for utvikling og vekst. Hjulet, eller sirkelen, representerer det faktum at alle mennesker er forbundet med hverandre, og at det er nødvendig for det enkelte menneske, så vel som samfunn, å dekke alle disse fire universelle behov:

Tilhørighet til familie, venner, skole, mottak, samfunn, med andre ord å være engasjert i og del av gode sammenhenger. Tilhørighet og tilknytning er grunnleggende i alle menneskers liv, og når man føler en tilhørighet opplever man mer sannsynlig trygghet og sikkerhet. Dersom tilhørigheten er svak og man opplever mistillit og utenforskap, kan dette medføre større tilbøyelighet til å bli sint, aggressiv eller gi opp.

Mestring er en opplevelse av å kunne gjøre noe, ha en kompetanse, oppnå mål, og bli verdsatt ut fra hva man kan bidra med. Utvikling av ferdigheter og interesser bidrar til å skape en følelse av kompetanse og høyere selvverd, og det øker lysten til å lære og mestre nye ferdigheter. Dersom opplevelsen av mestring er svak, kan det medføre mangel på interesse, at man opplever nederlag, kaos og blir forvirret. I enkelte tilfeller gir man bare helt opp.

Selvstendighet er en opplevelse av å kunne ta beslutninger og utrette noe, i eget liv og i forhold til sine omgivelser. Dersom man opplever at man får og tar ansvar og opplever respekt, gir dette trygghet. Det vil da være mindre sannsynlig at man går i kamp mot andre mennesker, hvis man føler seg utfordret eller truet. Dersom opplevelsen av selvstendighet er svak, kan man for eksempel oppleve å bli handlingslammet.

Generøsitet handler om å være i stand til å kunne bidra med noe som er betydningsfullt for andre. Handlingene har en hensikt og et mål som er relatert til omgivelser utenfor en selv. Det forutsetter igjen tilhørighet og at man er del av gode sammenhenger. Dette hjelper til å føle godt om seg selv, man ser betydningen av å hjelpe andre, og det bidrar også til å utvikle positive, støttende relasjoner.

Enslige mindreårige asylsøkere har livserfaringer som kan utfordre alle de nevnte universelle behov og prinsipper i Helse- og Veksthjulet, og modellen anbefales som et verktøy for konkretisering av arbeidet med å sikre enslige mindreårige asylsøkere et godt omsorgs- og oppvekstmiljø i mottak, som dere ansatte har en helt sentral rolle i. Modellen er samtidig en påminnelse om vårt felles ansvar for barn og unge i risiko.



Brudd i Helse- og Veksthjulet:

«One can not mend The Circle of Courage without understanding where it is broken»⁴⁵

Helse- og Veksthjulet kan bli brutt, og forståelse for hvor hjulet er brutt for enslige mindreårige asylsøkere i mottak kan gi dere ansatte en pekepinn på hvor det er klokt å sette inn støtte. For enslige mindreårige som har forlatt familie og hjemland og er alene i Norge, er ofte savn av familie noe som fremkommer i samtaler om hva som er vanskelig. Ungdommene forteller også om betydningen av god omsorg og vennskap i mottak. Dette var bl.a. tema i et samarbeid mellom RVTS Sør og et mottak for enslige mindreårige i Lillesand. <https://rvtssor.no/aktuelt/137/flukten-fortsetter/>

Dersom man ikke får dekket behov på en god eller hensiktsmessig måte, kan det føre til ukloke måter å tilfredsstille behov. For eksempel kan ungdom som opplever utenforskap søke bekreftelser i destruktive gjenger.

[Les intervju med Deeyah Khan om utenforskap.](#)⁴⁶

Her kan du [se et intervju med Howard Bath der han forklarer Helse- og veksthjulet](#) og hvordan man kan jobbe med denne modellen.⁴⁷

ØVELSE:

Alternativ 1 – Helse- og Veksthjulet med utgangspunkt i en enkelt ungdom.

Instruksjon: Dere ansatte inndeles i grupper og fordeler dere rundt et bord hvor det ligger et flipp-overark delt inn i fire felt – Tilhørighet, Mestring, Generøsitet og Selvstendighet. Det er en fordel om dere som er i samme gruppe har kjennskap til noen av de samme ungdommene. Hvis ikke dette er tilfellet, tar en av dere ansvar for å presentere en ungdom for resten av gruppen.

1. Noter noen av styrkene ungdommen viser innenfor hvert av de fire områdene.
2. Noter deretter «brudd» på hjulet (mangler som du ser hos ungdommen) knyttet til hvert område utenfor sirkelen.
3. Del med kollegaer/personalgruppen.
4. Diskuter og noter hvilke mål dere kan sette opp for å hjelpe ungdommen til videre vekst og utvikling på hvert av de fire områdene.

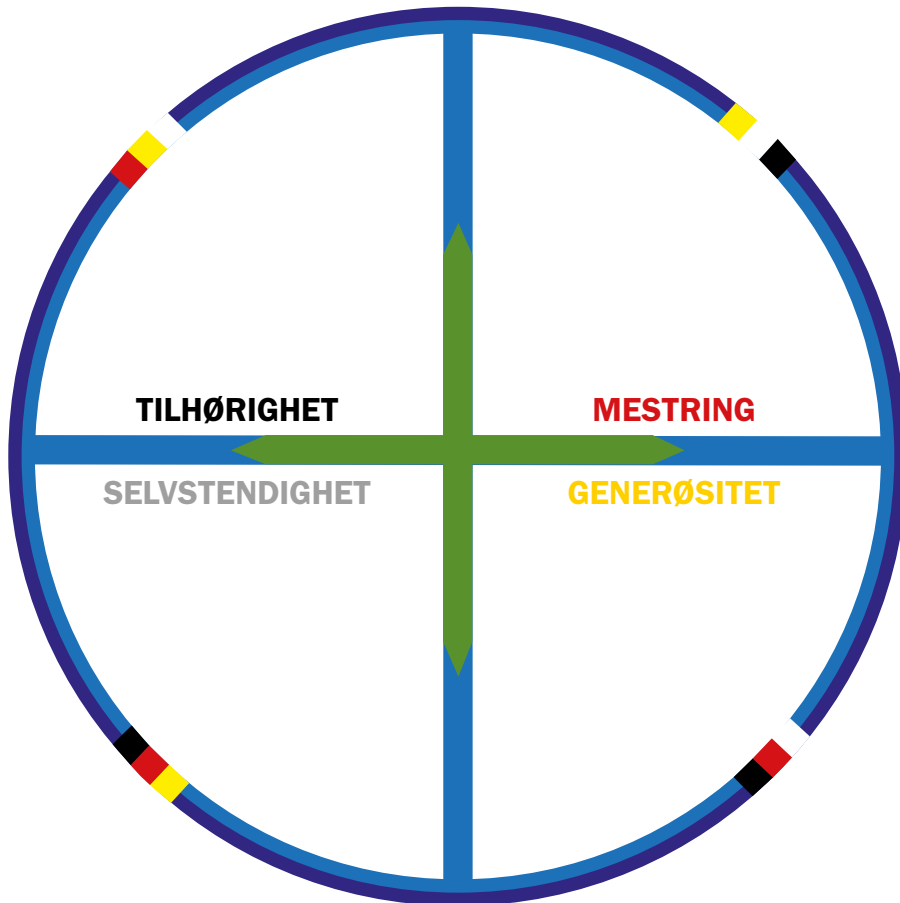
Alternativ 2: Helse- og Veksthjulet med mottaket som samfunnsmodell.

Hvordan kan mottaket støtte ungdommenes utvikling mot resiliens⁴⁸ og vekst?

Diskuter hvordan dere ansatte kan bruke elementene i Helse- og Veksthjulet for å skape et best mulig omsorgstilbud og oppvekstmiljø i mottaket.

1. Hvordan kan dere arbeide med å gi ungdommene opplevelser av tilhørighet, mestring, selvstendighet og opplevelser av å være bidragsyttere?
 - Hva gir ungdommene opplevelser av tilhørighet?
 - Hva gir ungdommene opplevelser av mestring?
 - Hva gir ungdommene opplevelser av å være bidragsyttere?
 - Hva gir ungdommene opplevelser av selvstendighet?
2. Hvor er sirkelen brutt for ungdommene i mottaket?
3. Formuler noen mål for hva dere ansatte ønsker å ha spesielt fokus på i framtida for å møte ungdommenes behov på alle områdene.

HELSE- OG VEKSTHJULET



41

MÅLSETTING:

TILHØRIGHET:

MESTRING:

GENERØSITET:

SELVSTENDIGHET:

Traumebevisst omsorg og Helse- og Veksthjulet er først og fremst forståelsesrammer og praktiske verktøy for godt relasjonsbasert arbeid. Denne tilnærmingen i omsorgsarbeidet i mottak kan samtidig ha en stor terapeutisk effekt og fremme bedre daglig fungering for ungdommene, [noe Bath bekrefter i denne filmen](#).⁴⁹

Opplevelser av tilhørighet og mestring er samtidig nært knyttet til normale aktiviteter i og utenfor mottaket. Dette gjelder både skole, fritidsaktiviteter, men også all den lek og aktivitet som foregår i mottaket, slik det gjerne er i sammenhenger hvor ungdom møtes.

Lek og aktivitet

De «23 timene»⁵⁰ i mottaket, som omhandler hverdagene; oppvekst og omsorgsmiljøet, inneholder både mange aktiviteter og lek. Dette er i seg selv viktige faktorer i god traumebevisst og relasjonell omsorg. Den amerikanske psykolog og hjerneforskeren Jaak Panksepp har utalt at når «leksystemet» i hjernen er aktivert, **så stimulerer det oss til å utforske sosiale relasjoner, regler og sammenhenger. Det ansporer til nytenkning, problemløsning og innovasjon.** Som om ikke det er nok, **så gir leken også følelse av velvære og tilhørighet. Lek er inkluderingsskaper og bidrar til god psykisk helse og er motsatsen til depresjon:**



«Lek er ikke tøys og unyttig tidtrøyte, det er ramme alvor. Alle som er opptatt av å bidra til endring hos mennesker som har levd vanskelige liv, bør ta inn over seg denne kunnskapen. Lekenhet, eller "playfulness" er veien til endring,» sier [fagleder i RVTS Sør Heine Steinkopf i denne artikkelen](#).⁵¹

Når det gjelder ungdommene i mottak, så har leken også betydning for språklig og sosial utvikling. Det sies ofte at barn som har vokst opp med mange belastninger og vonde erfaringer blir voksne altfor tidlig. Leken har en viktig rolle i å «ta igjen» noe av det man aldri eller sjelden fikk oppleve (jfr kapittel 4, side 25). Noen ungdommer vil kanskje avvise å være med på leken. Det er viktig at nettopp de gradvis blir utfordret på å være med. Gjennom lek blir de kjent med seg selv, og de får hjelp til å regulere følelsene sine.

Universitetslektor Kirsti Tveitereid sier i et blogginnlegg at: «Barn og unge som har opplevd flukt, kjent på stor usikkerhet og hatt opplevelser som ikke hører til et normalt barneliv, kan få stor glede av å leke.»⁵² Når lek og aktiviteter for barn og ungdom med fluktbakgrunn skal tilrettelegges så nevner også Tveitereid at følgende er viktig:

- Rammer og struktur slik at de føler seg trygge i selve leken.
- Inkludering – alle i gruppen må kunne være med.
- Valgmuligheter som f.eks. deltaker, tilskuer, hjelper osv.
- Anerkjennelse både til de som bidrar, men også til de som har mot til å si at de bare vil se på.

For dere som er nysgjerrig på mer teori og praktisk gjennomføring av lek, spesielt tilpasset flyktningbarn, så anbefales «Joyful Playing». Organisasjonen «Life is good playmaker» har utviklet dette sammen med traumeforskeren Bessel van der Kolk. Fokuset her er på hvordan leken skape glede, selvtillit, sosial kompetanse

og trygghet hos utsatte barn og unge (lifeisgood.com). Du kan også hente mye inspirasjon til samarbeidsleker og øvelser på [smartoppvekst.no](#).

REFLEKSJONSSPØRSMÅL I PERSONALGRUPPEN:

1. Hvilke aktiviteter er dere særlig fornøyd med på mottaket?
2. På hvilken måte bruker dere lek og aktivitet bevisst i det miljøterapeutiske arbeid med ungdommene?
3. Hvordan inkluderer dere ungdom som i utgangspunktet viser motstand mot deltakelse?

I gruppeprosesser med ungdommene har vi også vært opptatt av lek og aktiviteter som de husker fra sin oppvekst i hjemlandet. Dette medførte mye liv og latter, men kunne også berøre følelse knyttet til savn. Å bli minnet om gode opplevelser i livet, samtidig som man også forholder seg til smerte, er i tråd med det dobbelte perspektivet i narrativ praksis. Dette kan du lese mer om i neste kapittel.





6 NARRATIV FORSTÅELSE OG PRAKSIS

44

En viktig del av kunnskapsgrunnlaget som du blir presentert for i denne veilederen er også hentet fra Narrativ forståelse og praksis. Dette passer som hånd i hanske med traumebevisst forståelse og omsorg. Ordet narrativ betyr fortelling. Sentralt i utvikling av denne teorien og praksisen er australieren Michael White. Kort fortalt kan man si at en narrativ tilnærming innebærer en respektfull, ikke-dømmende holdning, som ser det enkelte mennesket som eksperten i eget liv.

I en narrativ forståelse er man opptatt av hvordan vi forstår oss selv, og forholdet til andre mennesker, gjennom de historier vi forteller om vårt liv. Våre fortellinger sier noe om vår identitetsoppfatning og påvirker måten vi lever våre liv på. Til alle tider vil det være noe som dominerer i våre fortellinger. Dette kan både være av positiv karakter, som f.eks. det å lykkes med noe; på skole, i jobb, være god til noe, ha venner o.l. Eller av negativ karakter, som å være utsatt for bekymringer og sykdom, eller enda mer alvorlig å være utsatt for krig og flukt og frarøvet sitt familieliv.

Ungdommene i mottaket har til felles at de over lengre tid har vært igjennom store og vanskelige utfordringer, noe som preger dem i forhold til både tillit til omverdenen, men også i synet på seg selv. Det dominerende fokuset i deres liv er

ofte på smerte, og vonde opplevelser og deres «selvfortellinger» kan bli lite nyanserte.

Din måte å møte dette på kan være av avgjørende betydning for å få øye på ressurser og mestring, og kan dermed være med å påvirke de unges selvoppfattelse. Konsentrerer vi oss om den smertefulle historien alene, kan vi komme til å styrke opplevelsen av å være et offer og hjelpeløs. Det å også bli opptatt av hvordan de klarte å stå i vanskelige situasjoner, hvordan de responderte på vanskelighetene og initiativ de har tatt for å komme igjennom det smertefulle, kan være med å styrke deres selvoppfattelse og medføre at de kan se på seg selv ikke bare som et offer, men også som en aktør i eget liv.

Målet med å arbeide med de unges historier og fortellinger er ikke å få skiftet ut en vond historie med en god historie, men få fram mer nyanserte historier om dem selv som også inneholder noe de er stolte over, har lykkes med samt å få øye på hvordan de har klart seg igjennom de vanskelige situasjonene i livet.

Vi snakker her om et dobbelt perspektiv i historiene som fortelles, eller dobbeltlytting. Dette er en bevisst holdning i møte med mennesker og er på mange måter avgjørende for at man både opplever

forståelse og støtte for det som er vanskelig, men også blir sett for det man gjør dels for å holde det ut, men også for å mestre og komme videre i livet.⁵³

Når livet er dominert av vanskelige og smertefulle opplevelser så blir en lite bevisst på hva en både har gjort av positive ting og hvilke gode egenskaper en besitter. Selvfølgelig er ofte negativ. Ved ensidig fokus på det negative ender man gjerne i en offerrolle. Ved også å ha fokus på styrker, egenskaper og ferdigheter, så ønsker vi at de unge skal få øye for disse aspektene i sitt liv slik at aktørperspektivet blir en del av deres selvfortelling.

Hva mener vi og hva vil vi med dette? Den danske narrative terapeuten og psykologen Anette Holmgren skriver i sin bok «Fra terapi til pedagogikk»:

Et menneskes hemmelighet ligger i dets kunnen, idet som det kan og gjør. Derfor kan det være en god ide å uttale seg om de ferdigheter personen har. Mange mennesker er ikke oppmerksomme på det de kan, fordi det har blitt en selvfølge for dem, eller fordi alle andre snakker om det de ikke kan. Deres ferdigheter er ikke en del av deres selvfortelling.⁵⁴

Derfor har vi lagt vekt på, både underveis i gruppeprosesser og ikke minst i arbeidet med dobbeltlytting og tankekartet (se side 48), at både deltakerne og ansatte bekrefter alle de ferdigheter og egenskaper de får øye på underveis i prosessen og har lagt merke til i hverdagen. Vi blir «ferdighetsfinnere». Begrepet «ferdighetsfinnere» er oversatt fra engelsk «Ability Spotting». Et begrep den engelske barnepsykiateren Elspeth McAdam anvender i sin praksis med sårbare og utsatte

barn og unge. Hun opplevde at når man satte fokus på talenter og egenskaper hos disse barna, og fikk andre til å bekrefte det, så medførte det en positiv endring i de unges selvoppfatning.⁵⁵

Det er to sentrale temaer i «ferdighetsfinning» og tilbakemelding til ungdommene. Det ene er å benevne det man ser at ungdommen behersker, er god til, sette ord på resurser o.l. Det andre – og kanskje det viktigste – er å benevne hvilken betydning vedkommende har for en.

Eksempel: I en øvelse med tankekart (se kapittel 6, side 49) sier Amir at Nazrullah er et godt menneske og en god venn. Han blir spurt om han kan gi et eksempel på dette. Han svarer: «Om natten når jeg våkner av mareritt, så vekker jeg ham. Han henter te til meg og snakker med meg. Han er som en bror.»



Dobbeltlytting

Målet med å arbeide med de unges historier og fortellinger er ikke å få skiftet ut en vond historie med en god historie, men få fram mer nyanserte historier om dem selv. Disse historiene inneholder også noe de er stolte over og har lykket med, samt man får øye på hvordan de har klart seg igjennom de vanskelige situasjonene i livet.

Vi snakker her om et dobbelt perspektiv i historiene som fortelles, eller dobbeltlytting som vi liker å kalle det. Dette er en bevisst holdning i møte med mennesker. Det er på mange måter avgjørende for at man opplever forståelse og støtte for det som er vanskelig og også blir sett for det man gjør for å holde ut og for å mestre og komme videre i livet.⁵⁶

For deg som ansatt og dere som kollegaer er det å øve og praktisere dette nødvendig for at det skal bli endel av mottakets verdigrunnlag og forsterke den daglige relasjonelle omsorgen. «Jeg visste jeg var et godt menneske, men det gjør bare så godt å høre det fra andre,» som en ung jente fra Somalia uttrykte det, etter at både ansatte og ungdommer fortalte henne hvilken betydning hun hadde for dem.

Hensikt:

For den ansatte: Øve opp ferdigheter til både å kunne se det som er vanskelig og samtidig se etter ressurser.

For ungdommen: Skape en bevegelse fra en rolle som offer til aktør i eget liv.

Et eksempel på dobbeltlytting:

I en gruppesamling med «Livets tre» fortalte en ung gutt fra Eritrea om flukten gjennom Libya. En flukt full av farer og redsler. Han hadde vært redd, tenkt at han ville dø og så ikke noe håp. I første del av lyttingen til historien var vi opptatt av å bekrefte følelsene og tankekaoset som dominerte hos ham, samt at vi prøvde å normalisere de reaksjonene han hadde – ikke minst ved at de andre i gruppen kunne gjenkjenne de samme reaksjonene. Etter hvert dreide vi historien over ved å spørre hva han gjorde for å holde ut denne uhyre vanskelige situasjonen. Han fortalte oss da at det i reisefølget var en gammel mann som han bestemte seg for å hjelpe. Han skaffet ham vann underveis, hjalp ham av og på lastebilen når det var pauser i ørkenen, og så til at han kom fram til bestemmelsesstedet sammen med de andre. Vi som hørte på historien satte ord på de initiativ og handlinger han utførte på tross av egen redsel. Han viste omsorg og empati og var handlingsorientert til det beste for andre – «og også meg selv», tilføyde han: «Redselen min ble litt mindre når jeg kunne konsentrere meg om et annet menneske.»

I første del av historien var fokuset «offeret», hvor vanskelig det kan være, hvor redd man kan bli og hvilke vonde tanker man kan få i problemfylte situasjoner. Deretter dreier fokuset over på «aktøren». Det fokuseres på hva man gjorde for å holde situasjonen ut og komme seg ut av situasjonen. Fokuset er på egne initiativ, ressurser og ikke minste gode tilbakemeldinger fra andre. I denne prosessen opplever vi ofte at ungdommene sitter igjen med en god følelse over hva de har gjort istedenfor kanskje å skamme seg eller føle skyld for det som var vanskelig.

ØVELSE I DOBBELTYTTING BLANT ANSATTE

Start med å be hver enkelt tenke på en vanskelig /problemfylt situasjon de har stått eller står i. Deretter går de sammen to og to og intervjuer hverandre, med først å ta fatt i problemet og problemets betydning for den enkelte. Spørsmålene her kan være følgende:

1. Hvilke reaksjoner var fremtredende hos deg da du stod midt oppi situasjonen?
2. Hvilke følelser var dominerende?
3. Hvilke tanker gjorde du deg om situasjonen du stod i?
4. Hvilke negative handlinger var du fristet til å gjøre, eller gjorde du?

Deretter endres perspektivet til initiativ og mestringsfokus:

1. Hva gjorde du for å holde ut situasjonen?
2. Hva var hjelpsomt for deg? Hva gjorde du selv og hva gjorde andre for deg?
3. Hvilke viktige verdier var viktige for deg?
4. Oppdaget du styrker hos deg selv som ble tatt i bruk?
5. Hva har du lært og hva vil du gjøre mer av hvis du kommer ut for lignende situasjoner?

Til slutt gir den som har intervjuet og lyttet den andre tilbakemeldinger på de styrkene, initiativ og respons som har blitt synlig gjennom fortellingen. Det forsterker opplevelsen av å være en aktør i livet når andre forteller om de ferdigheter og styrker man ser hos hverandre.

Gjennomføring i dobbeltlytting med ungdommene

Bruk spørsmålene ovenfor i individuelle samtaler med ungdommene. Dette kan både være i tilrettelagte samtaler rundt en problemstilling eller i mer spontane samtaler i bilen, på sengekanten, på tur etc.

Elementer fra Dobbeltlytting inngår i både tankekartøvelsen og i et gruppetilbud som heter Livets tre. Sistnevnte er ikke beskrevet i veilederen, men ligger som vedlegg (s. 80) hvis du skulle være nysgjerrig på dette.



TRAUMEHISTORIEN

problemer • angst • trusler
skuffelser • tap • svik

AKTØRHISTORIEN

initiativer • respons • ferdigheter
intensjoner • mening • verdier



Tankekart

Hensikten med bruk av tankekart er, gjennom et enkelt pedagogisk verktøy, å få fram ungdommenes egne opplevelser; både det som fungerer bra, det som er vanskelig og det som handler om håp og ønsker for framtiden. Dessuten er målet at de ansatte på mottaket får et redskap til å bli bedre kjent med ungdommene – og inspirasjon til mange viktige samtaler, samt ideer til aktiviteter og innhold i hverdagen på mottaket.

Teorigrunnlag: Tankekartet passer godt inn i arbeid med identitet og mestring. Mange flyktningbarn/-ungdom forteller dominerende historier om krig og flukt, ensomhet og savn. I tankekartet blir vi opptatt av hele mennesket, ikke bare det vonde og vanskelige.

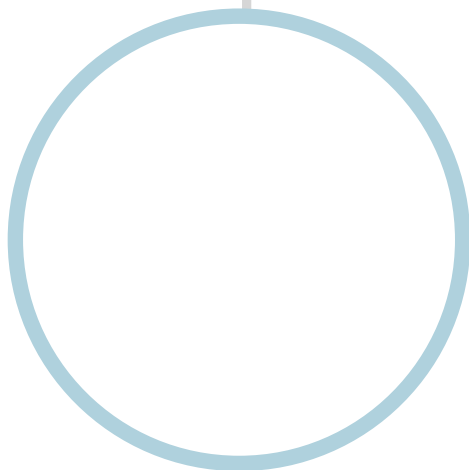
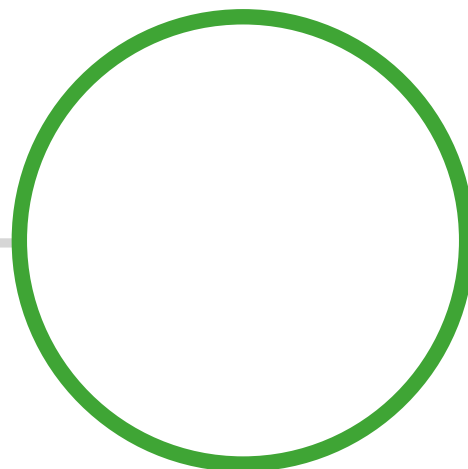
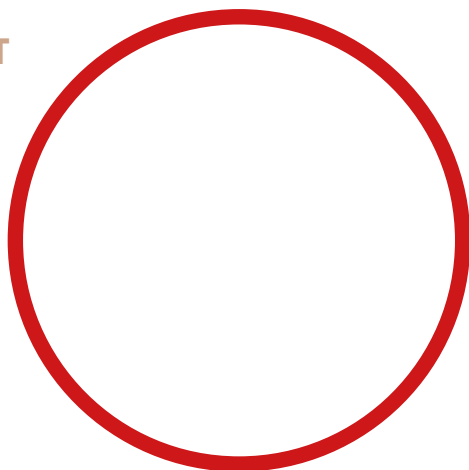
Ideen med tankekartet ble utviklet av den engelske læreren og forfatteren Toni Buzan. Han erfarte at barn bedre kunne huske fra samtaler de hadde deltatt i, når de arbeidet med tankekart i forskjellige farger og samtidig skrev ned stikkord for det de snakket om. Familieterapeut Bodil Buran i Danmark utviklet ideen videre i det hun kalte narrativ barneterapi. Her fungerte tankekartet som et felles tredje mellom barn og terapeut, mens foreldrene ble satt i en lytteposisjon. I vår sammenheng har tankekartet vært brukt i mottak i grupper med ungdommer sammen med ansatte.

ØVELSEN MED UNGDOMMER:

Tankekart med «Abilty spotting» er et godt verktøy til å arbeide med fortellinger og identitet. Dette kan gjennomføres i grupper med både personalet og ungdommene. Og også brukes individuelt med ungdommer. Hvilke temaer som står i de forskjellige «boblene» varierer, men det er grunnleggende at den ene boblen (blå) er opptatt av hva som er bra, det en lykkes med m.m., Den røde er opptatt av vanskeligheter og utfordringer, men inneholder et stort element av dobbeltlytting: Det er ikke nok å få fram vanskelighetene, en går også etter hva en gjør for å klare å stå i det. Den grønne boblen handler om framtid og handler mye om ønsker, drømmer og mål.



TANKEKART



ØVELSE BLANT ANSATTE:

Tenk gjennom og skriv opp på tankekartet stikkord til hvert enkelt tema. Start med noe du har opplevd som. Det kan være alt fra gode møter med enkeltpersoner, gode opplevelser med ungdommene eller støtte/omsorg fra kollegaer. Det er nok at du skriver ned stikkord til ett eller to eksempler. Gjør det samme med en vanskelig situasjon du har stått i og et konkret ønske du har for endring i ditt arbeid i tiden som kommer. (Dette kan være alt fra bedre omsorg for ungdommene, mer omsorg for hverandre i personalet, økt kunnskap om bestemte tema m.m.) Tidsbruk ca. 10 min.

Sett dere sammen to og to, og intervju hverandre i forhold til de to første temaene. (Bra og Vanskelig). Få fatt i konkrete eksempler på hvert enkelt område. Skriv ned og gi hverandre tilbakemelding på det dere ser som gode egenskaper hos den enkelte, både når situasjoner har vært gode og når det har vært utfordrende. Tidsbruk ca. 20 min.

Gode spørsmål til samtale om det som er bra:

- Hvordan påvirket det deg?
- Hvilke følelser dominerte?
- Hvordan tror du det var for den/de andre?
- Hvilken betydning har slike opplevelser for deg i ditt arbeid?

Gode spørsmål til samtale om det som er vanskelig:

- Hvordan holdt du det ut?
- Hva valgte du å gjøre?
- Hva lærte du?
- Hva tenker du vil være lurt å gjøre i lignende situasjoner?

Parene (A og B) referer kort for hele gruppen temaer de har berørt. A sier noe kort om hva B har fortalt og hvilke verdier og egenskaper han/hun

tenker vedkommende har. Det samme gjør B om A. Evt. kan det åpnes for kommentarer fra resten av gruppen. Tidsbruk ca. 30 min.

Ha en felles prosess med hele gruppen på temaet som gjelder ønsker om endring. Vær konkret i hva som kan være første skritt til endring og hvem som kan støtte en i prosessen. Tidsbruk ca. 30 – 45 min.

Gode spørsmål til samtale om endring:

- Hva kan være første skritt på veien?
- Hvem kan støtte deg/dere?
- Hvordan vil endringen vise seg i praksis?

Tankekart med ungdommer og ansatte sammen

(Modell innledningsvis i kapittelet)

De ansatte og ungdommene plasserer seg slik at alle har god hjelp tilgjengelig. Ha en felles intro til hvert enkelt område i tankekartet. Hjelp deretter ungdommene til å fylle ut sitt individuelle tankekart. Ha en dialog med dem om det som blir beskrevet. Hjelp dem til å være konkrete gjennom eksempler.

Deretter gjøres en presentasjon for hele gruppen. Etter tur intervjues ungdommene av en ansatt, om sitt tankekart. De andre deltakerne (både ungdommer og ansatte) oppfordres til å skrive ned på «positiv-lapper» (post it-lapper) hva de setter pris på hos ungdommen som presenterer, hvilke gode egenskaper han/hun har, hva de ser de er gode til og hvilken betydning vedkommende har for en.

Et alternativ til øvelsen kan være at man lager et felles tankekart for en større gruppe. Deltakerne sitter samlet rundt et stort bord, mens den som leder prosessen tegner opp tankekartet på flipp-over.

Emne for emne ber man først deltakerne snakke sammen to og to, før en i plenum skriver opp det alle sier til de enkelte deler av kartet. Deltakerne behøver ikke være enige om det som skal stå der, men det er viktig at alle synspunkt kommer fram. Det er også viktig å utfordre deltakerne på å være konkrete og gi eksempler. Hvis en for eksempel sier at det er godt å bli respektert her i Norge, så gå et skritt nærmere og spør om han/hun har et eksempel på hvordan dette viser seg i praksis. Hvis en sier at det er vanskelig å være fremmed i Norge, så spør om et konkret eksempel. Det samme gjelder også for drømmer og håp. [Se eksempel med bruk av tankekart og foto fra et mottak for enslige mindreårige asylsøkere.](#)⁵⁷



ØVELSE MED KOMBINASJON AV TANKEKART OG TOLERANSEVINDUET

ØVELSE FOR ANSATTE I MOTTAKET:

Start med en felles samtale om tankekartet og toleransevinduet. Jobb deretter individuelt med eget tankekart: Se på tankekartet og tenk igjennom punkt for punkt. Finn konkrete situasjoner som har vært vanskelig for deg og hvor du kunne havnet utenfor toleransevinduet, men reagerte hensiktsmessig (blå). Det samme gjelder en situasjon hvor du opplevde at du var utenfor toleransevinduet og reagerte uhensiktsmessig (rød). Prøv deretter å være konkret på situasjoner du skulle ønske du fremover kunne reagere annerledes (grønn).

Sett dere sammen to og to og del konkrete eksempler på hvert enkelt tema. Gi hverandre tilbakemelding på det dere ser som gode egenskaper hos hverandre både når situasjoner har vært løst på en god måte og når det har vært vanskelig.

ØVELSE FOR ANSATTE OG UNGDOMMER SAMMEN:

Start med en felles samtale om Tankekartet og Toleransevinduet. Gå deretter sammen i små grupper med 1 - 2 ansatte og 2 - 3 ungdommer i hver gruppe. Hver ungdom får utdelt et tankekart. Ta en runde på hvert tema (blå, rød og grønn) og hjelp ungdommene til å komme med konkrete eksempler på sine individuelle tankekart. Ansatte kan gjerne dele noe fra eget arbeid med toleransevinduet, for eksempel i relasjon til arbeidet i mottaket. Ungdommene deler deretter eksempler på hvert enkelt tema. Gi ungdommene feedback ved å notere ned egenskaper hos de unge som fremkommer gjennom samtalen om tankekartet og gi dem tilbakemeldinger på dette. Ungdommene oppfordres også til å gi hverandre slike gode tilbakemeldinger.

Samtale i plenum:

En ansatt i hver gruppe formidler noen eksempler på situasjoner som ungdommene taklet bra og utfordrende situasjoner hvor ungdom har behov for hjelp. Avsluttende har man en felles refleksjon på hva som er god hjelp når en har det vanskelig.



7. NÅR TING BLIR VANSKELIG

52

Konflikter, stress og daglige utfordringer er en del av livet i mottaket. Vi vil i dette kapittelet se på hvordan dette påvirker både dere som ansatte, men også ungdommene, og hvordan dere sammen kan forstå og møte dette på en konstruktiv måte.

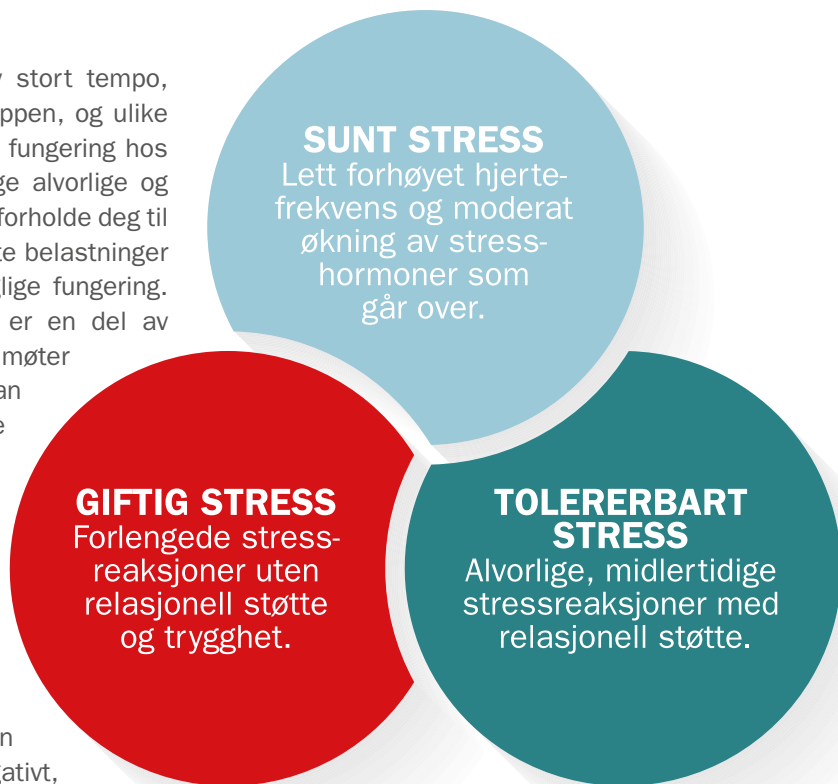
Stress og stressregulering

Livet i mottaket er ofte preget av stort tempo, med hyppige endringer i beboergruppen, og ulike – og ofte store – forskjeller i daglig fungering hos de unge. Dette kan medføre mange alvorlige og utfordrende situasjoner som du må forholde deg til som ansatt i mottak. Alt i alt er dette belastninger som påvirker deg og din egen daglige fungering. Stress og stressende situasjoner er en del av jobben. Måten den enkelte av dere møter dette på, og ikke minst hvordan mottaket tilrettelegger for å håndtere dette, er essensielt viktig. Gode rutiner for dette kan forebygge utbrenthet og sykemeldinger, og ivareta dere ansatte som trygge og gode voksne.

Hensikt: Forstå hvordan stress påvirker dere ansatte og ungdommer i ulike situasjoner, hvordan dette kan være både positivt og negativt,

og hvor viktig det er med relasjonell støtte og hjelp til å regulere følelser.

Illustrasjon: En måte å tenke om stress på er inndeling i ulike typer, slik som denne modellen viser:



Stress hos deg som ansatt: Det sunne stresset er det vi alle kan oppleve i nye, og kanskje ukjente, situasjoner. Eller i situasjoner hvor vi skal prestere noe, gjennomføre noe som kan være vanskelig o.l. Det kan skjerpe oss og hjelpe oss til å forberede oss og gjøre oss i stand til å utholde situasjoner som er utfordrende for oss.

Noen ganger blir disse situasjonene, f.eks. vanskelige samtaler med ungdommene, eller situasjoner hvor du må gå inn å stoppe konflikter, ekstra krevende og belastende. Dersom du opplever støtte og forståelse fra omgivelsene, ledere og kollegaer, så kan disse vanskelige situasjonene være tolererbare. Selv mer alvorlige situasjoner kan du da relativt fort komme over og finne en vei videre. Men her er vi altså alle avhengig av relasjonell støtte.

Dersom det ikke finnes kultur på mottaket (jfr. trinn 1 i endringstrekanten) for å ha åpenhet omkring stressreaksjoner hos deg som ansatt, så kan det tolererbare stresset bli giftig. Konsekvensene bli alvorlige både for deg selv og for mottaket. Og ikke minst for de ungdommene som du er satt til å hjelpe.



REFLEKSJONSØVELSE FOR DERE ANSATTE:

Med denne øvelsen ønsker vi å fremme åpenhet og forståelse for hverandre. Målsettingen er å bli bevisst på nødvendigheten av relasjonell støtte når stresset dominerer, samt i hvilke situasjoner det oppstår og hva som kan være lurt å gjøre.

Tegn opp to sirkler (sol med stråler) på flippover og skriv inn eksempler i sirkel A: Når stresset er fraværende. Og i sirkel B: Når stresset dominerer.

Start deretter med en samtale om når stresset er fraværende. Ta en runde så alle får sagt noe. Skriv opp svarene som «stråler» på sola. Finn et eksempel fra jobb hvor du opplevde å være rolig og fungerte optimalt godt. Hvordan er du som person når du er rolig og ikke stresset? Hvordan kan man se det på deg? Hvordan opplever andre deg da? Hvordan har du det med deg selv?

Etterpå går dere videre med neste «sol» når stresset dominerer. Finn et eksempel fra jobb hvor stresset dominerte. Hvordan påvirker stress deg? Hva legger du merke til av endringer i væremåte hos deg selv? Hva kan andre legge merke til?

Hvordan har du det med deg selv i disse situasjonene?

Hva gjør du for å takle stress? Ber du om hjelp?

Hva gjør andre for deg i stressende situasjoner som er hjelpsomt for deg?

Avslutt samtalen med refleksjoner om hvordan dere ser stress hos ungdommene og hva dere legger merke til kan virke beroligende på dem.

Stress hos ungdommene⁵⁸

Ungdom i alarmberedskap

”Jeg blir 18 år til fredag... Det er skikkelig stress!”

”De som har midlertidig opphold - det er veldig stress. Det eneste jeg kan gjøre er å vente.”

”Jeg er redd for at politiet kan komme og at de sender meg tilbake til Afghanistan. Eller kan de det?”

”Insha’ Allah”

Sitatene over er hentet fra ungdommer som nylig hadde fylt 18 år og var overført fra mottak for enslige mindreårige til ordinært mottak. Samtlige hadde tidligere flyttet 5 - 7 ganger mellom mottak for enslige mindreårige asylsøkere. Flyttinger, relasjonsbrudd og nye tilpasninger var en del av tilværelsen som ung asylsøker i Norge. En av dem uttalte: «De tror ikke på meg. Jeg har sagt sannheten, hva mer skal jeg si? Jeg orker ikke mer. Det er ikke noe håp mer... Jeg er så fryktelig redd. Jeg får ikke puste, armen blir følelsesløs, jeg får hodepine, marerittene ødelegger natta, jeg løper til vinduet når jeg hører en bil utenfor... jeg er så redd. Når skal dette ta slutt?» Ungdommene beskriver både stress, uro, konsentrasjonsproblemer, de er lei seg, slitne, sinte, driver med selvskading, har tanker om å ta sitt eget liv, og de har mistet håp

om egen framtid. «Vi røyker fordi hjertene våre er knust,» sa en av dem.

Ungdommene som disse uttalelsene er hentet fra, beskrev både hva som skaper stress for dem, og hva de selv og andre kan gjøre for å dempe stresset.

ØVELSE MED UNGDOMMENE

Bruk den samme modellen som i øvelsen med dere ansatte. Modellen kan brukes individuelt, men fungerer best i grupper. Arbeid i grupper kan fremme fellesskap og opplevelsen av ikke å være alene eller annerledes.

Hensikt: Økt bevissthet på hva som stresser ungdommene, hva dette gjør med dem og hvordan ungdommene allerede hjelper hverandre i stressede situasjoner. Øke omfanget og betydningen av relasjonell støtte både fra dere ansatte og ungdommene selv i stressede situasjoner.

Spørsmål:

1. Hva er stress for deg/dere?
2. I hvilke situasjoner oppstår stresset?
3. Hvordan påvirket det deg/dere når du er/var stresset?
4. Hva legger du/dere merke til av din/deres måte å være på når du/dere er stresset?
5. Hva tror du/dere andre legger merke til?
6. Hva gjør du/dere for å holde det ut?
7. Hva er hjelpsomt for deg/dere i de situasjonene?
8. Ber du/dere om hjelp?
9. Er det noen av ungdommene eller ansatte som hjelper deg/dere ut av stresset eller kan hjelpe deg/dere framover?

Deretter går dere videre med neste «sol» når stresset avtar eller er mindre. Tenk på situasjoner hvor du føler deg rolig.

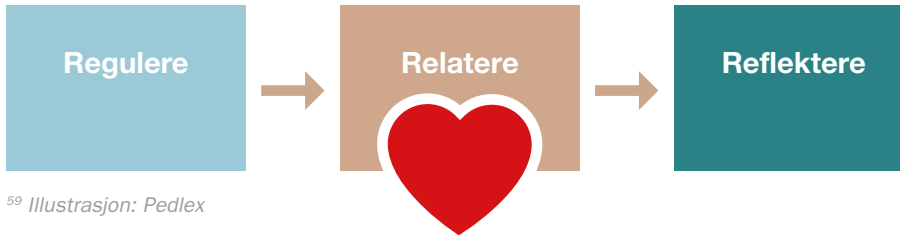
1. Hva skjer med deg/dere – i kroppen, tankene og følelsene?
2. Hvordan har du/dere det da?
3. Og hvordan tror du/dere det er for andre å være sammen med deg/dere i slike situasjoner?
4. Hva kan du/dere gjøre mer av for å ha flere slike gode opplevelser?

Å forstå og ha gode måter å møte de unges stress og utfordringer på i hverdagen er en utfordring. Det neste kapittelet går nærmere inn på dette.



Regulere, relatere og reflektere

Å regulere seg selv – selvregulering – er særlig vanskelig for traumatiserte. Det er din oppgave som ansatt å hjelpe ungdommene til bedre selvregulering, ved blant annet å tåle ulike atferds- og smerteutrykk. Å beholde roen som voksen er grunnleggende. En voksen som tåler utrykkene, forstår smerten bak og som trøster, kan bidra til at de unge føler seg bedre og kan komme seg over i en mer regulert tilstand. Regulerende støtte kan også være en voksen som tilbyr aktiviteter som å gå en tur, drikke en kopp te sammen, gjøre pusteøvelser o.l.



⁵⁹ Illustrasjon: Pedlex

Hensikt: Bli bevisst på at når en arbeider med ungdom med traumatiske hendelser og mange smerteutrykk så er det det første punkt å få roet ned/stabilisert den unge (regulere), det neste er hjelp til å bearbeide det som skjedde/skjer (relatere) og det siste handler om å integrere ny forståelse i den nye hverdagen (reflektere).

Fagforståelse: Relatere handler om relasjon. Relasjonens avgjørende betydning igjennom store doser av trygghet, oppmuntring og følelsesmessig støtte både i det daglige, men særlig når situasjoner trigger og en blir uregulert. Gjennom å sette ord på følelser en tror ungdommene har og oppfordre dem til å korrigere hvis en tar feil, så utvikles språk og mening som forutsetning for økt selvregulering i vanskelige situasjoner. Det å relatere til seg selv eller andre kan også styrke opplevelsen av at «mine følelser er ikke gale, det er andre som også har det slik når noe blir vanskelig».

Reflektere handler om evnen til å kunne se seg selv i et perspektiv «utenfra», og kunne tenke høyt og sortere sammen med en man har tillit til. Hva var det var som gjorde at jeg reagerte slik? Hva ville vært lurt for meg å gjøre? Har jeg tidligere erfaringer som er nyttige?

Det handler også om å se situasjoner fra andres perspektiv. Hvordan var det for de som var rundt meg i situasjonen? Kan jeg gjøre noe med det i etterkant? En forutsetning for å kunne reflektere er at man er kommet i en regulert tilstand igjen,

noe som betyr at det er avstand til de vanskelige situasjonene og at man har opplevd følelsesmessig støtte. Du som ansatt har også en viktig rolle i å hjelpe ungdommene med å

skape mening og sammenheng i hva som har skjedd og hva som vil skje framover. Toleransevinduet er nevnt flere ganger i denne veilederen. I regulering handler det om å hjelpe barnet til å komme «inn i og utvide toleransevinduet». Reflektere handler om å være i toleransevinduet. Jo oftere og sterkere, desto mer øker evnen til refleksjon og regulering.

Se Bath forklare [hvordan vi kan hjelpe ungdommen med å regulere følelser her](#).⁶⁰

REFLEKSJONSØVELSE I PERSONALGRUPPEN:

1. Tenk på en situasjon med en ungdom som skapte mye uro på mottaket.
2. Hva gjorde dere som
 - a) ikke var hjelpsomt for å regulere ungdommen,
 - b) som var hjelpsomt i forhold til regulering.
3. Tenk på en ungdom som har det vanskelig på mottaket nå. Hva gjør dere for å hjelpe denne ungdommen? Hva kan dere gjøre for å øke «dosen» av det som allerede fungerer?
4. Bli enige om hvilke av ungdommene på mottaket som har bruk for å få styrket sin relasjon til en voksen. Snakk om hva som skal til for å styrke denne relasjonen slik at det er en hjelp til regulering.



På nettsiden traumesensitivt.no (passord: sensitivt) finner du mer info om det å kunne regulere, relatere og reflektere. Her blir du kjent med de tre hjelperne; Anton Alarm, Tore Tenke og Klara Føle. Siden anbefales og gir verdifull kunnskap på en enkel, pedagogisk og forståelig måte om hvordan traumer påvirker oss og hvordan vi skal forstå og regulere atferd knyttet til dette. Det er også flere filmer som illustrerer dette, [men denne er en fin start](#). Barneansvarlige på mottaket anbefales å ta e-læringskurs som ligger på samme nettside.⁶¹

Selvmondsforebygging i mottak

Mange ansatte rapporterer om at møter med ungdom som selvskader, og kan være suicidale, er spesielt krevende. Her presenteres noe teori om selvmord og noen prinsipper for førstehjelp ved selvmordsfare. I tillegg henvises til nettsider hvor dere kan finne mer utfyllende informasjon om selvmord. Deretter er det forslag til refleksjonsoppgaver som dere kan bruke.

Noen viktige grunnantakelser om selvmord:

- Selvmord er et globalt problem, uavhengig av religion, økonomi og annen tilhørighet.
- Vi vet at de fleste som tar livet sitt sender ut signaler eller tegn på forhånd. Det å være nysgjerrig når du er bekymret, er god forebygging.
- Vi vet at de fleste som prøver å ta livet sitt, også kan ha et ønske om å leve. Derfor vil god førstehjelp også være god hjelp på sikt.
- Vi vet at det ikke er farlig å snakke om selvmord med noen du er bekymret for, tvert imot vil de fleste oppleve en slik samtale som en lettelse.⁶²

Selvmond og asylsøkere

Bekymring rundt selvmord og selvmordsatferd blant enslige mindreårige asylsøkere har vært et tema både i media og i ulike rapporter de siste årene. En artikkel i «Dagens medisin» refererer til en svensk undersøkelse som viser at enslige

mindreårige asylsøkere har ni ganger forhøyet selvmordsrisiko enn annen svensk ungdom.⁶³ Vi har ikke tilsvarende norske tall, men man antar at norske tall vil kunne være sammenlignbare. Lang ventetid i mottak og endelige avslag, er situasjoner som trekkes fram som spesielt krevende.

I slike situasjoner kan det være ekstra viktig å være oppmerksom på hvordan den enkelte ungdom opplever og takler belastningene. Å redusere utrygghet gjennom gode relasjoner og psykososial støtte er god selvmordsforebygging. Dere mottaksansatte har en viktig rolle i dette arbeidet, både ved å kunne se faresignaler, og ved å vite hva som kan bidra til trygghet for den enkelte. I tillegg er det viktig med kunnskap om hvordan dere kan håndtere situasjoner der ungdommene er i akutt selvmordsfare.

Vi vil her kort gå inn på hva dere kan gjøre om dere er bekymret. Det viktigste grunnprinsippet er likevel å tørre å bry seg; å gå nærmere!

Hva gjør vi når vi er bekymret?

Det vil være ulike årsaker til at mennesker kommer i selvmordsfare. Psykisk smerte, livskriser og tap av nære personer er viktige utløsere, men ofte er årsakene sammensatte. I mottak kan avslag på asylsøknad eller dårlige nyheter om familie-medlemmer i hjemlandet eller på flukt, være eksempler på slike hendelser. Like viktig som selve hendelsene, er det å være oppmerksom på personens følelsesmessige opplevelse av situasjonen. Plutselig endring i væremåte kan være en god grunn til å bli bekymret.



Om dere er bekymret for om noen er i selvmordsfare, er det viktig å tørre å handle på bekymringen. Det kan være ulike måter å gjøre dette på, men vi vet at det å spørre direkte og tydelig om selvmord kan være nødvendig, og at dette ikke øker selvmordsfaren. Hvordan dere spør er ikke så viktig, men dere må spørre tydelig slik at dere får et tydelig svar.

Skaffe hjelp

Om en ungdom har selvmordstanker er det viktig å sørge for hjelp. Her kan ulike ressurser være aktuelle, både i mottaket og i det kommunale hjelpeapparatet. Legevakt vil være riktig instans for å gjøre en selvmordsrisikovurdering og vurdere behandling i helsevesenet. Gode rutiner for hvor dere henvender dere, og god informasjon til eksterne instanser om hva dere i mottaket kan bidra med, vil kunne gi god oppfølging.



Dere vil finne mer stoff om risikofaktorer og behandlings- og oppfølgingstilbud i veilederen «Selvskading og selvmord - veiledende materiell for kommunene om forebygging»

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/selvskading-og-selvmord>

Sørge for trygghet

Dere kan iverksette ulike tiltak for å gjøre det tryggere for en ungdom med selvmordstanker i mottaket. På den måten kan dere forebygge skade eller at det oppstår farlige situasjoner. Hva som oppleves trygt vil være forskjellig for den enkelte. Trygghetsøvelsen med de ulike trygghetene (se kapittel 5, side 36 og 37) kan være et utgangspunkt for hvordan mottaket oppleves trygt for en ungdom med selvmordstanker. En trygghetsplan for ungdommen kan også være et hjelpemiddel.

Eksempel på trygghetsplan: «Minplan Norge»

<https://apps.apple.com/no/app/minplan-norge/id882596704>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=norway.minplan.controllers&hl=no>

Å møte den enkelte med respekt

Det er religiøse og kulturelle forskjeller i forståelsen av selvmord. Vi vet at språk og kulturelle forskjeller vil kunne være ekstra utfordrende for dere i mottak. Det er viktig å møte den enkelte med respekt og verdighet, men respekten må ikke stå i veien for å snakke om selvmord eller andre tabuiserte tema.

Informasjon om flyktninger og selvmordsrisiko finner du [her](#).⁶⁴

En tenkt historie om «Ali» kan vise en type situasjon som kan oppstå i mottak:

Ali blir oppsøkt av sin primærkontakt i mottaket, da han i den senere tid har vært mer stille og tilbaketrukket enn han pleier. Gjennom samtalen kommer det fram at Ali har det vanskelig pga. sin uavklarte situasjon i Norge og fordi han savner familien. Ali sier at han noen ganger har det så vanskelig at han tenker på å ta sitt eget liv.

Primærkontakten blir bekymret for Ali, og de blir enige om å oppsøke lege for en vurdering av psykisk helse og selvmordsfare. Legen har en samtale med Ali, konkluderer med at Ali er i selvmordsfare, men at han vil kunne følges best opp i kjente omgivelser i mottaket. Tilbake i mottaket blir Ali og primærkontakt enige om at nattevakten orienteres om situasjonen. De blir videre enige om at Ali skal flytte fra 2. til 1. etasje, og at nattevakten får lov til å se til ham jevnlig i løpet av natten. Primærkontakt og Ali blir enige om å ha en ny samtale neste morgen.

Kompetanse og egen trygghet

Det vil være ulike måter å løse slike situasjoner. Mottaksansatte trekker fram et godt samarbeid med helsesøster, lege, psykolog og 2. linjetjeneste som viktige faktorer for god selvmordsforebygging. Samtidig understrekes betydningen av den gode relasjonen mellom ungdom og dere ansatte for å oppdage og gi trygghet i vanskelige situasjoner. Økt kompetanse om hvordan dere kan forebygge selvmord og andre kriser, vil kunne bidra til å gjøre dere mottaksansatte i stand til å gjøre mottaket til et tryggere sted å være.

Å arbeide med selvmord og selvskading som tema kan være krevende. Dere som ansatte vil også kunne ha erfaringer i eget liv som aktiveres. Det er viktig at dere tar dere god tid og har trygge

rammer. Dere trenger tid både til fordypning, refleksjoner og øvelser, men også til samtaler underveis om noen av dere har behov for ekstra oppfølging. Erfaringsvis vil det ofte være mange av dere ansatte som har vært i slike situasjoner der dere har lykket med å avverge selvmordsforsøk. Sørg for å dele slike gode erfaringer!

Et utgangspunkt for egen kompetanseutvikling og samtale om temaet kan være å se [undervisningsfilmen til Vivat selvmordsforebygging](#).⁶⁵ Denne kan være et godt utgangspunkt for refleksjonsoppgavene som følger.



1. Å spørre om selvmord.

Hensikt: Bli bevisst egne reaksjoner på å skulle spørre om selvmord. Bli tryggere på å tørre å spørre.

Refleksjonsspørsmål, først alene, så dele i smågrupper på 3 - 4 personer, dele plenum til slutt.

Hva vil være argumenter for å spørre om en av ungdommene har selvmordstanker?

Hva vil kunne være mine hindringer for å spørre?

Har noen gode erfaringer med å spørre om selvmord?

2. Å sørge for god hjelp

Hensikt: Bli kjent med mottakets rutiner ved akutte kriser, og hvordan disse kan brukes i en praktisk hverdag.

Diskutere i smågrupper, oppsummere i plenum.

- Gå gjennom mottakets rutiner ved kriser.
- Har dere erfaringer ved bruk av rutinene?
- Kan rutinene utfylles eller gjøres bedre?

3. Å sørge for trygghet

Hensikt: Bli bevisst hvordan ansatte kan bidra til økt trygghet for ungdom i mottak

- Diskuter i smågrupper, presenter i plenum. Bruk eksemplet Ali fra historien over. Lag en sikkerhetsplan for Ali etter at han har kommet tilbake til mottaket. Vær konkret, tenk ditt eget mottak med sine ressurser og begrensninger.

Det er også viktig å være klar over at ungdommenes sårbarhet kan være stor i overganger som både kan dreie seg om vaktskift i mottak, flytting mellom mottak, bosetting i kommuner og eventuell retur til hjemlandet. Det kan du lese mer om i neste kapittel.





8: REFLEKSJONER OG ERFARINGER FOR GODE OVERGANGER

62

I dette kapittelet skal vi se nærmere på det som handler om overganger i de unges liv. Med overgang mener vi den fasen som beskriver når noe skal avsluttes og noe nytt skal begynne. Vi har mange andre ord på dette: Overlapping, informasjonsmøter, flytteprosesser m.v. En kjent amerikansk familieterapeut uttalte engang: «Det er to vesentlige gjentatte øyeblikk i menneskers liv. Det ene er å si ordentlig God dag, det andre er å si ordentlig Farvel.» Vi har nok alle opplevelser knyttet til nettopp dette, hvor godt det var da vi ble tatt imot i ukjente omgivelser og hvor godt det var da vi ble ledet over i det nye. Eller erfaringer på det motsatte; hvor smertefullt og ensomt det kunne være når hjelpen ikke var tilstede.

I det daglige arbeidet med ungdommene er det viktig å være bevisst på betydningen med å skape gode overganger, både internt i mottaket og i forhold til omverdenen.

Gode overganger i hverdagen – i mottaket og mellom mottaket og sektormyndigheter **I mottaket**

I mottaket opplever ungdommene mange ansatte med skiftende arbeidstid. Skiftordninger kan medføre at de som for eksempel opplevde en konflikt på formiddagen, eller hadde en viktig

samtale med en ungdom, ikke nødvendigvis er de samme som er på jobb om ettermiddagen. Å få til gode overganger mellom for eksempel dagvakt og kveldsvakt ved bruk av en traumebevisst tilnærming, er viktig for å ivareta både ansatte og ungdommer.

Start gjerne møtet med **fokus på ansatte** og deres opplevelse av dagen. Følgende spørsmål kan være et utgangspunkt for samtale:

- Har du hatt noen erfaringer i dag som var positive for deg? Hva skjedde? Fokus på gode erfaringer fremmer mestringsopplevelser hos oss alle.
- Har du hatt noen erfaringer som var preget av det motsatte og hvor du kanskje følte deg utilstrekkelig? Hva skjedde?

Opplevelsen av ikke å strekke til er noe vi alle erfarer når vi arbeider med mennesker. Åpenhet for å snakke om det vanskelige er viktig for å ruste den ansatte til å mestre jobben videre. Ellers kan slike opplevelser være hemmende for å yte sitt beste. Noen ganger er det også slik at vi må søke hjelp hos hverandre eller andre.

Gå deretter over til **fokus på ungdommene** og traumebevisst praksis.⁶⁶ *Følgende spørsmål kan være et utgangspunkt i overlappingsituasjoner for samtaler med ungdommenes prosesser i fokus:*

- Hvordan har dagen/kvelden/natta vært for ungdommene i mottaket?
- Er det noen av ungdommene som utfordret deg/dere spesielt? Hva var det som skjedde?
- I den situasjonen du forteller om, hvilke smerteuttrykk kom fram?
- Kan du/dere beskrive (navn) hvor han/hun var i forhold til toleransevinduet?
- Har du/dere noen tanker om hva som utløste det? (Triggere)
- Gjorde du/dere noe for å hjelpe vedkommende inn i toleransevinduet igjen? (Samregulering)
- Så du/dere hvordan de andre ungdommene reagerte på hendelsen? (Følelser smitter) Hva gjorde du/dere i denne situasjonen?
- Hvordan påvirket denne hendelsen deg/dere i forhold til ditt/deres toleransevindu? Og hva kan du/dere gjøre for å utvide det?
- Hvordan la dere til rette for ungdommenes opplevelse av trygghet på denne vakta?
- Hvis du/dere skulle startet vakta på nytt, hva ville du/dere gjort annerledes?
- Hvordan vil det være for deg/dere å komme på jobb igjen etter denne gjennomgangen?
- Hvordan og hvem kan eventuelt støtte deg/dere?
- Hvilke tanker fikk du/dere som nå skal overta?

I denne prosessen med overlapping har vi hatt fokus på både dere som ansatte og deres relasjoner til ungdommene. Som oftest vil dere sammen finne gode løsninger på utfordringer, men noen ganger vi støtte og samarbeid med instanser utenfor mottaket også være påkrevd.

Samarbeid mellom mottak og sektormyndighetene

Denne veilederen omhandler i hovedsak traumebevisst- og god relasjonell omsorg i mottaket. Likevel er det slik at for noen beboere er god omsorg i dagliglivet ikke nok for å komme seg videre etter de enorme påkjenningene de har vært igjennom. Sektoransvarsprinsippet står sentralt i mottakssystemet. Et godt og nært samarbeid til spesielt barnevern, spesialisthelsetjenesten og psykisk helse i kommunene, er da nødvendig for å imøtekomme de behov disse ungdommene har for behandling og hjelp. Hvor går skillet mellom det mottaket kan gjøre i det daglige og hvor dere er avhengig av støtte og hjelp utefra? Følgende eksempel sier noe om dette:



«Adil» var en ungdom som de ansatte følte seg rådvill overfor og var i tvil om de kunne ha i mottaket. Han kunne plutselig falle om, være helt vekk og vanskelig å få kontakt med. Dette kunne skje både i matsalen, i klasserommet og ute på gårdsplassen, noe som påvirket både ansatte og ungdommer. Hva kunne mottaket gjøre, og hva skulle andre bidra med? Mottaket ble i veiledning enige om at de skulle snakke høyt med ungdommene og gutten selv, om det de hadde sett og reaksjonene på dette. De skulle trygge gutten og ungdommene på at de som voksne kunne ta vare på gutten under anfallene. Når dette skjedde skulle de sette seg ned ved siden av ham og snakke rolig til ham. De andre ungdommene og voksne omkring skulle fortsette med sine aktiviteter. Fokuset ble i tråd med traumebevisst omsorg å fokusere på trygghet i situasjonen, relasjonell kontakt og støtte, og etterhvert se om de kunne regulere noe sammen med ungdommen. De hadde kunnskap om at gutten hadde vært igjennom veldig traumatiserende hendelser og noen mente at det handlet om dissosiative symptomer.⁶⁷ Det mottaket gjorde, og mottak kan gjøre, er å stabilisere situasjonen og hjelpe med å få kontroll over symptomene som viser seg. Bearbeiding av traumatiske minner og behandling av dissosiativ lidelse er Spesialist-tjenestens ansvar. Denne gutten ble henvist til Barne- og ungdomspsykiatrien slik at samarbeid og behandling kunne påbegynnes. I slike saker hvor sektormyndigheter har vært involvert ift. oppfølging knyttet til helse, er det spesielt viktig med samhandling og informasjonsflyt ved flyttinger.

Dette mottaket opplevde å bli møtt og forstått av spesialisthelsetjenesten og et samarbeid ble etablert. Slik er det dessverre ikke alltid. Fafor rapporten (2018) «Et trygt sted å vente», påpeker at det er store forskjeller mellom mottak i hva slags tilbud og oppfølging ungdommene får av sektormyndighetene. I noen regioner er tilgangen

til psykologoppfølging svært dårlig, og mottak melder om at BUP i noen regioner nærmest systematisk avviser ungdom som bor på mottak.

I slike situasjoner er det viktig ikke å bli handlingslammet, men stå på for å sikre retten til likeverdig behandling også for ungdommene i mottaket. Noen ganger må et avslag tas videre opp i systemene. Det er eksempel mottak som bl.a. har klaget til fylkesmann på avslag fra barnevernet.

Et godt eksempel på samarbeid med sektormyndighetene er fra et av mottakene vi var engasjert i forhold til. Her inviterte de med både kommunepsykolog, barnevern og helsesøster til å være med i kompetansehevingsprogrammet vi hadde med dem. Det fremmet lokalt et godt samarbeid og var medvirkende til at ungdommene ikke ble «kasteballer» mellom lokale instanser.

Et annet godt eksempel på samarbeid var et mottak som opplevde sterke trusler fra en ungdom rettet mot ansatte og ungdommer. Den lokale BUP stilte opp, og de ungdommene som hadde vært mest utsatt for dette ble allerede dagen etterpå tilbudt en samtale der. Det samme BUP drev også samtalegrupper for ungdommene i mottaket.

Gode overganger i flytting mellom mottak

Noe av det viktigste for mange av ungdommene er opplevelsen av å bli inkludert i flytteprosessen og få både innflytelse og forutsigbarhet på denne. Du som ansatt i mottaket må være tydelig på hva ungdommene har innflytelse på, og hvem som til slutt bestemmer. Ved planlagt flytting må dere **sammen med beboerne** formidle hvem de er, hva de er gode til, hvilke ressurser og ferdigheter de besitter, hva de opplever som utfordrende, og hvilke ønsker og håp de har for fremtiden. For å formidle dette kreves det en god dialog og prosess sammen med ungdommene. Dette er momenter

du vil gjenkjenne fra tankartet (se 6, side 48 og 49). Og husk at det er beboeren som bestemmer hva som kan formidles av informasjon!

Eksempler på bruk av tankekart med flytting som tema, der målet var at tankekartet skulle være et utgangspunkt i samtale for at ansatte ved det nye mottaket kunne bli kjent med ungdommene. Det var ulikt hva ungdommene la vekt på og hva de ønsket å formidle. Noen var mest opptatt av betydningen av å kunne fortsette med sine fritidsaktiviteter, som f.eks. en aktiv bueskytter. Utover å formidle selve ønsket om dette var det også viktig å formidle hvordan bueskytingen hjalp ham i forhold til vonde tanker: «Når jeg konsentrerer meg om å treffe blinken, så er det det eneste som teller og vonde tanker forsvinner for en stund.» En annen ungdom var bekymret for sin egen helse. Han var avhengig av jevnlig kontroll og medisiner. Her

ble det etablert direkte kontakt til ny mottaksleder og helsesøster, slik at han ble beroliget på at dette ville ordnes.

Tankekartet ble også en mulighet for noen til å få reparert relasjoner som hadde vært ødelagt på mottaket. Det var rørende å høre en av ungdommene, som på forhånd hadde blitt presentert av mottaksleder som en gutt som hadde vært veldig vanskelig, fortelle fra sitt perspektiv om at han i mottaket ikke opplevde å ha fått den hjelpen han trengte. Han avsluttet sin beskrivelse av livet på dette mottaket med å be om tilgivelse til alle dem han hadde vært i konflikt med.

Nettopp det å få til gode avslutninger på mottaksoppholdet er viktig før avreise. Marker det ordentlig og la både beboere og ansatte gi den som skal reise noen gode ord med på veien!



Her er noe av det som er viktig å få formidlet til nytt mottak (gjørne med bruk av tankekartet):

1. Hva har ungdommen utviklet og lært i den tiden vedkommende har vært i mottaket?
2. Hvilke egenskaper og ferdigheter har du sett hos den unge?
3. Hvilke utfordringer har ungdommen stått i og står i?
4. Hva har han/hun klart å løse selv og hva har han/hun behov for støtte til?
5. Hvilke behov og ønsker har den unge i nytt mottak.

Følgende eksempel på tankekart med flytting mellom mottak som tema, er hentet fra et samarbeid med ansatte og ungdommer i et mottak som ble nedlagt.

Denne gutten konkluderte sitt arbeid med tankekartet på følgende måte: **«Jeg lærte noe viktig fra mitt liv, og om hvem jeg er. Jeg lærte noe jeg kan bruke i fremtiden.»**

Flytting er et sentralt tema for alle enslige mindreårige i mottak, også for de som får opphold og skal overføres fra mottak til bosetting i en kommune.

Gode overganger mellom mottak og kommune

Det er mye som skal ivaretas og mye informasjon som skal videreformidles når ungdom skal flytte fra mottaket til ny kommune. Her er det også viktig å formidle et helhetlig bilde av ungdommen. Det vil si både utfordringer, ressurser og gode egenskaper. De punkter som er nevnt til slutt i kapittelet overfor vil også gjelde her (jf. Tankekartet).

Dette, sammen med individuell kartlegging og tiltaksplan, kan være til hjelp når mottaket skal tilrettelegges for god bosetting i kommune. Tjenestene og samarbeidspartene i mottakets

verts-kommune skal overføre nødvendig informasjon til tilsvarende tjenester i bosettingskommune. Dette for å sikre kontinuitet i overgangen fra asylmottak til bosetting. Disse tjenestene er f.eks. skole (grunnskole og videregående skole), barnevern, minoritetsrådgiver, fastlege, BUP, eller politi. Dette er særlig relevant når bosetting gjelder barn med særlige behov, dvs. ungdom med store helseutfordringer eller nedsatte funksjonsevner. For disse barn; er det som regel mange aktører inn i bildet, f.eks. skole, BUP, helsesøster, fastlege, barneverntjenesten. Alle disse aktørene trenger ikke være involverte samtidig, men det er avgjørende at ulike aktører samarbeider godt på tvers i perioden før og etter bosetting. Og husk at den viktigste aktøren er ungdommen selv.



Et dilemma er helseopplysninger som er taushetsbelagte. Noe av dette kan løses ved at ungdommene (sammen med verge/representant hvis ungdommen er under 18 år), gir tillatelse til å formidle viktig helseinformasjon. De kan også selv være med å formidle dette og sine behov knyttet til egen helse. Det kan bidra til å trygge ungdom i sårbare overganger. Kjennskap til ungdommene gjennom god traumebevisst og relasjonell omsorg, kan bidra til at en har de unge med på laget når noe skal videreformidles. Noen ganger kan det være bekymringer som ikke nødvendigvis ungdommene vil dele eller er enige i. I slike tilfeller må en selvfølgelig anvende gjeldende lover og regler.

REFLEKSJONSOPPGAVE FOR ANSATTE:

Tenk dere to måneder fram i tid: Dere har fått til en god flytteprosess for ungdommer med overføring til nytt mottak eller bosetting i kommune.

1. Hva var det som var medvirkende til at det gikk bra?
2. Hva har dere fått av idéer til gode overganger og flytteprosesser?
3. Hvordan sikret dere at behov for helsehjelp ble ivaretatt og at ungdommene fikk den oppfølgingen de trengte og hadde krav på?
4. Hva var de største utfordringene?
5. Hva trenger dere hjelp til/samarbeid om/ressurser til, for å kunne gjennomføre gode flytteprosesser i fremtiden?

Overganger fra mottak og retur til hjemlandet

For de fleste enslige mindreårige er lettelsen og gleden over å ha kommet fram til Norge, og et trygt sted å være, stor. De opplever at de har nådd sitt mål og at det nye livet i et trygt og godt land kan starte. Mange av dem bærer med seg forventninger om at de skal få seg utdanning, jobb og hjelpe familien i hjemlandet etterhvert. Det er store forventninger og for noen en tung bær å

bære. Noen av dem som kommer får etterhvert opphold og kan starte på veien til et nytt selvstendig liv, mens andre opplever avslag og må forberede seg på retur til hjemlandet. Alle har først vært igjennom både ventetid og usikkerhet. Frykten for uttransport til hjemlandet er for noen så stor at de flykter videre før endelig avslag foreligger - eller straks det kommer. Avisen [Fædrelandsvennen](#) møtte noen ungdommer som valgte å flykte videre fra mottak i Norge, og til Frankrike.⁶⁸

Det sier seg selv at samtaler om retur til hjemlandet er krevende. Det er mange prosesser den unge skal igjennom: Knuste drømmer, opplevelse av å svikte egen familie, frykt for retur til krig og usikkerhet og opplevelsen av å bli behandlet urettferdig. «Min venn får bli, hvorfor ikke jeg», er spørsmål en må forholde seg til.

Derfor er det viktig allerede fra ankomst til Norge og underveis i mottakoppholdet, å holde oppe de ulike mulighetene som kan bli resultatet: Et liv i Norge; midlertidig eller som bosatt, og muligheten for retur til hjemland. Uansett bør man arbeide med kontakt og relasjoner i hjemlandet. Samtidig må man hjelpe den unge til å forstå realitetene i asylprosessen og eventuelle mulige utfall. Gode samtaler forutsetter selvfølgelig relasjoner basert på trygghet og tillit.

Det gir deg som ansatt i mottaket, både du som har velkomstsamtale og du som er returansvarlig, et stort ansvar i møtene med ungdommene. Dere skal både romme og forstå de unges perspektiv og også være realistiske på hva som kan komme til å skje. Samtidig har du kanskje lært ungdommene så godt å kjenne, at det gjør vondt for deg å se at han eller hun ikke får oppfylt sitt ønske om å få bli i Norge. Her finner du et eksempel på hvordan RVTs Sør har jobbet med en gruppe ungdommer

som er overført fra enslige [mindreårige mottak til ordinært mottak, og som frykter uttransportering og retur](#).

I retursamtaler med ungdommene vil du som ansatt kunne støte på opplevelsen av egen utilstrekkelighet og føle deg maktesløs. Det er viktig at du da opplever at du har relasjonell støtte og kan få hjelp til å stå i dette. Det samme har den unge bruk for. Med tanke på pilarene i traumebevisst omsorg, så er det viktig å kunne relatere seg til hvordan ungdommen skal oppleve prosessen og en eventuell retur så trygt som overhodet mulig, hvilke relasjoner han kan bygge videre på og hvem som kan hjelpe en med reetablering i hjemlandet.

Returarbeid i et mottak for enslige mindreårige

Et mottak, som deltok i kompetanseutviklingsprogrammet «*Et godt midlertidig hjem*», beskriver returarbeidet som noe som skal være en naturlig del av mottaksdriften, men at det har vært en lang og krevende prosess å få dette til. Noe av utfordringen har vært mangel på fokus og informasjon. Det har også vært misforståelser både blant samarbeidspartnere og mottaksansatte. Dette mottaket understreker viktigheten av at alle jobber mot samme mål og at ulike instanser som UDI, mottak, helsepersonell, representanter og gode hjelpere, forstår sin rolle og kan bidra konstruktivt i prosessen. De understreker også at returarbeidet hører med i hele asylprosessen, og informasjonsmulighetene for både positivt og negativt svar, bør starte ved ankomst til Norge. Mottaket har erfart at et mulig avslag ofte blir underkommunisert i forhold til ungdommene. De er derfor veldig opptatt av kontakt med søkerens familie og nettverk i hjemland. Ansatte i dette mottaket fremhever at gode erfaringer med retur, til bl.a. Albania og Afghanistan, har vært saker hvor nettopp god dialog og forståelse med alle parter; ungdommene selv, ungdommenes familie

og nettverk både i Norge og i hjemlandet, har vært tilstede.

Mottaket mener at noe av det viktigste er å gå dypt og målrettet inn i samtaler med ungdommene, f.eks. ikke bare spørre om de har mor og far, men også få dem til å fortelle om familien, hjemlandet og hvilken kontakt de har hatt siden de dro. De prøver også å legge merke til om ungdommene selv kontakter familien sin. Et eksempel var en gutt som ringte moren hver søndag. Etter disse samtaler virket gutten alltid trist. Det var en inngangsport til å snakke med han om savnet av sin mor og hjemlandet.

De ansatte har god erfaring med Skypesamtaler til familie og nettverk i hjemlandet. Det er alltid tolk, ofte representant og en ansatt fra mottaket tilstede i slike samtaler. Ungdommene kommer selv med forslag til når det skal foregå, hvilken dag og tidspunkt, og om de ønsker at noen av de voksne også skal snakke med foreldrene. På forhånd har ansatte blitt enige med ungdommen om hva som skal formidles. Det kan være alt fra hva de har opplevd underveis på veien til Norge, til hva som opptar dem akkurat nå og hva de tenker om fremtiden. De unge gis også anledning til å spørre om ting de vil vite hjemmefra.

Dette mottaket anbefaler ikke at returspørsmålet kommer inn i den første samtalen med familien i hjemlandet, det bør være litt senere. Først bygges det **kontakt og tillit**. Når samtale om retur blir aktualisert, så er det vanlig å bli møtt med motstand fra familien i hjemlandet. Det er da viktig å lytte, forstå hva som ligger bak, men samtidig etter hvert holde fast i det som er realiteten i saken, og hvordan evt. foreldrene kan støtte ungdommen deres best mulig når han/hun returnerer. Kanskje må det enda en samtale eller to til, for å få det siste tematisert. Det er også viktig å understreke

for foreldrene at ungdommen deres ikke har gjort noe galt. Dette handler om politiske beslutninger som ungdommene ikke har innflytelse over.

Trygghet er et overordnet begrep i returarbeidet. Ved frivillig retur er det alltid en som kjenner ungdommen godt som reiser sammen med ham/henne. Det kan være særkontakt på mottaket, returansvarlig og/eller representant. Det er mottakets erfaring at det ikke bør være for mange med.

Et eksempel på hvor viktig det var at en som kjente gutten var med, var en retur hvor mottaket ikke hadde lyktes med å etablere kontakt til familien på forhånd. Guttens far ble først rasende, da han så at han kom tilbake. Den mottaksansatte fikk da formidlet informasjon om returprosessen og avslaget. Samtidig fikk vedkommende fortalt hvilken flott gutt sønnen er, og at han bidro på mange måter i mottaket og brukte sine evner godt på skolen. Etterhvert roet situasjonen seg, og faren kunne forstå at dette ikke var noe gutten var skyld i.

Det kan være et problem at det er mange instanser å forholde seg til i returarbeid. Samarbeid og

samspill er stikkordet. Gjerne uenighet og forskjellige syn, men veien videre må drøftes i felleskap, slik at man kan skape forståelse og respekt i dialog med hverandre.

REFLEKSJONSSPØRSMÅL:

1. Hvordan tilrettelegger dere returarbeidet på ditt mottak?
2. På hvilken måte blir både ungdommenes perspektiv og myndighetenes krav og målsetting tilgodesett?
3. Hvordan arbeider dere med kontakt til ungdommens familie og nettverk?
4. Hvilke gode erfaringer har dere med samtaler om retur?
5. Hva kan mottaket bli bedre på i denne prosessen og hvem kan eventuelt hjelpe dere med det?

Retursamtaler er viktige samtaler, enten ungdommen får opphold eller må returnere. I slike samtaler tematiseres noe av det viktigste som finnes i et menneskets liv: Sin opprinnelse, familien og hjemlandet. Det er god omsorg å tematisere dette. Som ansatt er det viktig at du er tilgjengelig og fleksibel, slik at mulighetene for å samtale om dette er tilstede når ungdommene ønsker det.





9. IMPLEMENTERING

Implementering av ny kompetanse

Oppstart: I forankring av arbeid med kompetanseutvikling i mottak, anbefaler vi å starte med en kartlegging av behov i det enkelte mottak. Ledelse og fagansvarlige i mottaket må ta ansvar for å definere felles målsetting, samt avklare suksess- og risikofaktorer.

Rammebetingelser: Utøvelse av god omsorg påvirkes av rammevilkår som *økonomiske ressurser og politiske føringer*. Det påvirkes også av bemanning, kompetanse, mottakets fysiske miljø og beliggenhet. Samtidig opplever mottakene ofte både utskifting av ansatte og ledelse. Disse endringer medfører behov for en løpende opplæring av nyansatte. Dette for å sikre en felles faglig plattform i personalgruppen.

Ledelse og forankring: God dialog mellom ledere og barnefaglig ansvarlige, er nødvendig for implementering av ny kunnskap. Barnefaglig ansvarlige anbefales til å ha et særlig ansvar for implementering av veilederen. Når så veilederen skal tas i bruk og nye ideer og tanker skal presenteres så vil det kunne utfordre eksisterende praksis, verdier og holdninger. Dette kan føre til stress og motstand blant ansatte i mottaket, men også entusiasme og ønske om endring. Erfaringer tilsier at tydelig prioritering fra ledelsens side,

og medarbeidere som brenner for ideene, er avgjørende for å få til endring av praksis.

Tid og ressurser: Når mottaket skal implementere ny kunnskap, er det viktig at det settes av tid og ressurser til å arbeide med dette. Det anbefales at faglig sentrale personer i mottaket, f.eks. barnefaglig ansvarlige, har et særlig kjennskap til – og får opplæring i – bruk av veilederen.

Deltakelse av alle ansatte: Vår erfaring tilsier at en grunnleggende suksessfaktor i gjennomføring av kompetanseutvikling, er deltakelse av *alle* ansatte i mottakene, inkludert ledelse. Dette er også nødvendig for god implementering av veilederen, og for å oppnå et felles fagspråk og en felles forståelse blant alle ansatte.

Metodikk: Ansattgrupper i mottak har erfaringsvis stor variasjon i forhold til faglig kompetanse, erfaringer fra arbeid med barn og unge, språk og nasjonalitet. Dette er både en utfordring og en ressurs. Implementeringsarbeidet med veilederen må derfor være basert på en undervisningsform med mye dialog, enkle verktøy og forklaringer, mange øvelser og refleksjoner underveis. Dette innebærer en praksisnær formidling med gjennomgang av øvelser og refleksjoner for alle ansatte. En slik gjennomføring vil medføre

at veilederen blir integrert både i de ansattes praksisutøvelse, samtidig som den blir en del av mottakets overordnede målsetting. Når veilederen blir en del av daglig praksis, og ansatte opplever at det fremmer mestringsopplevelser, så gir dette også økt motivasjon for nye endringsprosesser. Det vil da også være mulig å ta i bruk enkeltelementer i veileder som del av videre kompetanseutvikling.

Felles samlinger med ungdommer og ansatte er en arbeidsform som medfører utvidet forståelse av ungdommene og deres livsverden, med både blikk for utfordringer og ressurser. Samtidig styrker det også relasjonen mellom ungdommene og ansatte, og det gir en verdifull inngang til videre samtaler. Ungdommene får mulighet til å tre fram med både styrker, utfordringer og håp for fremtida. Anerkjennelsen de får i form av tilbakemeldinger fra både ungdommer og ansatte, bidrar til å styrke og løfte dem. Erfaringen viser at både ungdommer og ansatte får et nytt og utvidet blikk på hverandre.

Opplæring: For at kompetansen skal implementeres på best mulig måte, er det viktig og nødvendig at det knyttes opplæring til veilederen. Dette kan gjøres

ved samlinger for ledelse og barnefaglige med gjennomgang av veilederen ved eksterne veiledere. Disse kan så ta arbeid med veilederen videre inn i personalgruppa. En annen måte er å knytte implementering til kompetanseutviklingsprogram i hvert enkelt mottak hvor alle ansatte deltar.

Vedlikehold av veilederen innebærer også evaluering av praksis og at eventuelt nye forbedringer tilføres hverdagen i mottaket i tråd med traumebevisst og relasjonell omsorg.

Omverden og sektormyndigheter: I et samarbeid med sektormyndigheter om ansvaret for enslige mindreårige asylsøkere anbefales det at mottakets faglige plattform gjøres kjent for disse. Et godt samarbeid med lokalsamfunnet vil også være nødvendig for å oppnå noen av intensjonene om normalisering og deltakelse i samfunnet.⁶⁹

Gå nærmere

I traumebevisst og god relasjonell omsorg er det å gå nærmere et bevisst og viktig valg, noe [denne filmen fra RVTS Sør illustrerer](#).⁷⁰



Heine Steinkopf, fagleder ved RVTS Sør, utdyper dette på følgende måte og sier at: Vi er vant til å tenke at distanse er profesjonelt. Men traumebevisst omsorg handler om å komme nær. Gode menneskemøter fordrer at man viser følelser, at vi er opptatt av hvordan andre har det og hva vi kan gi dem. Om vi kan kalle noe en profesjonell omsorg, kjennetegnes den av en stor hengivenhet og åpenhet, evne og vilje til å stille seg sårbar, gi følelser og ta imot følelser – dele følelser. Det innebærer en stor misforståelse at profesjonalitet er blitt forbundet med distanse, også i arbeidet med mennesker. Profesjonalitet er å gå nærmere.⁷¹

72

Hovedbudskapet i kompetanseutviklingsprogrammet «Et godt midlertidig hjem», og denne veilederen, har vært å *gå nærmere*. I arbeid med traumebevisst og relasjonell omsorg, har ansatte blitt utfordret på dette i sitt arbeid med ungdommene. Og i RVTS Sør sitt arbeid med kompetanseutvikling i mottak for enslige mindreårige har vi ønsket å gjøre det samme både i forhold til ansatte og ungdommer.

Vi har derfor tilbrakt mye tid i mottakene.

Denne tilnærmingen til omsorg for ungdommene, har medført at ansatte har blitt mer oppmerksomme på at **ungdom ikke er vanskelige, men de kan ha det vanskelig**. Prosesser og øvelser der ungdom deltok sammen med ansatte har bidratt til å skape gode relasjoner. I disse prosessene har ungdom fått være både mottakere og bidragsytere.

I tilbakemeldinger fra ansatte i mottak fremheves betydningen av at de har fått en **felles faglig plattform**. Ansatte fremhever samtidig opplæring som nødvendig for implementering av traumebevisst og relasjonell omsorg:

«Dette er kjernen. Det er det vi jobber med. Dette får vi aldri nok av.»

Mottaksleder



FOTNOTER

KAPITTEL 1

¹ Regionalt Ressurssenter om Vold, Traumatisk Stress og Selvmordsforebygging, Region Sør (Agder, Telemark/ Vestfold og Buskerud).

² Kompetanseutviklingsprogrammet Et godt midlertidig hjem ble først gjennomført i Region Sør. Programmet ble deretter videreutviklet til Et godt midlertidig hjem - Påfyll og gjennomført nasjonalt. Dette kan du lese mer om her: <https://www.traumebevisst.no/program/etgodtmidlertidighjem/>

³ Evaluering av kompetanseutviklingsprogrammet kan du lese her: <https://www.traumebevisst.no/program/etgodtmidlertidighjem/evaluering.pdf>

⁴ Sønsterudbråten, G.T og Raundalen, M(2018) *Et trygt sted å vente. Omsorgspraksiser på asylmottak for enslige mindreårige*, Fafo-rapport, 2018:05 (ibid. s. 12)

⁵ RVTS Sør (2018) *Ablon og Perry til hjelperne: – Du er viktigere enn du selv tror*, <https://rvtssor.no/aktuelt/230/ablon-og-perry-til-hjelperne-ndash-du-er-viktigere-enn-du-selv-tror/>

⁶ Se mer om TBO i kapittel 3.

⁷ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath*, <https://www.youtube.com/watch?v=bR3ZkvMit7U>

KAPITTEL 2

⁸ Utvalget av forskning som refereres i dette kapitlet er selvfølgelig veldig begrenset. Det finnes omfattende forskning på enslige mindreårige asyl-søkere både nasjonalt og internasjonalt, men vi gir her kun et lite glimt av forskning som nettopp fremhever betydningen av det relasjonelle og traumebevisste arbeid.

⁹ Sønsterudbråten, S. Tyldum, G. Raundalen, M. (2018) *Et trygt sted å vente. Omsorgspraksiser på asylmottak for enslige mindreårige*, Fafo-rapport, 2018:05

¹⁰ Kohli, Ravi K. S. (2007) *Social Work with Unaccompanied Asylum Seeking Children*. Palgrave Macmillan.

¹¹ På en europeisk konferanse om enslige mindreårige asylsøkere, Athen 2019.

¹² Jensen, H og Juul, J. (2003) *Fra lydighet til ansvarlighet. Om pedagogisk relasjonskompetanse*. Oslo. Pedagogisk Forum.

¹³ Hundeide, K. (1989) *Barns livsverden. En fortolkende tilnærming i studiet av barn*. Cappelen Forlag A/S, s.62

¹⁴ Skårdalsmo, E. Harnischfeger, J. (2017) *Vær snill – råd fra enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger til voksne omsorgsgivere*. Tidsskriftet Norges Barnevern, 94(01), s. 6-21

¹⁵ Kierkegård, Søren (1859) Om at hjelpe. Bruddstykket af en ligefrem meddelelse.

KAPITTEL 3

¹⁶ Ansatte ved et mottak for enslige mindreårige asylsøkere i diskusjon om mottakets målsetting.

¹⁷ Andersen, A. *Mikro- og Makroregulering*, RVTS Sør <https://rvtssor.no/aktuelt/7/relasjon-et-verktoy-for-folelsesmessing-utvikling/>

¹⁸ RVTS Sør (2019) *Jo, visst skal vi sette grenser* <https://rvtssor.no/aktuelt/251/jo-visst-skal-vi-sette-grenser/>

¹⁹ Dette sitatet er hentet fra en ansatt under en prosess med «Livets tre», hvor 12 enslige mindreårige og 8 ansatte i en bolig for enslige mindreårige var tilstede.

²⁰ KUP, RVTS Sør. (2019) *Å aldri gå alene – Trygge supportere i guttegruppa*. <https://www.yumpu.com/no/document/read/62939790/guttegruppa>

²¹ International Child Development program, <http://www.icdp.no>

KAPITTEL 4

²² RVTS Sør profilfilm - <https://www.youtube.com/watch?v=Jfq6-nS65RY>

²³ Du kan finne flere forklaringer på ulike ord og begreper på følgende lenke:

<https://www.traumebevisst.no/ordliste/>

²⁴ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath* <https://www.youtube.com/watch?v=C8nyvllIHFM>

²⁵ RVTS Vest (2016) *Traumefeltets viktigste "terapi"?* https://www.youtube.com/watch?v=hiOgpLjNcTA&feature=emb_rel_pause

²⁶ RVTS Vest (2014) *Traumefeltets nyttigste verktøy?* <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>

²⁷ Nordanger, D. *Toleransevinduet*. <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5lJj4t6c>

²⁸ Illustrasjon: Pedlex

²⁹ Hassan deltok i forskningsprosjektet «Bosetting av unge flyktninger fra Afghanistan. Forventninger og innsats». Prosjektet var et samarbeid mellom HiT/Rbup v/Ketil Eide (prosjektleder) og Bergit Haugland, ISF v/Hilde Lidén og RVTS Sør v/Torunn Fladstad, 2010 - 2014.

³⁰ RVTS Sør (2018) – *Vi må oversette barns sterke smerteuttrykk* <https://rvtssor.no/aktuelt/228/nar-ett-skritt-tilbake-betyr-to-skritt-fram/>

³¹ Fladstad, T. (2014) *Sparka rundt som en ball*. <https://rvtssor.no/filer/dokumentarkiv/30032017/sparkarundtsomenballpdf.pdf>

KAPITTEL 5

³² RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath* <https://www.youtube.com/watch?v=6o-yRi-o9yo>

³³ RVTS Sør (2020) *De tre pilarene i traumebevisst omsorg*, <https://rvtssor.no/aktuelt/294/de-tre-pilarene-i-traumebevisst-omsorg/>

³⁴ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath*, <https://www.youtube.com/watch?v=1V3DiyLxCHA>

³⁵ Illustrasjon: Pedlex

³⁶ Mestring er det mest nærliggende og dekkende norske begrep for «coping».

³⁷ Bath, H og Seita, J. (2018) *The Three Pillars of*

Transforming Care. Trauma and Resilience in the Other 23 Hours. The University of Winnipeg.

³⁸ RVTS Sør (2014) *Intervju med Guro Westgård*, <http://flyktning.helsekompetanse.no/guro-westgaard-ansatt-i-bolig-enslig-mindre-rige>

³⁹ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath*, <https://www.youtube.com/watch?v=Z-jUS6E1YUo>

⁴⁰ Bath, H. (2015) *The Three Pillars of Traumawise Care: Healing in The Other 23 Hours*. *Reclaiming Children and Youth* 23, no. 4 (2015): 5-11. https://www.dropbox.com/s/j4pgmi2o7ygoj6b/23_4_Bath%203%20pillars.pdf?dl=0

⁴¹ Brendtro, L, Brokenleg, M and Van Bocker, S. (2002) *Reclaiming youth at risk. Our hope for the future*. *Solution Tree Press*.

⁴² *Det finnes ikke en god norsk oversettelse for Circle of Courage, så vi velger her å kalle det for Helse- og Veksthjulet.*

⁴³ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath* <https://www.youtube.com/watch?v=cJh5wbth7Rs>

⁴⁴ George Blue Bird, en Lakota Sioux urinnvåner, har illustrert, og er kunstneren bak, denne modellen.

⁴⁵ Brendtro, Brokenleg & van Bockern (1990) .

⁴⁶ RVTS Sør (2018) *Kjærlighet og respekt i møte med fienden*, <https://rvtssor.no/aktuelt/234/kjaerlighet-og-respekt-i-mote-med-fienden/>

⁴⁷ RVTS Sør (2016) *Howard Bath: Helse- og Veksthjulet*, <https://www.youtube.com/watch?v=xZNeiXCLoIQ>

⁴⁸ Resiliens er et begrep som er hentet fra fysikkens verden og viser til den evnen et materiale har til å gjenvinne sin opprinnelige form eller tilstand etter å ha blitt utsatt for en sterk fysisk påkjenning. Begrepet brukes også som en form for psykologisk motstandskraft mot risikofaktorer og hvordan man kommer seg etter stressfylte problemer. Resiliens avhenger av både individuell styrke, styrken i grupper og blir sterkt påvirket av støttende elementer i det utvidete miljøet. (Se psykologisk.no for mer utfyllende forklaring.)

⁴⁹ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath*, <https://www.youtube.com/watch?v=0GyhVF1IMtg>

⁵⁰ Se Bath (2015) og Bath & Seita (2018).

⁵¹ RVTS Sør (2015) *Lek – Veien til endring* <https://rvtssor.no/aktuelt/19/lek-veien-til-endring/>

⁵² Tveitereid, K. (03.06.2016) *Lek er livsviktig – også for nyankomne barn og unge*. Blogginlegg, Læringsmiljøsentret UIS.

KAPITTEL 6

⁵³ Eide, G. Nordenhof, I. (2014) *Fellesskap og ferdigheter*. Fagbokforlaget

⁵⁴ Holmgren, A. (2010) *Fra terapi til pedagogikk*. Hans Reitzels Forlag.

⁵⁵ McAdam, E. (2010) *Anerkennende arbejde i skoler*. Mindspace Forlag.

⁵⁶ Eide, G og Nordenhof, I. (2014) *Fellesskap og ferdigheter*. Fagbokforlaget

⁵⁷ RVTS Sør (2016) *UngeBlikk* <https://www.yumpu.com/no/embed/view/t2wAceOudlEmf7T8>

KAPITTEL 7

⁵⁸ Se rapport: Pilotprosjekt i ordinært mottak – gruppe for ungdommer.

⁵⁹ Illustrasjon: Pedlex

⁶⁰ RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath*, <https://www.youtube.com/watch?v=54YuFvnZtXA>

⁶¹ RVTS Øst (2017) *Introduksjonsfilm til de tre gode hjelperne* <https://player.vimeo.com/video/251470198?title=0&byline=0&portrait=0>

⁶² UIO og NSSF <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/for-pressen/dokumenter/3-myter-om-selvskading>

⁶³ Hanger, M. R. (2018) *Stor selvmordsrisiko blant enslige mindreårige asylsøkere*, <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/02/22/stor-selvskading>

[selvmordsrisiko-blant-enslige-mindreårige-asylsøkere/](#)

⁶⁴ <http://flyktning.helsekompetanse.no/relatert/selvskading>

⁶⁵ VIVAT www.vivatselvskadforebygging.net

KAPITTEL 8

⁶⁶ Inspirasjon til hvordan dette kan gjøres i praksis, er hentet fra bofelleskap for enslige mindreårige i Larvik kommune. Her ble dette aktivt brukt i overlappings situasjoner der fokus både var ungdommenes opplevelser og hvordan ansatte møtte dem.

⁶⁷ Dissosiasjon kjennetegnes blant annet med manglende integrasjon av ulike minner om fortiden, umiddelbare sansefølelser og tap av kontroll over egen kropp (Se Store medisinske leksikon, dissosiativ lidelse - sml.snl.no).

⁶⁸ RVTS Sør (2017) *Flukten fortsetter* <https://rvtssor.no/aktuelt/137/flukten-fortsetter/>

KAPITTEL 9

⁶⁹ Roland, P og Westergård, E (red.) (2015) *Implementering. Å omsette teorier, aktiviteter og strukturer i praksis*. Universitetsforlaget.

⁷⁰ RVTS Sør film: <https://www.youtube.com/watch?v=Jp4FFVfXoO>

⁷¹ RVTS Sør (2016) *Å komme nærmere* <https://rvtssor.no/aktuelt/14/a-komme-naermere/>
Andersen, Anette, RVTS Sør (2016) *Mikro- og Makroregulering* <https://rvtssor.no/aktuelt/7/relasjon-et-verktoy-for-folelsmessing-utvikling/>

Bath, H. (2015) *The Three Pillars of Traumawise Care: Healing in The Other 23 Hours*. Reclaiming Children and Youth 23, no. 4 (2015): 5-11. https://www.dropbox.com/s/j4pgmi2o7ygoj6b/23_4_Bath%203%20pillars.pdf?dl=0

Bath, Howard og John Seita (2018) *The Three Pillars of Transforming Care. Trauma and Resilience in the Other 23 Hours*. The University of Winnipeg.

LITTERATURLISTE

Berntsen, Johan Fredric Key, Ingunn Lyngset Holme, Gunnar Eide og Torunn Fladstad (2019)

Å aldri gå alene – Trygge supportere i guttegruppa.

<https://www.yumpu.com/no/document/read/62939790/guttegruppa> KUP & RVTS Sør

Brendtro, Larry, Martin Brokenleg and Steve Van Bockern (2002) *Reclaiming youth at risk. Our hope for the future.* Solution Tree Press.

Dønnestad, Eva (2015) *Lek – Veien til endring* <https://rvtssor.no/aktuelt/19/lek-veien-til-endring/> RVTS Sør

Eide, Gunnar og Ingelise Nordenhof (2014) *Felleskap og ferdigheter.* Fagbokforlaget.

Eide, Gunnar og Torunn Fladstad (2017) *Pilotprosjekt i ordinært mottak – gruppe for ungdommer.* RVTS Sør.

Fladstad, Torunn (2014) *Sparka rundt som en ball.*

https://rvtssor.no/filer/dokumentarkiv/30032017_sparkarundtsomenballpdf.pdf

Fladstad, Torunn (2014) A brick in the wall. Reflections on relational ethics. In: Eds. Overland, Gwynnyth, Eugene Guribye and Birgit Lie. *Nordic Work with Traumatized Refugees. Do we really care.* Cambridge Scholars Publishing.

Fladstad, Torunn og Gunnar Eide m.fl. (2016) *UngeBlikk*

- unge asylsøkere i Lillesand <https://www.yumpu.com/no/embed/view/t2wAceOudlEmf7T8> RVTS Sør

Fladstad, Torunn og Gunnar Eide (2016) *Livets Tre – Inspirasjonshefte.* ABUP/RVTS Sør.

Flyktning.net. Ressursportalen om asylsøkere og flyktninger.

<http://flyktning.helsekompetanse.no/relatert/selv-mord-og-selvskading>

Hanger, Mari Rian (2018) *Stor selvmordsrisiko blant enslige mindreårige asylsøkere,* [https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/02/22/stor-](https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/02/22/stor-selv-mordsrisiko-blant-enslige-mindrearige-asylsoekere/)

[selvmordsrisiko-blant-enslige-mindreårige-asylsøkere/](https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/02/22/stor-selv-mordsrisiko-blant-enslige-mindrearige-asylsoekere/) Dagens Medisin.

Holmgren, Anette. (2010) *Fra terapi til pedagogikk.* Hans Reitzels Forlag.

Hundeide, K. (1989) *Barns livsverden. En fortolkende tilnærming i studiet av barn.* Cappelen Forlag A/S.

International Child Development program, <http://www.icdp.no>

Jensen, Helle og Jesper Juul (2003) *Fra lydighet til ansvarlighet. Om pedagogisk relasjonskompetanse.* Oslo. Pedagogisk Forum.

Kierkegård, Søren (1859) Om at hjelpe. I: *Bruddstykke af en ligefrem Meddelelse.*

Kohli, Ravi K. S. (2007) *Social Work with Unaccompanied Asylum Seeking Children.* Palgrave Macmillan.

McAdam, Elspeth (2010) *Anerkennende arbejde i skoler.* Mindspace Forlag.

«Minplan Norge»

<https://apps.apple.com/no/app/minplan-norge/id882596704>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=norway.minplan.controllers&hl=no>

Nordanger, Dag <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5lJj4t6c>

Roland P. og E. Westergård (red.) (2015) *Implementering. Å omsette teorier, aktiviteter og strukturer i praksis.* Universitetsforlaget.

RVTS Sør profilfilm - <https://www.youtube.com/watch?v=Jfq6-nS65RY>

RVTS Sør film – Gutten som falt og mannen som hjalp han opp igjen: <https://www.youtube.com/watch?v=Jp4FFVfXo>

RVTS Sør - <https://www.traumebevisst.no/ordliste/>

RVTS Sør – Kompetanseutviklingsprogram i statlige mottak for enslige mindreårige asylsøkere – Et godt midlertidig hjem – og Påfyll
<https://www.traumebevisst.no/program/etgodtmidlertidighjem/>

RVTS Sør (2014) *Intervju med Guro Westgård*, <http://flyktning.helsekompetanse.no/guro-westgaard-ansatt-i-bolig-enslig-mindre-rige>

RVTS Sør (2016) *Howard Bath: Helse- og Veksthjulet*, <https://www.youtube.com/watch?v=xZNeiXClOIQ>

RVTS Sør (2017/19) *Et godt midlertidig hjem*.
<https://www.traumebevisst.no/program/etgodtmidlertidighjem/>

RVTS Sør (2017) *Flukten fortsetter* <https://rvtssor.no/aktuelt/137/flukten-fortsetter/>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath - Trygghet*
<https://www.youtube.com/watch?v=ZjUS6E1YUo>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath - De andre 23 timene*
<https://www.youtube.com/watch?v=0GyhVF1IMtg>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath – Å håndtere sin indre verden*
<https://www.youtube.com/watch?v=C8nyiyIHFM>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath – Hva barnet trenger*
<https://www.youtube.com/watch?v=bR3ZkvMit7U>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath - Å være normal*
<https://www.youtube.com/watch?v=6o-yRi-o9yo>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath – De tre pilarene*
<https://www.youtube.com/watch?v=1V3DiyLxcHA>

RVTS Sør (2020) *Intervju med Howard Bath – Samregulering* <https://www.youtube.com/watch?v=54YuFvnZtXA>

RVTS Vest (2014) *Traumefeltets nyttigste verktøy?*
<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>

RVTS Vest (2016) *Traumefeltets viktigste "terapi"?* https://www.youtube.com/watch?v=hiOgpLjNcTA&feature=emb_rel_pause

RVTS Øst (2017) *Introduksjonsfilm til de tre gode hjelperne* <https://player.vimeo.com/video/251470198?title=0&byline=0&portrait=0>

Thorkildsen, Siri L. (2018) – *Vi må oversette barns sterke smertetrykk* <https://rvtssor.no/aktuelt/228/nar-ett-skrutt-tilbake-betyr-to-skrutt-fram/> RVTS Sør

Thorkildsen, Siri L. (2018) *Ablon og Perry til hjelperne: – Du er viktigere enn du selv tror*, <https://rvtssor.no/aktuelt/230/ablon-og-perry-til-hjelperne-ndash-du-er-viktigere-enn-du-selv-tror/> RVTS Sør

Thorkildsen, Siri L. (2018) *Kjærlighet og respekt i møte med fienden*, <https://rvtssor.no/aktuelt/234/kjaerlighet-og-respekt-i-mote-med-fienden/> RVTS Sør

Thorkildsen, Siri L. (2019) *Jo, visst skal vi sette grenser* <https://rvtssor.no/aktuelt/251/jo-visst-skal-vi-sette-grenser/> RVTS Sør

Thorkildsen, Siri L. (2020) *De tre pilarene i traumebevisst omsorg*, <https://rvtssor.no/aktuelt/294/de-tre-pilarene-i-traumebevisst-omsorg/> RVTS Sør

Skårdalsmo, E. Harnischfeger, J. (2017) *Vær snill – råd fra enslige mindreårige asylsøkere og flyktninger til voksne omsorgsgivere*. Tidsskriftet Norges Barnevern, 94 (01).

Steinkopf, Heine () *Lek er veien til endring –
Forskningens blikk på leken*
<https://rvtssor.no/filer/dokumentarkiv/31032017/lekerveientilendring2.pdf> RVTS Sør

Store medisinske leksikon, dissosiativ lidelse - sml.snl.no

Sønsterudbråten, Guri Tyldum og magne Raundalen
(2018) *Et trygt sted å vente. Omsorgspraksiser på
asylmottak for enslige mindreårige*, Fafo-rapport,
2018:05

Tveitereid, Kirsti (03.06.2016) *Lek er livsviktig –
også for nyankomne barn og unge*. Blogginlegg,
Læringsmiljøsentret UIS.

UDI - <https://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2011-034/>

UDI - <https://www.udi.no/ord-og-begreper/enslig-mindrearig-asyloker/>

Universitetet i Oslo (UiO) og Nasjonalt Senter for
Selvmordsforskning og – forebygging (NSSF) [https://
www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/
kunnskapsressurser/for-pressen/dokumenter/3-myter-
om-selv-mord_siste\(1\).pdf](https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/for-pressen/dokumenter/3-myter-om-selv-mord_siste(1).pdf)

VIVAT www.vivatselv-mordsforebygging.net
[https://vivatselv-mordsforebygging.net/
undervisningsfilm/](https://vivatselv-mordsforebygging.net/undervisningsfilm/)



VEDLEGG

1. LIVETS TRE

Livets Tre har ikke vært gjennomført som workshop i kompetanseutviklingsprogrammene i mottak for enslige mindreårige, men har vært nevnt og brukt i undervisning. Ansatte i mottakene har etterlyst opplæring i bruk av dette verktøyet, og vi velger derfor å beskrive det kort her.

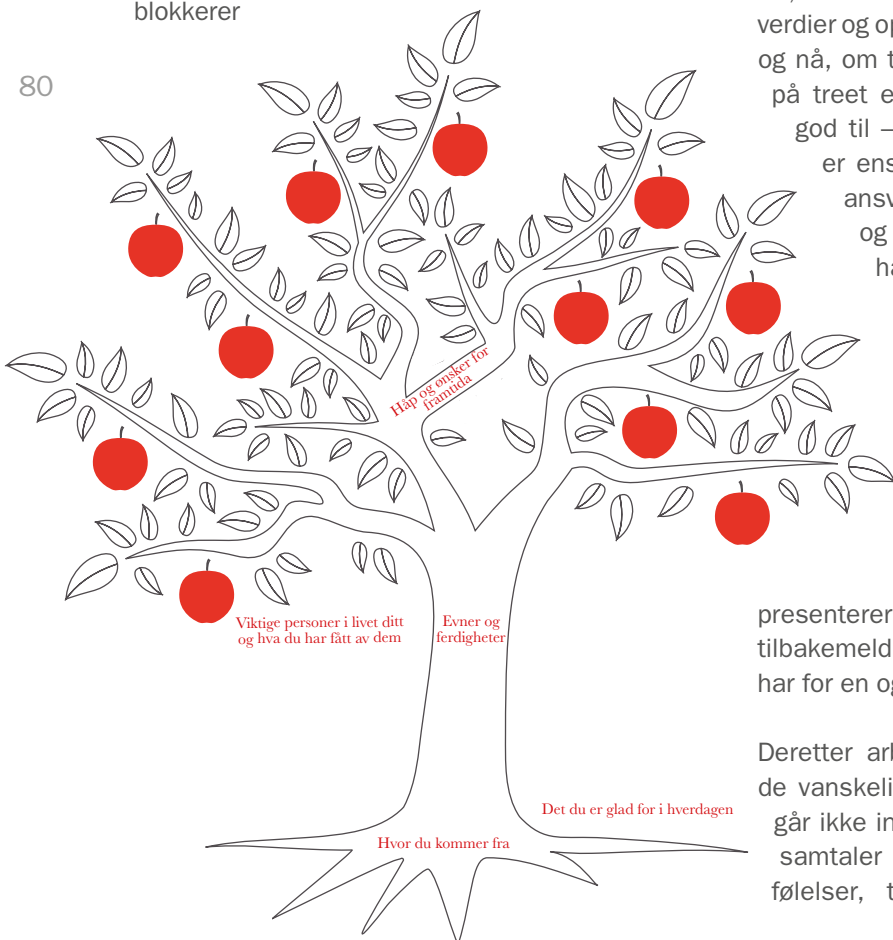
Livets tre er hentet fra Narrativ praksis. Metoden ble utviklet i Sør-Afrika i arbeid med barn som hadde mistet foreldre i krig eller i Hiv/Aids. Formålet er å styrke deltakernes identitet og skape sammenheng i livet. Den dominerende vonde historien blokkerer

ofte for å huske, være bevisst på alt det gode og viktige som en kanskje også har opplevd i livet. Ved å ta utgangspunkt i det gode – den man vil være – og de håp, drømmer og verdier en har for sitt liv så skapes også en trygg plattform for samtaler om det vanskelige og vonde som en har opplevd. Det anbefales å gjennomføre Livets tre gruppebasert med ansatte og eventuelt andre viktige personer i de unges liv tilstede.

Livets tre er en del av en identitetsskapende prosess hvor treet er en metafor for selve livet. Røttene på treet handler om ens «røtter»: Hvor en kommer fra, familien, gode minner fra barndommen, viktige verdier og opplevelser. Jorda representerer livet her og nå, om trivsel og glede i hverdagen. Stammen på treet er ens personlighet, både det man er god til – for eksempel å danse – og det som er ens personlige trekk – som omsorgsfull, ansvarlig osv. Greinene representerer håp og ønsker for framtida. Bladene på treet handler om viktige personer i ens liv og fruktene kobles til for eksempel hva disse personene lærte en og hvilken betydning de har i ens liv nå.

Prosessten med å tegne og skrive på treet er delt opp i to: Først konsentrerer en seg om alt det som er godt å huske, det som gjør en stolt og glad. Deltakerne presenterer trærne for hverandre og gir hverandre tilbakemeldinger på hvilken betydning den enkelte har for en og hvilke styrker en ser at personen har.

Deretter arbeides det med Stormer i livet, dvs. de vanskeligheter deltakerne har møtt i livet. En går ikke inn på den enkeltes storm i detalj, men samtaler om hvordan ulike stormer påvirker følelser, tanker og handlinger. Hovedfokus



blir på hva en gjorde for å komme seg gjennom stormene og hva som er godt å kunne når en står i stormer i livet. Gruppen blir en refleksjonsarena om mestring og muligheter selv om en har vært utsatt for vonde livssituasjoner.

Mottak som ønsker å arbeide med Livets tre kan få opplæring i metoden igjennom RVTS Sør. Du kan lese mer om kurset og innholdet på flyktning.net.



Foto: Tone Weire Jørgensen

2.PILOTPROSJEKT I ORDINÆRT MOTTAK – GRUPPE FOR UNGDOMMER

Pilotprosjekt 18 – 23 år, SANA mottak, Lillesand (november 2017 – april 2018) v/Gunnar Eide og Torunn Fladstad, spesialrådgivere, RVTS Sør.

Målgruppe og oppdrag

Målgruppen for pilotprosjektet, ungdom mellom 18 - 23 år, ble valgt i samarbeid med UDI Sør, pga. bekymring knyttet til denne gruppen ungdommer. Dette var en bekymring både RVTS Sør, UDI Sør og ansatte i mottakene delte. Bekymringen var knyttet til deres livssituasjon i statlige mottak som har sammenheng med både asylvedtak med midlertidig opphold til 18 år, uavklart asylstatus pga. id, avslag på asylsøknad og frykt for uttransportering, og overgang fra mottak for enslige mindreårige til en tilværelse i ordinære mottak som har færre tilgjengelige ansatte. Totaliteten av slike belastninger bidro til store utfordringer i første rekke for ungdommer, men også ansatte i disse mottak. Dette var ordinære mottak som ifølge driftsreglementet er «nøkterne botilbud», og dermed ikke tilrettelagt for å skulle være et omsorgstilbud for denne gruppen ungdommer.

UDI Sør ønsket at RVTS Sør skulle etablere et tiltak i ordinære mottak for å støtte målgruppen 18 – 23 år, og så dette som et forebyggende tiltak både i forhold til helse og radikalisering. For RVTS Sør var dette et arbeid som ga oss informasjon om de spesielle utfordringene disse ungdommene hadde ved overføring til voksenmottak, og vår intensjon var å utvikle et gruppetiltak som kunne støtte ungdommene og samtidig samarbeide med mottaket om et lavterskeltilbud som kunne videreføres i dette mottaket, samt formidle erfaringer på en måte som ville gjøre det mulig

for andre ordinære mottak å utvikle tilsvarende gruppekonsept for sårbare ungdommer.

Metodisk tilnærming

Brukerperspektivet og brukerdeltakelse har vært sentralt både i metodeutvikling og formidling i dette pilotprosjektet. Vi har valgt gruppetilnærming som arena for å hente ut ungdommenes egen stemme. Gruppe er valgt fordi det fremmer opplevelsen av fellesskap, og gjenkjennelse av egen situasjon og problematikk i andres opplevelser, vil erfaringsmessig åpne opp og utvide både samtalen og den enkeltes handlemuligheter.

Denne tilnærmingen er i tråd med vårt oppdrag (RVTS Sør) hvor vi har særlig fokus på medvirkning fra asylsøker-/flyktningbarn og ungdom, i samarbeid med ansatte. Denne prosjektrapporten kan samtidig danne grunnlag for inspirasjon og metodebeskrivelse for arbeid i mottak i med tilsvarende målgruppe.

Narrativ praksis

Vi har vært opptatt av sammenheng mellom fortellinger om livet og deltakernes identitet. Inspirasjonen herfra er hentet fra narrative terapi og pedagogikk. Narrativ betyr fortelling. Den australske sosialrådgiveren og familieterapeuten Michael White, en av grunnleggerne av narrativ teori og praksis, var opptatt av at fagfolk får øye på de konklusjoner folk trekker ut fra sine fortellinger om seg selv, fordi det har direkte innflytelse på deres opplevelse av egen identitet og handlemuligheter (Eide/Nordenhof, 2014).

I ethvert menneskes liv vil det til alle tider være noen dominerende fortellinger. Hvis man har vært utsatt for traumatiske hendelser, slik som denne målgruppen, så vil gjerne det å ha opplevd vonde ting og være i en vanskelig situasjon, dominere fortellingen om livet. Det vil ofte være

en “offerhistorie” som fortelles. Når vi arbeider med fortellingene og identiteten så betyr det at vi lytter til gruppe medlemmenes historier og søker å sette lys på hva de selv har gjort av initiativer og respons på det de har opplevd. Samtidig fokuserer vi også på de historier som ikke alltid blir fortalt og lyttet til, som handler om gode erfaringer og minner, tro og håp og viktige mennesker i ens liv. Å arbeide med Livets Tre har derfor vært sentralt i gruppeprosessen. (Se vedlegg Livets Tre.)



Organisering av gruppetiltak

Vi etablerte en gruppe med ungdommer i nært samarbeid med Sana mottak. Før oppstart hadde vi planleggingsmøte med Ismael Alipour fra Sana mottak (30.10). I november/desember 2017 møttes vi: 28.11, 06.12, 3.12 og 18.12. Samlingene foregikk i Sana mottak fra kl 15 – 18. Gjennomføringen av gruppemøtene og kommunikasjonen med ungdommene var avhengig av et nært samarbeid med Ismael Alipour, som var ansatt i mottaket for å jobbe inn mot denne gruppen. Han kjente ungdommene godt og fungerte også som tolk. Ismael Alipour deltok i gruppen til og med januar 2018. (Stillingen opphørte, og han ble opptatt med studier.) I 2018 har vi hatt til sammen 8 samlinger – 03.01, 11.01, 29.01, 19.02, 12.03, 19.03, 04.04 og avslutningsfest 23.04. Abdul Ghafar Noori (tidligere ema fra Afghanistan, student ved UiA) overtok som tolk og kulturformidler fra februar 2018 (betalt av RVTS Sør).

Gruppedeltagelsen har variert noe, men ble mer og mer stabil ettersom vi ble bedre kjent. I alt har 7 ungdommer vært innom gruppa. 2 forsvant tidlig pga. flytting fra mottaket, 1 fullførte nesten alle samlinger, men forsvant til Paris da han fikk endelig avslag på asylsøknaden, og 4 ungdommer har fullført hele prosessen. 1 av ungdommene hadde opphold og ventet på bosetting i kommune, 1 hadde midlertidig opphold i ett år med krav om å innhente id, og 2 var asylsøkere uten endelig svar på asylsøknaden. De to sistnevnte var oktoberbarn og fikk rett til ny behandling av asylsøknaden. Ved avslutning av gruppeforløpet ventet de fortsatt på ny innkalling til asylintervju.

Møteform og tema

Møteformen har vært en blanding av aktivitet, mat og prat. I starten brukte vi litt tid på å bli kjent og fokus i samtaler var deres beskrivelser av

sin livssituasjon. Ganske tidlig dukket begrepet STRESS opp som samlende for mange av deres opplevelser. 2 av guttene fylte 18 år underveis i vårt arbeid med gruppa. En av dem beskrev 18-årsdagen på følgende måte:

Tema som var innbefatta i ungdommenes beskrivelser av stress var: Midlertidig opphold, manglende svar på asylsøknad, bekymring for helse, å være alene uten familie, å måtte passe på seg selv, manglende respekt, lite penger, urettferdighet i forhold til hvem som får og hvem som ikke får opphold, mistenkeliggjøring i forhold til flukthistorie og asylintervju, opplevelse av ikke å bli hørt. De tenkte også mye på kamerater som har flykta videre og bor på gata i Paris, og de har opplevd at politiet har kommet i mottaket på natta for å foreta uttransporteringer. De var bekymret for når politiet kunne komme igjen. De uttrykte også bekymring for familien i Afghanistan og hva Taliban

kunne gjøre med dem. Hvordan dette påvirket dem og hvordan de taklet slike utfordringer i hverdagen, har vært gjennomgående tema i gruppen. Ungdommene har gitt uttrykk for at dette har vært viktig å snakke om i en livssituasjon som opplevdes veldig utrygg og usikker. De fremhevet betydningen av tilgjengelige voksne som viste omsorg og brydde seg om dem, og som samtidig kunne gi konkrete råd, praktisk hjelp, og hjelpe med ulike former for aktivisering. «De trenger folk som er rundt dem», poengterte Ismael. Og ungdommene sa selv at alle belastningene gikk ut over humøret og kunne føre til hodepine og negative tanker og handlinger, som for eksempel å skade seg selv.

Vi snakket allerede i starten om hva det kunne være lurt å gjøre for å dempe uroen, og guttene nevnte selv at de tenkte det var bra å snakke med folk de definerte som «spesielle» og nære, sove og finne ro og gå med venner.



Et annet tema som tidlig dukket opp i samlingene var flyttinger og flytteprosesser. Samtlige av guttene hadde flyttet 5 – 7 ganger mellom ulike mottak i Norge. Alle flyttingene, sammen med midlertidig opphold, medførte en livssituasjon preget av stor grad av usikkerhet, stress og problemer med konsentrasjonen. Guttene opplevde også stor forskjell i overgangen fra ema-mottak til ordinært voksenmottak. I ordinært mottak mente guttene at større grad av frihet og selvstendighet kunne være positivt, dersom også hjelpen var tilgjengelig. (Mottaket er desentralisert og guttene bor i tre forskjellige leiligheter.) De kommenterte at de kan komme og gå som de vil, men opplever at ingen bryr seg. «Det er ingen som er rundt meg», kommenterte en av guttene. Han fortalte at han sjelden kommer til mottaket og opplever at han ikke får den hjelpen han trenger. «Det er ingen som hører på oss», sa han. Guttene savnet både praktisk hjelp og aktiviteter. «De forlater deg med en gang», sa en av guttene om overgangen fra ema-mottak til ordinært mottak.

Abdul fortalte om sin opplevelse av å måtte klare alt selv i Norge; han måtte bygge en vegg; noe og noen å støtte seg til, og han sammenlignet med norske ungdommer som har foreldre og familie som støtter dem, de vokser opp i et samfunn de kjenner og forstår. Guttene bekreftet at de kjente igjen opplevelsen av at veggen mangler, og i overgangen mellom ema-mottak og ordinært mottak fortalte de at den veggen som var i ema-mottak ble borte veldig brått. Vi snakket om at norske barn som flytter ut kan ringe til sine foreldre, mens de opplever at de selv ikke har noen de kan ringe i mottaket. (Mottaket er kun bemannet i kontortid.)

Guttene fortalte også at økonomien begrenser dem på flere måter. Aktiviteter i fritid blir vanskelig, likeså penger til buss, besøk hos lege osv. Når man skal klare seg på kr.1.200,- i to uker og for

eksempel må til lege og kanskje kjøpe medisin, så er det ikke mye igjen. Og når legen anbefaler at man må spise grønnsaker, så har man ikke råd til det, som en av ungdommene påpekte. Økonomien begrenser også hva man har mulighet til å delta på i fritiden og kan bidra til at det oppleves vanskelig å bli kjent i Lillesand. Dessuten har ungdommene ikke arbeidstillatelse og kan tjene penger på å jobbe.

Guttene snakket om at etter at noen ungdommer flyttet, forsvant eller ble hentet av politi, så er de kun fire ungdommer som er alene i mottaket. De føler seg alene. Ismael var ansatt for å jobbe spesielt med disse ungdommene i starten, og guttene opplevde støtte fra han. Men etter hvert som de ble 18 år, gikk Ismaels kortvarige engasjement i mottaket ut. Guttene mente han burde vært ansatt lengre. De fortalte også at de er avhengige av hjelp og støtte fra folk utenfor mottaket. To av guttene nevnte verger som de fortsatt har kontakt med og blir fulgt opp av, en har en støttefamilie som betyr mye for han, og en gutt har et nært forhold til en trener. Det viser seg at disse «hjelperne» er av betydning både ift praktisk hjelp, økonomi, fritidsaktivitet, omsorg og støtte, asylsøknad og oppfølging av vedtak som guttene må forholde seg til.

Når ungdommene så tilbake på tiden i ema-mottak, ble erfaringer fra opphold her satt i kontrast til opplevelser i ordinært og desentralisert mottak. På ema-mottak opplevde de at hjelpen i større grad var tilgjengelig hele døgnet, at ansatte var interesserte og brydde seg og ga hjelp når man var syk. Når de hadde en dårlig dag, var det alltid noen å snakke med. De hadde også særkontakt som for dem var en viktig person de kunne gå til og snakke med når noe var vanskelig. Både aktiviteter og skoletilbud var på plass i ema-mottak, og de fikk mer praktisk hjelp, også til kjøring. Økonomien

var i tillegg bedre. En av guttene uttalte: «Mottak for enslige mindreårige var 1000 ganger bedre enn ordinært mottak.»

En av guttene fortalte på et møte, at han hadde blitt henta av politiet midt på natta og fraktet til Trandum for uttransportering til Kabul. Vennen, som ble hentet samtidig, ble uttransportert til Afghanistan, mens denne gutten ble returnert til mottaket. De andre i gruppa ble spurt om hvordan det var å høre på denne historien? En av guttene svarte at han ble forferdelig trist og at han synes det er veldig urettferdig at noen får bli, mens andre må dra. Han hadde selv ikke opphold og uttalte at han tenker at man ved avslag mister alle håp. En av de andre guttene kommenterte at både skole, aktiviteter og venner er viktig når livet er vanskelig, og at han selv ble veldig deprimert når han ikke hadde skoletilbud, ikke noen faste aktiviteter og satt mye alene på rommet uten noen å snakke med om alt det vanskelige. Guttene snakket også om at de var redde for å belaste hverandre med sine problemer: «Når han er glad, vil jeg ikke gjøre han trist med å fortelle om mine problemer.» Vi hadde en samtale der vi også påpekte at det kan være godt at noen trenger oss; å få bry oss om hverandre.

Livets Tre

Etter nyttår arbeidet vi med Livets tre i gruppen. Det ble til mange gode samtaler og eksempler om både det som er bra i livet, gode minner fra barndommen, stolthet over egen kultur og viktige personer i livet til den enkelte. Håp og drømmer var også sentralt i arbeidet med trærne.

Deltakerne presenterte trærne for hverandre og alle ble oppfordret til å skrive positivlapper til hver enkelt, om hva de så som gode egenskaper hos hverandre. I narrativ praksis kalles dette for bevitning/bekreftelse og er basert på tanken om

at identitet skapes gjennom historiene andre forteller om deg. (Se eget avsnitt om bekreftelse.)

Stormer i livet

Vi brukte to gruppemøter til å snakke om hvilke stormer guttene har vært gjennom og hvilke stormer de står i nå. Vi koblet dette sammen med hva de har gjort og gjør for å komme seg gjennom stormene. Som illustrasjonen under viser, brukte vi flip-over ark i prosessen og oppsummerte i etterkant:

Eksempler på stormer som har vært:

- Flukt/reise
- Liten båt på havet
- Alene
- Mistet venner, døde

Eksempler på stormer som er der nå:

- Helseutfordringer
- Får ikke jobbe
- Dårlig økonomi
- Usikkerhet
- Mistet håp
- Savn av familie
- Vente på oppholdstillatelse
- Tenker på framtid, men kan ikke planlegge
- Dårlig behandling, mangel på respekt
- Politi/Trandum (en har vært der (lukket retur-mottak på Gardermoen), men kom tilbake til mottaket)
- Avslag på asylsøknad

Hva kan være hjelpsomt når det stormer? Hva har du gjort og hva har andre gjort for deg?

- Tålmodighet
- Samtaler
- Ha noen å snakke med
- Bror som gir støtte
- Støtte fra andre, at noen bryr seg
- Bruke tid, lære mer

- Ha et mål
- Være aktiv, skole, trening m.m.
- Støtte fra vennefamilie, verge, trener, ansatte i mottak
- Tull og tøys
- Verge/støttepersoner som hjalp mye, forklarte systemer, ga informasjon
- Fortelle andre hva jeg trenger
- Klage på avslag
- Venner ga råd
- Behandling for sykdom
- Nye regler i Norge, rett til ny behandling av asylsøknad

Ungdommenes råd til mottaksdrift

Vi spurte ungdommene om hva et godt mottak burde inneholde, dersom de kunne bestemme:

- Ansatte må høre mer på ungdommene og høre hva de har problemer med.
- Det må være mye aktivitet.
- Det er viktig å få møte helsesøster, få snakke om livet og få informasjon om helse.
- Ungdommer må få økonomisk støtte som gjør det mulig å delta i aktiviteter med venner.
- Leksehjelp er viktig.
- Vi trenger hjelp så vi kan ha mer kontakt med lokalsamfunnet.
- Skole er viktig, alle må ha et tilbud!
- Alle ungdommer må lage en plan sammen med ansatte om viktige ting som skole, aktivitet, helse og behovet for støtte.

Bekreftelse

Den danske narrative terapeut og psykolog Anette Holmgren skriver i sin bok «Fra terapi til pedagogikk»:

Et menneskes hemmelighet ligger i dets kunnen, idet som det kan og gjør. Derfor kan det være en god ide å uttale seg om de ferdigheter personen har.... Mange mennesker er ikke oppmerksomme på det de kan, fordi det har blitt en selvfølge for

dem, eller fordi alle andre snakker om det de ikke kan. Deres ferdigheter er ikke en del av deres selvfortelling... (Eide/Nordenhof, 2014).

Derfor har vi lagt vekt på, både underveis i gruppeprosessen og ikke minst i arbeidet med Livets tre, at både deltakerne og oss som gruppeledere bekrefter alle de ferdigheter og egenskaper vi får øye på underveis. Vi blir «ferdighetsfinnere». Et av eksemplene på det er utdeling av diplom til deltakerne etter gjennomføring av Livets tre.



Et annet eksempel er fra avslutningsfesten hvor vi inviterte ungdommene sammen med nære støttepersoner som de selv hadde valgt. Her ble støttepersonene utfordret på å gi ungdommene bekreftelser og gode tilbakemeldinger på deres egenskaper og ferdigheter, og samtidig si noe om hvordan de selv hadde blitt beriket i sine liv av kontakten med ungdommene. Noe av det som ble nevnt om guttene var høflighet, respektfulle, dedikerte, gir ikke opp, tåler mye, takknemlighet osv. De fine ordene ble så konkretisert gjennom små fortellinger og eksempler, som også illustrerte betydningen ungdommene har for dem. De beskrev opplevelser av nære relasjoner til ungdommer som for dem er meningsfulle, lærer dem mye om livet, berører dem på mange måter - og at dette er gutter de har blitt glade i.

Avsluttende kommentarer og konklusjon

Sana mottak er etter vårt kjennskap et godt mottak, her har vi møtt engasjerte ansatte som har vært opptatt av sine beboere og gjort det beste utfra de ressurser som har vært tilgjengelige. Likevel uttrykker denne gruppen ungdommer mye kritikk av mottaket. De sier de ikke har fått mye støtte, har følt seg alene, og at de har manglet voksne som har brydd seg. Vi tror at dette først og fremst har sammenheng med overgang fra ema-mottak til ordinært mottak, men også begrensede oppholdstillatelser frem til 18 år, mange flyttinger mellom mottak og brudd i relasjoner, en tung bagasje både fra hjemland, flukt og en lang reise, samt en lang og ustabil ventetid i statlige mottak i Norge. Alt dette har vært brutalt for guttene. De formidler en essensiell ensomhet, og deres beskrivelser oppleves av oss som et rop etter tilhørighet og omsorg, noe et ordinært mottak vanskelig kan gi innenfor sine rammer.

I RVTS Sør sitt kompetanseutviklingsprogram «Et godt midlertidig hjem»,¹ har trygghet vært et sentralt begrep i undervisningen. Mottakene har vært utfordret på å tenke både fysisk, relasjonell, emosjonell og kulturell trygghet. Dette har vært en naturlig del av ansattes omsorgsansvar i ema-mottak. I ordinære mottak, hvor guttene blir betraktet som voksne og mottaket ikke har et omsorgsansvar, opplever guttene at de må ta ansvar for dette selv. Det er samtidig viktig å påpeke at det her er store individuelle variasjoner, men hovedinntrykket vårt er at dette er en altfor stor belastning for guttene og at tilknytning til nære støttepersoner er avgjørende.

Det er et tankekors at f.eks. norske barn som er under barnevernets omsorg kan få støtte helt opp til 23 år, mens asylsøkere anses som voksne når de fyller 18 år og får deretter drastisk redusert sin støtte. De opplever at den «vegg» av omsorg og støtte som gradvis ble bygget opp i ema-mottakene rives ned, og at de må begynne helt på nytt igjen. Samtlige av våre gutter har måttet begynne på nytt mange ganger. De har alle opplevd 5 - 7 flyttinger mellom mottak (høst 2017), og økende antall flyttinger ettersom flere mottak legges ned i dag. Lyspunktene i guttenes liv har helt klart vært voksne støttepersoner utenfor mottaket, nemlig verger som fortsatt holder kontakten, andre støttepersoner og trener i et idrettslag.

Vi mener at denne gruppen unge «menn» ikke hører hjemme i et ordinært desentralisert voksenmottak, men at det skulle vært særlige mottak/omsorgsbolig/kollektiv for gruppen 18–23 år som kunne redusert opplevelsen av ensomhet, støttet dem bedre i skole og aktivitet og gjort dem bedre i stand til å mestre voksenlivet. Det kunne

1 Kompetanseutviklingsprogram for ansatte/ungdommer i mottak for enslige mindreårige som ble gjennomført i 13 mottak for enslige mindreårige i Region Sør (Vest- og Aust Agder, Telemark, Vestfold og Buskerud) vår 2016 til høst 2017. Dette programmet gjennomføres nasjonalt i ema-mottak høst 2018 og vår 2019, på oppdrag fra UDI.

også forebygget psykisk uhelse, utenforskap og i verste fall tilfeller av selvskading og kriminalitet, herunder også radikalisering. Alternativt må organiseringen av og i ordinære mottak endres slik at disse ungdommer blir ivaretatt. Dette innbefatter både instruksjoner og prioriteringer fra UDI i forhold til spesielt fokus og ivaretagelse av denne målgruppen.

I Sana mottak har det vært satt inn et kompenserende tiltak før ungdommene ble 18 år, som guttene opplevde meningsfullt (enkelte ungdommer var høsten 2017 under 18 år da de ble overført fra ema-mottak til voksenmottak): Ismail Alipour ble ansatt på korttidskontrakt, gjennom avtale med UDI Sør, og engasjerte seg i ungdommens liv og arrangerte aktiviteter sammen med dem. Dette opphørte altfor tidlig, etter vår mening. Intensjonen var fra vår side å drive et gruppetiltak i samarbeid med mottaket, men personen som ble ansatt for å jobbe med målgruppen var ikke ansatt ut vår prosjektperiode. Mottaket har vært



positiv til gruppetiltaket og lagt praktisk til rette for gjennomføring. De er nå i kontakt med en ekstern aktør som de vurderer om kan fortsette gruppetiltak for denne gruppen ungdommer i mottaket. Vi har jobbet fram et lavterskel-gruppekonsept som i hovedsak er basert på mat, prat og aktivitet/lek. Livets Tre har vært sentralt som metodisk verktøy, noe RVTS Sør har beskrevet flere steder (bl.a. i eget Inspirasjonshefte) og som det også er mulig å lære gjennom å delta i kurslederopplæring (barnefaglig ansvarlig i Sana mottak har tidligere deltatt i dette og arbeidet med Livets Tre for ungdommer under 18 år i mottaket).

I dagens politiske virkelighet er tanken om en bedre organisering og mer støtte og omsorg for denne gruppen kanskje utopi. Men det minste man kan gjøre uansett, og med de ressurser som er tilgjengelige, er å være lydhøre for denne gruppens stemme og deres beskrivelse av hverdagen. Dette er noe av det vi har hatt som mål å løfte frem gjennom pilotprosjektet. Ungdommene har videre uttrykt at det har vært viktig for dem å være sammen i denne gruppa og få snakket om sin livssituasjon, både hva de opplever vanskelig og hva de mestrer ut fra egne ressurser. **Et gruppetiltak spesielt rettet mot denne gruppen og en fast ansatt i mottaket med et særlig ansvar for denne målgruppen, mener vi både UDI og mottaket må legge til rette for.** Det er også et sterkt ønske fra ungdommene om å delta i samfunnet for øvrig. Støttefamilier og frivillige organisasjoner kan her spille en viktig rolle for å minske opplevelsen av ensomhet og mangel på meningsfullt liv. At alle har et skoletilbud eller tilnærmet fulltids aktivitetstilbud burde vært en selvfølge!

Kristiansand, 25. juni 2017

Gunnar Eide og Torunn Fladstad

