

Intervensjonsmalen

Intervensjonsmal «Expressive Arts in Transition» (EXIT) for enslige mindreårige (EM) gutter 15 – 18 år

Av: Melinda Ashley Meyer DeMott

Bakgrunn

I løpet av den første perioden finnes det en motivasjon og et håp. Flyktninger som kommer til et asylmottak, befinner seg ikke i en post-traumatisk situasjon. Etter spenningen, aktiviteten og angsten under den ofte langvarige fluktperioden, havner de plutselig i en situasjon som er preget av fremmedgjøring, monotoni og passivitet. Fra å ha all oppmerksomhet rettet mot ytre trusler og farer, får voldsopfrene plutselig tid og ro til å vende oppmerksomheten innover, til kropp og sinn. Når oppmerksomheten vendes innover, dukker det ofte opp grusomme bilder og minner fra de erfaringer de har vært vitne til.

Derfor må tiltak settes inn umiddelbart for å forebygge psykiske problemer. Det gjelder å få dem "i gang med livet" før symptomer som søvnløshet, mangel på konsentrasjon, uro og smerte setter seg fast, de må komme ut av fortiden og inn i nåtiden. De er fortsatt i en traumatisk situasjon. Målsettingen er å forsterke håp, trygghet og identitet før mistenksomhet, tilbaketrekking og inaktivitet slår inn.

Forskning viser at opplevelsen av eksilfasen er avgjørende for den enkeltes psykiske helse i fremtiden (jfr. kap. 3, Berg m.fl. 2005).

Tidlig intervensjon med EXIT

Sosialt sett er isoleringstendens etter traumatisering et fremtredende trekk. Å tilhøre en gruppe eller et samfunn vil bryte isolasjonen og tilbaketrekningen etter å ha vært utsatt for organisert vold og medføre at en kan komme i gang med livet.

EXIT tar utgangspunkt i ressursene til deltagerne og er utviklet fra Kunst- og uttrykksterapi (KUT) metoder og teori. KUT er en terapiform hvor man primært legger vekt på kommunikasjon gjennom kunstneriske uttrykk: bilde, bevegelse, musikk, sang, poesi og drama. Menneskets sanser svarer til de ulike kunstdisiplinene, som synet til bildet, hørselen til sangen og musikken osv. Den kreative prosessen blir synlig gjennom produkter som blir skapt. Det som blir skapt, er en ressurs i det

terapeutiske arbeidet og i livet. Ofte har ordene mistet sin opprinnelige betydning etter traumet. Ved å kommunisere gjennom kunstuttrykk, kan selve kunstproduktet gi mening og være ledetråden til å finne fram til ordene. Dette har vist seg å være en fordel i arbeidet med voldsofre hvor smerten sitter fiksert i kroppen og i den fastlåste pusten. Det første skritt mot å «flytte hjem» er å begynne å bevege kroppen og å puste, være i stand til å spise normal mat og å være til stede her og nå.

Et folkelig visdomsord sier at lediggang er roten til alt ondt. Og lediggang er kanskje det ordet som best beskriver flyktningenes tilværelse ved et asylmottak. Det første som skjer med asylsøkere, er at de havner i et "liminalt" stadium, dvs. i en tilstand av å være "midt imellom" en ny, ukjent kultur og den kulturen de kommer fra. I denne tilstanden blir de gående å vente, i blant i flere år, på at asylsøknadene skal ferdigbehandles.

Den liminale fasen

Asylsøkere befinner seg i et tomrom mellom fortid og fremtid. Dette "tomrommet", der flyktningene hverken befinner seg i sin gamle kultur eller i den nye, er blitt kalt "den liminale fasen". Van Gennep's opprinnelige bruk av begrepet "liminality", var "seeing territorial passage as transition and understanding foreigners (as opposed to "natives") as strangers who must stop, wait, go through a transition period, enter, be incorporated" (Hjelde 2004). "Liminality" betraktes som en unormal tilstand, en ubehagelig opplevelse.

De fleste kulturer har "overgangsritualer" for ulike livs faser, f.eks. fra ung til voksen, fra singel til gift, fra liv til død. Ritualene varierer fra kultur til kultur, men hensikten er å hjelpe individet med å ta avskjed med det gamle og forberede seg på det nye. Dette kan også forstås som en prosess hvor en blir forberedt til å bruke gamle ressurser på en ny måte i en ny kontekst. Aktivitetene er ikke tilfeldige, men har et innhold, en kvalitet som er spesielt designet for å forberede en på det nye. van Gennep (1960) hevder at ritualenes hensikt er å redusere skadeeffekten som kan oppstå i liminalfasen. EXIT kan forstås som et overgangsritual.

Flyktningene befinner seg i en "transitt-tilværelse" og det kan være nyttig å huske ordets opprinnelige betydning. "Transitt" er sammensatt av de latinske ordene "trans" (gjennom) og "ire" (gå), og betegner noe man går gjennom, en prosess. Dette er altså en fase en ikke kan hoppe over. Det er en aktiv deltagende prosess hvor den enkelte går igjennom noe for å komme ut av noe.

Judith Lewis Herman sier i sin bok "Trauma and Recovery" 1992 at en av de viktigste behandlingene for mennesker som har vært utsatt for traumer og posttraumatisk stressyndrom er gruppeterapi.

Erfaring og forskning bekrefter dette (Meyer DeMott, M.A. 2007). Symptomene som flyktninger ofte sliter med, er mangel på tillit til andre mennesker, tilbaketrekning, depresjon, ikke-tilstedeværelse, en knust identitet og en følelse av å være i et tidløst rom. Alle disse symptomene gjør det vanskelig for individet å engasjere seg og ta kontakt, men når man først får en EXIT gruppe opp å stå, har det en merkbar kurativ effekt som kan avleses gjennom at mange av disse symptomene stabiliseres eller svekkes over tid. På grunn av at mange kan være nummen i den første fasen og ikke kjenne noe, kan symptomer som uro, hodepine, tristhet bli verre før de blir bedre, Intervensjonen hjelper deltagerne til å bli kjent med symptomene og gir dem metoder i hvordan å takle dem.

I «Gruppeterapi» (1975) av Irvin Yalom deles de kurative faktorer i gruppe i 11 primære kategorier:

1. Å skape håp, vite at andre mennesker har lignende erfaringer og problemer.
2. Universalitet, at mine erfaringer ligner erfaringene til andre i gruppen.
3. Deling av informasjon. Å dele historier og bilder med andre medlemmer.
4. Altruisme, ved å hjelpe andre hjelper jeg meg selv.
5. En rekapitulering av primærfamilien gjennom å delta i en gruppe. Jeg kan være del av en familie og en gruppe i framtiden.
6. Utvikling av sosiale mestringemetoder. Bryte med isolasjonen og knytte seg an til andre.
7. Imiterende oppførsel. Å være rollemodeller for hverandre. Hvis du kan, så kan jeg.
8. Interperson læring/identifisering av ressurser i individet og i gruppen.
9. Gruppesamhørighet – å bli mottatt og respektert og motta og respektere andre.
10. Katarsis. Å lære hvordan å mestre og uttrykke vanskelige følelser med andre mennesker til stede.
11. Eksistensielle faktorer – å være i dialog om eksistensielle problemer og å utforske sammen med andre framtiden.

Ut fra den forskningen som ble gjennomført med deltagere i gruppeterapi med KUT på Psykososialt senter (Meyer, M.A. 2004), fant man i tillegg disse helende faktorene:

1. Å bli behandlet som et individ med en identitet versus å bli behandlet som et objekt. Ressursene i gruppen blir identifisert og anvendt i kommunikasjonen.
2. Kunst kan hjelpe klientene til å finne et uttrykk for deres symptomer og lære hvordan å mestre symptomene med hjelp fra hverandre.
3. Å være tilstede her og nå.
4. Gruppen fungerer som et vitne til hver deltagers historie/testimony (vitnesbyrd).
5. Bevegelse skaper energi og gir en følelse av liv i kroppen.
6. Gjennom kunst og gruppen vil en få nye erfaringer og perspektiver på gamle historier.

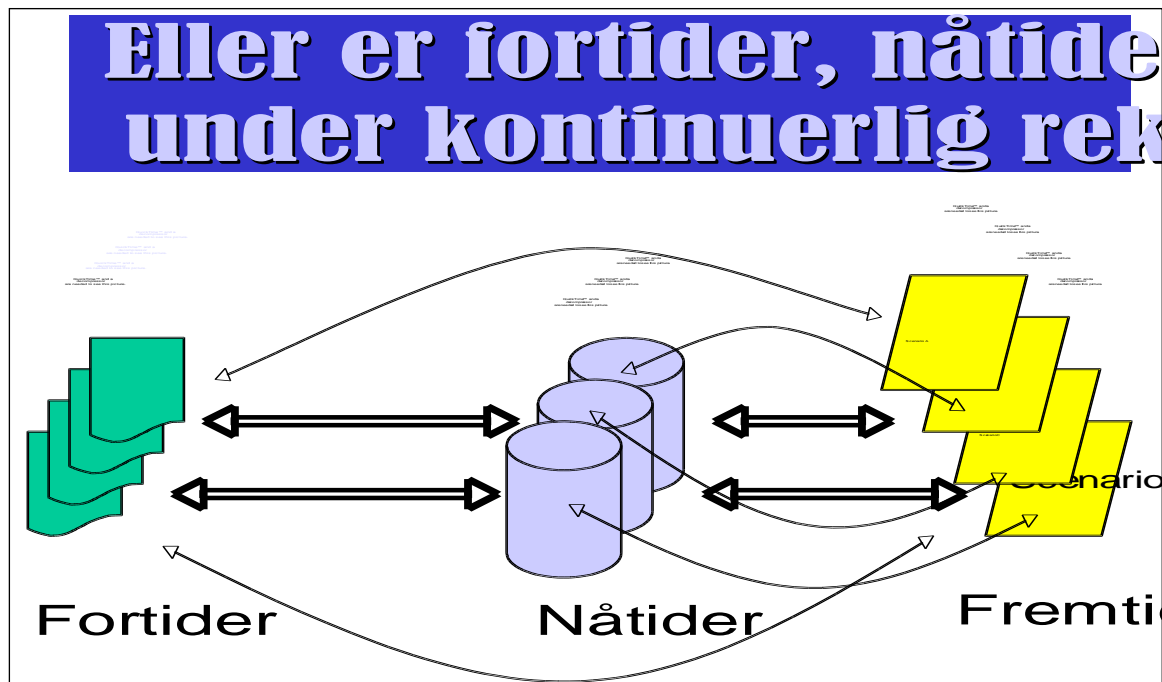
7. Å skape gir en distanse og tillatelse til å leke i et overgangs- rom.
8. Å skape grupperitualer hjelper å gjenskape psykologisk balanse.

7. Intervensjonens mål (se vedlegg 1)

- Stabilisering, ressursfremmende og trygghetsskapende
- Aktivering av alle sansekvaliteter
- Til stede i egen kropp
- Ferdigheter og gode minner fra hjemlandet
- Tanker om fremtiden—ansvar for egen fremtid
- Fremme relasjoner i gruppen, for å motvirke tilbaketrekning og depressive reaksjoner
- Forebyggende, og kortvarig
- Fokus på "resilience", hovedsakelig ved hjelp av non-verbale teknikker (deltagere fra forskjellige land i samme gruppe)

Målsetningen er å forsterke håpet, trygghet, identitet, kreativitet, bevegelse og framtidsbilder før mistenksomhet, tilbaketrekking og inaktivitet slår inn.

Malens struktur på et individuelt plan er bygget opp etter "Heltens reise": Du legger ut i verden i det ukjente landskapet på å nå visjonen-drømmen. Du samler alle dine ressurser og hjelpere for å kunne ha noe å møte utfordringene med på veien. (navn på forfatter)



En annen måte å forstå tiden på er å se på fortid, nåtid og fremtid som et kontinuerlig samspillende ensemble: Vi forstår fortiden i lys av hvordan vi har det nå. Vi forstår fremtiden ut fra hva som foregår i nået. Dersom nået endrer seg, så forandrer også fortiden seg, og fremtiden tilsvarende. Men hva hvis vi forandrer fortiden, endrer fremtiden seg da? Eller hva hvis vi forandrer fremtiden, hva da med fortiden?(Stoknes, P.E.2008)

Intervensjons mal "Expressive Arts in Transition (EXIT) for enslig mindreårige (EM)

Mal

En og en halv time to ganger pr uke. Til sammen er det 10 ganger (5 uker)

Deltagerne får vite at målsettingen med tiltaket er å gi dem kunnskap om hvordan å handtere stress (PTSD symptomer) og skape trygghet i en ny situasjon og kultur. De blir opplyst om at intervensjonen består av mye fysisk aktivitet og at oppmøte er obligatorisk. Gruppen varer 10 ganger. Alle deltagere skriver under på kontrakt at de ønsker å delta og at de forplikter seg.

Intervensjonens struktur:

Ledelse: En fra ledelsen bør delta i gruppen hvis mulig. Dette signaliserer til alle på mottaket at dette er en viktig aktivitet. Dersom dette ikke er mulig er det viktig at forholdene blir lagt godt til rette slik at EXIT er på faste dager og har en fast tid hver uke. Denne tiden kan ikke forandres på eller avtales fra gang til gang. Erfaring viser at dersom det ikke er en stram og forutsigbar struktur vil gruppen gå i oppløsning. Dersom gruppelederne har vakter i miljøet er det viktig at de ikke snakker om det som skjer i gruppen i miljøet. Men fokusere på EXITs målsettinger.

Sørg for at all personal har tilstrekkelig med kunnskap om intensjonen med EXIT gruppen. Gruppe lederne informerer personalet på overlappinger og personalmøter om aktivitetene i gruppen, men sørger for at gruppeaktiviteten ikke fortsetter i miljøet. Husk på gruppeleder og miljøterapeut er to forskjellige roller.

Tid, rom og plass Gruppen må gjennomføres i samme rom hver gang. Rommet må være egnet. Plass til å bevege seg. Gymrom og klasserom egner seg på grunn at rommene ikke fremmedgjør. Rommene skaper en forventning om at her skal noe læres. Bord bør stå inntil veggen hvis det finnes i rommet.

Gruppen må ikke kolliderer med andre aktiviteter som er faste. Spontane aktiviteter må ikke foregå i gruppe tiden.

Gruppen starter presis, venter ikke til alle har kommet. Bør foregå etter skolen eller på skolefrie morgener. Hvis det er etter skolen kan det være lurt å starte med frukt. Hvis det er om morgenen kan det være lurt å avslutte med frukt og oppsummere dagen med et par ord om hvordan de kan bruke øvelsene i hverdagen.

Se på sosiometrien i gruppen, hvordan kan gruppelederne heve aktivitetens status.

Sammensetning av gruppen, unngå oss og dem.

EXIT gruppen har en fast struktur som repeteres hver gang som består av fire faser:

Oppvarming – handling – avslutning - refleksjon

Oppvarming av lederne:

Det bør settes av ¼ time i forkant og etterkant av EXIT til forberedelse og refleksjon. Hvem skal lede hvilken øvelse og fase i gruppen. Lederne kan danse sammen og gjøre noen av øvelsene sammen før gruppen starter. Dette øker energien og spontaniteten. Ledere med energi og pågangsmot har en stor smitteeffekt hos deltakerne. Det inspirerer og formidler trygghet.

Oppvarming av gruppen til lederne

Oppvarming av lederne til gruppen

Oppvarming av gruppen til hverandre

Oppvarming av alle til tema

Det er viktig at alle aktiviteter legitimeres. Deltakerne er ofte skeptiske og en måte å ansvarliggjøre dem er å gi dem kunnskap.

Tolk

Når informasjon om gruppen og hensikten skal formidles må dette gjøres med tolk.

Gruppen bør foregå uten tolk hvis det er mulig! Få gruppedeltakerne til å oversette for hverandre. Dersom gruppen er på ankomst eller transitt mottak er det nødvendig med tolk og da må tolkene delta i intervensjonen for å forhindre at de blir observatører og skaper utrygghet.

Gruppe 1 Oppvarming til lederne. Hvem er vi? Til hverandre: hvem er vi? Til tema- hva?

Ungdommene kommer: Sitter i ring på stoler, introduserer kort ledere og hensikten med kurset og hva som skal skje denne dagen.

Alle reiser seg opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hver gruppe medlem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

”Jeg heter Melinda” gruppen:”Velkommen Melinda”. Alle gjør dette 2 ganger for å repetere navn, men også for å bli tryggere på øvelsen.

Navnlek for å bli kjent skape energi og latter: kaste en koselig gjenstand til en av deltakerne mens man sier navnet. Den som tar i mot kaster videre og sier navnet til den han kaster til osv. til man hører de fleste husker navnene.

Barometer: Deltagerene velger tre forskjellige farger som representerer dårlig, midt i mellom og bra. Fargene består av forskjellige stoffstykker og er de samme hver gang.

Her kan en også bruke tall på en skala fra 1 – 6 for eksempel.

Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Vi fortsetter stående i sirkel og har grunningsøvelse med psykoedukativt fokus. Hvor spørsmål om stress og psykosomatiske plager blir tema underveis for hva de ulike øvelsene kan være godt for.. De tar ett steg fram i ringen når leder spør om hvem som....

Hvem har vanskeligheter med å sove i løpet av den siste uken?

Hvem er plaget av hodepinne?

Hvem har vanskeligheter med å stå opp?

Hvem har lite energi – hvem har mye?

Hvem har vanskeligheter med å konsentrere seg?

Hvem er irritert? Holder du det inni deg?

Vi begynner med lett fot massasje, sirkulasjon av alle ledd, avspenningsøvelse som å spenne kroppen i noen sek. og så slappe av, gjentatte ganger.

Puste og bevegelses øvelser, fokus på innpust og utpust.

Så tar vi ut aggresjon ved hjelp av energetiske bevegelser, her etter kalt gruff, som å sparke foten ned mot gulvet med stor kraft og setter på lyd. Det samme gjøres med armene og til slutt ”børster av” vonde tanker i hodet. All ”møkka” samles på gulvet og leder spør om det er noe vi bør ta vare på i tilfelle det er bruk for det vi har kastet av oss, hvis ikke ”feies” det imaginære søppelet bort og kastes. Avslutter med Dusjen, som er å forestille seg ute i naturen i en foss hvor vi såper inn kroppen, skyller og tørker med å klappe over kroppen. (unngå intime soner).

Ukemål: Alle beveger seg framover i tid på gulvet (en uke) og forestiller seg at alt funker bra!

Tilbake til her og nå. Hva er en ting jeg kan gjøre for å få en god uke!

Barometer : Start og slutt: hvordan føler de seg før og etter sesjonen? Deltakerne stiller seg på den fargen de føler de vil gå til her og nå.

Avslutning: står i sirkel og deltakerne går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Eks.”Jeg heter Melinda”, gruppen speiler bevegelsen og sier i kor ”Ha det bra Melinda” Knytter hender, ser på hverandre, løser opp og sier Ha det bra, en gang.

Gruppe 2

Velkommen sittende. Hensikt med kurset repeteres. Alle står i sirkel. Hver gruppe medlem presenterer navnet sitt med en bevegelse i midten av sirkelen, alle speiler bevegelsen og gjentar navnet og sier velkommen.

Barometer med repetisjon av om noen har gjort noen av målene siden sist og hvordan de har det.

Etter velkommen starter alltid gruppen med fysiske ”grounding” øvelser. Sirkelen holdes mesteparten av tiden så alle ser hverandre. Deltagerne har stoler, men skal være på bena så mye som mulig.

Dans: Etter øvelsene forsetter gruppen i sirkelen – 2 går inn i sirkelen og speiler hverandres bevegelser til musikk. Speilingen skjer ved at A begynner og alle speiler A så er B i fokus og alle speiler B. Neste par inn.

Kan gjøre en god bevegelse i sirkelen og gruppen speiler.

Barometer. Hvordan har du det her og nå?

Avslutning: Alle går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Knytter hender, ser på hverandre og løser opp. Ha det bra.

Gruppe 3

Velkommen. Velkommen øvelsen.

Barometer

Grunning, pust, gruff og dusj.

Hvordan er det å stå opp? En og en viser hvordan de stod opp samme morgen og alle speiler den som viser. Hva ville det motsatte vært? Hvilken måte ønsker du å stå opp hver dag, og hva kan du gjøre selv? Psykoedukativ repetisjone på søvn, aktivitet og måltider. Søvnens og drømmenes funksjon med tanke på psykisk balanse. Hva hjelper når du ikke får sove.

Hvilket landskap liker du? Vann, fjell, asfalt, sand.....

Resursbevegelser med fokus på gode minner i kroppen – identitet - trygghet

Sansestimulering, Hvor er du, hva ser du, hva hører du, lag en lyd fra det du hører. Hva slags tid på dagen? Temperatur? Hver deltager viser de andre inn i natur bildet. Alle speiler landskapets bevegelser.

Følge og lede; kontakt byggende – (her og nå)

Sett farger på landskapet på en stort konvolutt. De får beskjed om at dette er en mappe de kan samle papirene sine i. Utenpå bruker de farger til å lage hver sin "signatur".

Barometer. Hvordan har du det her og nå?

Avslutning: Alle går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Knytter hender, ser på hverandre og løser opp. Ha det bra.

Gruppe 4

Velkommen. Velkommen øvelsen.

Barometer

Grunning, pust, gruff og dusj.

Lyd stemmeøvelser, hva sier du når du er hos tannlegen? AAAAA osv . Konsonanter, hvordan brukes pust og lyd her? Massere kroppen og når du finner punkter som er ømme: si en lyd. Kjenn på

hvordan pusten kan lindre smerter. Stå i ulike posisjoner, framover, bakover bøyd, stiv, fleksibel osv. og legg merke til pusten og hvordan lyden kommer ut. Er det åpent eller er det stengt?
Psykoedukativ forklaring på stive engstelige kropp, situasjoner etc. I hvilke situasjoner gjenkjenner du dette? Hvordan komme i bevegelse: fysisk, psykisk, sirkulasjon, indre og ytre muskler..

Framtidsdrøm: Hvor er du om fem år! Hva lever du av. Gruppen går fra her og nå og framover, over gulvet og inn i framtiden. Ser seg tilbake. Hva har du gjort for å komme ditt?

Går tilbake til her og nå – hva er det neste skrittet du kan gjøre i dag for å nå ditt drøm.

Avslutning: Alle går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Knytter hender, ser på hverandre og løser opp. Ha det bra.

Gruppe 5

Velkommen. Velkommen øvelsen.

Barometer

Grunning, pust, gruff og dusj.

Finn en indre hjelper i form av et dyr som har de kvalitetene som du trenger når du møter motstand. Hvilke egenskaper har dyret? Hvordan beveger den seg? Alle tar og viser bevegelsen midt i gruppen og gruppen speiler.

Dyrebevegelsen kan også danses.

Avslutning: Alle går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Knytter hender, ser på hverandre og løser opp. Ha det bra.

Ta en A4 konvolutt og mal målbildet ditt på det. Konvoluttene blir noe deltagerne kan ta med seg videre. Alle har i løpet av prosessen tegnet et bilde av et trygt sted og laget et mål bilde på en A4 konvolutt. Alle bildene får plass opp i konvoluttene.

Barometer. Hvordan har du det her og nå?

Avslutning: Alle går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Knytter hender, ser på hverandre og løser opp. Ha det bra.

Referanser

Achenbach, T.M., Becker, A., m.fl., (2008): Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments, research findings, applications, and future directions. Journal of child psychology and psychiatry 49 (3):251-275).

Beam, T., (2006): Assessing the Psychological Distress and Mental Healthcare Needs of Unaccompanied Refugee Minors in the Netherlands. Dissertation Leiden University

ISBN 90-8559-190-2.

Bean, T., Derluyn, I., Eurelings-Bontekoe, E., Broekaert, E. & Spinhoven, P. (2007): Comparing Psychological Distress, Traumatic Stress Reactions, and Experiences of Unaccompanied Refugee Minors with Experiences of Adolescents Accompanied by Parents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 288-297.

Berg, B., Sveaass, N., Lauritsen, K., Meyer, M. A., Neumayer, S. M. & Tingvold, L. (2005): Det hainnle om å leve: Tiltak for å bedre psykisk helse for beboere i asylmottak. Trondheim: SINTEF.

Derluyn, I. & Broekaert, E (2007): Different perspectives and behavioural problems in unaccompanied refugee children and adolescents. *Ethnicity & Health* 12 (2): 141 - 162.

Elbert, Thomas (2002): A narrative exposure treatment intervention in a refugee camp: A case report. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 205-209.

Hodes, M. m.fl. (2008): Risk and Resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49 (7):723 - 732.

Jakobsen, M. m.fl (2007): Psykisk helse I mottak: Utprøving av instrumenter for kartlegging av psykisk helse hos nyankomne asylsøkere. Oslo: NKVTS 4/2007

Knaevelsrud, C. & Muller, J. (2008): MultiCASI, Multilingual Computer Assisted Self Interview. Multilicense Volume License. CD-ROM, Springer.com

Lauritsen, K. & Berg, B. (2002): Enslige flyktninger – kollektive utfordringer. Kommunenes arbeid med enslige mindreårige flyktninger. Trondheim: SINTEF IFIM.

Lie, B., (2003): The Triple Burden of Trauma, Uprooting and Settlement. A non-clinical longitudinal study of health and psychosocial functioning of refugees in Norway. Oslo: Faculty of Medicine

Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., St. John, P. & Chemtob, C.M. (2007): Art Therapy for Adolescents with Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Pilot Study. Marianne Vervliet, Melinda Ashley Meyer

DeMott, Marianne Jakobsen, Trond Heir. m.fl: Health and Disabilities. The mental health of unaccompanied refugee minors on arrival in the host country *Scandinavian Journal of Psychology*

Jakobsen, Meyer DeMott, Heir: Prevalence of psychiatric disorders among unaccompanied minor refugee boys. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health* Bentham Science Publishers

Jakobsen, Meyer DeMott, Heir: Multi Casi – Validation of a data based questionnaire (antatt)

Meyer DeMott, Melinda: Art as Testimony - Breaking the silence Cambridge Scholars Publishing
(level one) Nordic work with traumatised refugees.

Reconstructing meaning after trauma: an Expressive Arts group intervention (EXIT)

Forlag Elvisier (antatt)

Film: Skagen/Meyer EXIT 2014

Meyer, M. A. (1995b): Stress prevention in refugee reception centers. *Energy and Character: The Journal of Biosynthesis*, 26, (2), 32-46.

Meyer, M. A. (1995c): Stressforebyggende tiltak i flyktningmottak. *Sykepleien* 83, 41- 44.

Nygård, M. & Malterud, K. (1995): Enkel kartlegging av posttraumatisk stressforstyrrelse hos bosniske krigsflyktninger i Norge. *Tidsskrift for den norske lægeforening*, 115, (16), 1971-1974.

Meyer, M. A. & Nygård, M. (1993): Fysisk treningsprogram for flyktningekvinner: Rapport fra et prosjekt ved Brinken asylmottak Linjer, 3, (2), 7-8.

Meyer, M. A. (1997): Når livet vender tilbake. Uttrykksterapi i gruppe med traumatiserte flyktninger. I N. Sveaass & E. Hauff (red.), *Flukt og fremtid* (s. 192-211). Oslo: Gyldendal AdNotam.

Oppedal, B., Jensen, L. & Seglem, K. B. (2008): Når hverdagen normaliseres: Psykisk helse og sosiale relasjoner blant unge flyktninger som kom til Norge uten foreldrene sine. *UngKulrapport nr. 1*, Folkehelseinstituttet.

Rousseau, C., Drapeau, A. m.fl. (2005): Evaluation of a classroom program of creative expression workshops for refugee and immigrant children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46 (2): 180-185

Mental Health Interventions for Refugee Children in Resettlement: White Paper II

National Child Traumatic Stress Network (2005) www.NCTSNet.org (s11)

Velkommen

Øvelser Oppvarmingstafett Dans

Sosiometri – Spektogram – Sosiogram

Hva har overrasket deg

Spørsmål Lunch

De gode øvelsene Indre hjelper

Målbildet/Scenario

Refleksjon/Avslutning

Diplom

Oppvarming fysisk og psykisk til hverandre før gruppen

Avslutting

Refleksjon over hva som fungerer med gruppen