



Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging - Region Øst (RVTS-Ø)

## Veiledermanual

# Male- samtalegrupper

for elever som har opplevd krig og flukt

2013

Grethe Savosnick,  
Fagteam flyktinghelse og tvungen migrasjon,  
RVTS-Ø

og

Chava Savosnick,  
Flyktingehjelpen.

## **Innholdsfortegnelse**

<b>1</b>	<b>Innledning</b>	4
	Male- samtalegrupper for barn som har opplevd krig og flukt	4
	Målgruppe	5
	Målsetningen	5
	Metode	6
<b>2</b>	<b>Praktisk gjennomføring</b>	7
	Rammen	7
	Gruppeledere	7
	Tid	7
	Gruppens størrelse	7
	Utvelgelse av deltakere	7
	Forberedelse	7
	Lederens rolle	8
	Tolk	10
	Informasjon til foreldrene	10
	Foreldremøter	10
	Evaluering	10
<b>3</b>	<b>Temaer for male- og samtalegrupper</b>	11
	Male- samtalegrupper for barn med krigsbakgrunn	11
	Male- samtalegrupper for barn uten krigsbakgrunn	11
<b>4</b>	<b>Møtene</b>	12
	Generelt om samlingene	12
	Manual for møtene	13
	1. møte: Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt	13
	2. møte: Mal noe fra hjemlandet ditt eller det landet foreldrene dine kommer fra	14
	3. møte: Mal deg selv og din familie	15
	4. møte: Mal deg selv på skolen	15
	5. møte: Mal en gang du var redd	15
	6. møte: Mal noe trygt og godt som gjør deg glad	15
	7. møte: Mal krig og soldater eller flukten	16
	8. møte: Mal noe du vil gjøre	16
	9. møte: Mal deg selv som stor/voksen	17
	10. møte: Avslutning. Hel gruppen gjør noe hyggelig sammen. Evaluering	17
	<b>Anbefalt litteratur</b>	18
	Vedlegg 1. Forslag til informasjonsbrev til foreldrene	19
	Vedlegg 2. Forslag til innkalling til foreldremøte	20
	Vedlegg 3. Evaluerings skjema	21

## **Forord**

Denne metoden er utarbeidet av psykolog Kjerstin Almqvist fra Gøteborg og er basert på hennes dr.avhandling ”Refugee children” fra Universitet i Gøteborg 1997. Metoden tar utgangspunkt i fortid, nåtid og fremtid og er utprøvd ved flere mottaksklasser i Sverige som et forebyggende tiltak for barn som har opplevd krig og flukt og Metoden er også utprøvd ved flere skoler i Oslo og ved mottaksklasser i Bærum kommune. Gruppene holdes i skoletiden og er en del av skoletilbudet.

I 2001/2002 startet et prosjekt i Oslo kommune, Team for flyktningebarn, (Barne- og familieetaten). Denne metoden ble da utprøvd ved flere skoler, og et veilederhefte ble utarbeidet av klinisk sosionom/gestaltterapeut Chava Savosnick. Dette heftet er brukt som mal og ble videre bearbeidet til en veiledermanual i 2006 (Grethe Savosnick og Chava Savosnick). Den foreliggende manual er noe revidert i forhold til utgaven fra 2006.

Male- samtalegruppen skal gjøre barna/ungdommene bedre i stand til å mestre hverdagen, slik at de kan frigjøre tid og ressurser til læring, skaffe seg venner og bygge nettverk. De vil oppleve at de ikke er alene om sine (krigs)opplevelser, noe som vil bidra til samhørighetsfølelse og vil være relasjonsbyggende.

I en undersøkelse foretatt av Larsen og Øzerk (1999) kom det frem at hver tredje barneskoleelev og annenhver ungdomsskoleelev med krigsbakgrunn hadde konsentrasjons- og innlæringsvansker. På bakgrunn av dette er det svært viktig at barn som har opplevd krig og flukt, får mulighet til å bearbeide sine tanker og følelser slik at de blir bedre i stand til å mestre hverdagen sin.

Grethe Savosnick  
RVTS-Øst  
Januar 2013

## **1. Innledning**

### **Male- samtalegrupper for barn som har opplevd krig og flukt**

Metoden er et strukturert gruppeopplegg med maling som uttrykks- og kommunikasjonsform. Den har en støttende, ivaretagende og ressursfremmende karakter, og elevene får mulighet til å ta i bruk sine individuelle mestringsstrategier gjennom maling. Metoden er preget av forutsigbarhet, trygghet og kontinuitet. Å bruke maling som metode vil bidra til at elevene opplever mestring både som kommunikasjonsform og som ferdighet ved at de står frem med sitt bidrag. Gjennom maling kan de få formidlet sine opplevelser om hvordan de for eksempel opplevde krigen/flukten, hvor redd de var osv.

Gjennom maling og samtale vil elevene føle fellesskap og få mulighet til å uttrykke tanker, følelser og opplevelser og plassere disse i tid og rom. På denne måten får de integrert de ulike delene til en helhetlig historie i både fortid, nåtid og fremtid. Temaene inviterer til å berøre tidligere opplevelser, men elevene velger selv hva de ønsker å snakke om gjennom sine bilder. På denne måten unngår man fare for overveldelse. Ved faste rammer mht. tid, tema, ritualer etc. skaper det forutsigbarhet og trygghet for elevene. Det er svært viktig at timene har samme struktur og ritualer hver gang.

### **Teoretisk tilnærming**

Opplegget har en resiliensfremmende innramming, men med et innhold som kan berøre tidligere belastende opplevelser. I så måte kan man også si at det har et traumefokus, selv om det ikke er et direkte traumefokuserende opplegg. Det er ofte lettere for de fleste barn og unge å kommunisere om svært smertefulle minner, tanker og følelser gjennom konkrete oppgaver, fordi det gir en avstand til det vanskelige når de først maler det på et ark.

Metoden er også en form for screening om elevene trenger noe mer oppfølging, evt. henvises videre til spesialisthelsetjenesten etter avsluttet gruppe.

Bruk av grupper som metode er resiliensfremmende fordi barn og unge i et emosjonelt fellesskap gis mulighet til å dele, lytte og bekrefte hverandres historier og dermed gjenvinne følelse av egenverd, likhet og tilhørighet. Ved hjelp av resiliensfremmende faktorer som kreativitet, mestring og fellesskap stimuleres barna til å bevege seg mot belastende opplevelser, men de velger selv hvordan og i hvor sterk grad. De har dermed kontroll og kan selv styre prosessen i forhold til å skape bevegelse i sine fastfrossete opplevelser. Det å være en del av et emosjonelt fellesskap hvor de snakker om hendelser de ikke tidligere har snakket om og hvor de deler viktige opplevelser, kan virke positivt inn på barn og unge. Sterkest av alle resiliensfaktorer er opplevelse av egenverd og at man har tillit til andre.

Generelle regler som gjelder for samtaler med barn som har opplevd traumer:

- Prøv å ikke være redd for å skulle ta imot barnets historie
- Ikke vis at du blir opprørt over det som blir fortalt, men vis at du skjønner at det er vanskelig å snakke om det. Fortell at du tåler å høre på det de forteller
- La barnet/ungdommen guide fortellingen
- Ikke press barnet/ungdommen til å fortelle
- Lytt til barnet/ungdommen, spør relevante spørsmål. La barnet/ungdommen føle seg komfortabel og trygg
- Informer barnet/ungdommen om fakta rundt et traume, slik at han/hun blir klar over at de evt. innehar normale reaksjoner
- Generelt vil struktur, forutsigbarhet og god omsorg i hverdagen være nøkkelementer for å hjelpe barn /ungdom som har vært utsatt for et traume.

### **Målgruppe**

Den opprinnelige målgruppen er barn som har opplevd krig og flukt eller som har foreldre som har opplevd krig. Med små forandringer kan også metoden brukes til barn med innvandrerbakgrunn som ikke har opplevd krig.

### **Målsetningen**

Tanken bak male- samtalegrupper er at barn skal få kontakt med følelsene sine og få uttrykke seg med ord og bilder. Male- og samtalegruppene er ment å være støtte- og forebyggende grupper. Målet er ikke at elevene skal lære seg maleteknikker eller utvikle evner til å mestre malerkunsten. Bildene er ment å være et verktøy som gir elevene muligheten til å uttrykke opplevelser, følelser og tanker uten å bli presset.

Elevene vil kunne få mulighet til å:

- Utrykke tanker og følelser gjennom bilder og ord
- Lære å fortelle om seg selv mens andre lytter
- Støtte hverandre, lytte og kanskje kjenne seg igjen i det de andre elevene sier i gruppen
- Få ”normalisert” sine følelser og opplevelser ved å høre at medelever har hatt lignende reaksjoner, opplevelser og tanker
- Få de voksnes oppmerksomhet når de forteller om sine opplevelser og følelser
- oppleve å bli sett, få plass og bli tatt på alvor
- Bli bekreftet i at deres opplevelser er viktige
- Få mulighet til å snakke om at det de har opplevd
- Ha det hyggelig, oppleve noe positivt

Andre viktige målsetninger i arbeidet med samtalegrupper:

- Få hjelp til å integrere hendelsen i et videre liv
- Hjelp til å uttrykke tanker, følelser og oppleve mer kontroll over disse
- Bedre den sosiale forståelsen av sin egen situasjon samt mestre eventuelle sosiale problemer bedre

### **Metode**

Metoden er konkret og gir barn og unge valg med hensyn til hva de vil formidle og de opplever kontroll når de skal konfrontere ulike sider ved sin situasjon. Konkrete metoder engasjerer barn bedre enn samtale alene. Det er lettere for de fleste barn og unge å kommunisere om svært smertefulle minner, tanker og følelser gjennom konkrete oppgaver, det gir avstand til det vanskelige. En tar utgangspunkt i det elevene selv formidler og presser ikke på for at de skal fortelle mer detaljert om selvopplevde situasjoner. Bildene de maler gir en følelse av mestring, de har klart å skape noe som gir mening for de andre i gruppen. Å drive med kreative aktiviteter virker som beskyttelsesfaktorer for personer som har opplevd store belastninger.

Hvorfor gruppe som metode?

- Gir barna mulighet til å kjenne seg igjen i det andre beskriver
- Oppleve tilhørighet og støtte i en gruppe som kan forstå deres egen situasjon og normalisere deres reaksjoner
- Bidra til å forstå egen situasjon og normalisere egne reaksjoner
- Resiliensfremmende
- Emosjonelt fellesskap, gir mulighet til å lytte og bekrefte hverandres historie og derved gjenvinne følelse av egenferd, likhet og tilhørighet

**Overordnet mål** for arbeid med samtalegrupper er:

- Å formidle håp om at tilværelsen skal bli bedre, at barna vil lære å mestre situasjonen

## **2. Praktisk gjennomføring**

### **Rammen**

Maleaktiviteten skal være lystbetont og så hyggelig som mulig. Viktig med et avskjermet godt rom, hvor barna ikke blir forstyrret. Det skal være mindre struktur enn i en vanlig time.

### **Gruppeledere**

Det bør være to gruppeledere til stede hver gang. Det er svært viktig at de voksne gir barna sin fulle oppmerksomhet hele tiden. Gruppelederne skal ha samme struktur og ritualer hver gang, og det skal være de samme som er leder og co-leder. Det gir en forutsigbarhet som oppleves trygt for elevene.

### **Tid**

To timer en gang pr. uke, samme dag og tidspunkt hver gang er å anbefale. Elevene maler i ca ¾ time. Det anbefales å ha ca. 15 minutter pause etter at de har malt. Man kan velge om eleven skal ha friminutt eller om man eventuelt serverer kjeks/frukt i pausen. Etter ca. 15 minutter pause viser og forteller elevene om sitt bilde.

### **Gruppens størrelse**

Det anbefales å være 5-8 deltakere i en gruppe. Dette er avhengig av gruppens sammensetning og delvis alderen på deltakerne. Lærerne som kjenner elevene, gir anbefalinger om gruppesammensetninger. Ideelt sett bør det ikke være mer enn en oppmerksomhetskreven elev i gruppen. Det er ikke lurt med for mange språkgrupper. Det anbefales ikke større aldersspredning i gruppa enn 2-3 år mellom den yngste og eldste i gruppen, men aldersspredningen er også avhengig av modenhetsnivå.

### **Utvelgelse av deltakere**

Male- samtalegruppene er et strukturert opplegg med faste temaer hver gang, det er derfor viktig at elever som skal delta kan relatere seg til temaene. Man skal ikke blande elever som har krigsbakgrunn med elever som ikke har opplevd krig og flukt. Gruppene er spesielt gode for barn som har vanskelig for å ta plass, de "usynlige" barna. Erfaring viser at barn som snakker så lavt at man knapt kan høre dem de første gangene, står ofte oppeist og snakker tydelig om sitt eget bilde på slutten. Det er viktig at det blir presentert som noe positivt for elevene å delta i en male- samtalegruppe, og ikke at de deltar fordi de har problemer.

### **Forberedelse**

Gruppens sammensetning bør være bestemt i god tid før oppstart, og elevene bør bli orientert av sine lærere. Gruppeleder (lærer + helsesøster) bør samarbeide i utvelgelsen av elever.

**Utstyr** bør være av god kvalitet.

- Store ark (de billigste akvarellarkene)
- Pensler med forskjellige bredder og tykkelser
- Vannfarger
- Vannglass

Det bør være nok med vannfarger slik at barna/ungdommen slipper å vente på en farge når de maler, og rikelig med papir slik at elevene kan få et nytt ark om de ønsker det.

### **Lederens rolle**

Det er viktig at det er de samme lederne hver gang. Begge bør ha oppmerksomheten rettet mot barna og hjelpe de som strever med å komme i gang. Mens barna maler, bør ikke lederne snakke om andre ting seg i mellom. De skal hjelpe til med å skape en god atmosfære og støtte barna slik at alle får like stor plass med sine opplevelser. Det betyr bl.a at lederne må sørge for at de elever som bråker ikke får all oppmerksomheten. Forsøk om mulig å unngå irettesetting, men isteden prøv om co-lederen kan sette seg sammen med eleven. På denne måten kan man sikre at eleven blir sett og får oppmerksomhet, noe som ofte er bakgrunn for at de bråker og utagerer. Det er viktig at disse timene oppleves som hyggelige og annerledes enn vanlige skoletimer. En måte å gjøre dette på er å ha mindre struktur enn det som er nødvendig i en klassesstime. Man må på forhånd avklare hvilke roller lederne skal ha. Den ene bør være leder og den andre co-leder. Det er viktig å observere hva elevene prøver å formidle gjennom bildene med for eksempel fargene. Farger kan formidle både følelser og stemning.

Leder bør hovedsakelig være den som:

- Igangsetter og opprettholder gruppeprosessen
- Angir temaene
- Styrer runden og stiller fordypningsspørsmål
- Går rundt og gir barna oppmerksomhet mens de maler
- Støtter barna i hva de har gjort for å mestre sine vanskeligheter, for eksempel ved at lederen snakker generelt om hvordan man kan føle seg i enkelte situasjoner, hvor man kan søke trøst etc.

Co-lederen bør hovedsakelig være den som:

- Støtter lederen
- Hjelper barna med det praktiske, for eksempel ser om noen trenger nytt papir, nye farver etc.
- Går rundt og gir barna oppmerksomhet mens de maler og støtter de elevene som trenger det
- Holder øye med og går bort og snakker med de elever som tar mye plass ved å utagere eller gi ekstra oppmerksomhet til de som er svært stille.



Det er viktig å skape trygghet i gruppen slik at deltakerne får lyst til å være åpne. Det gjør lederen blant annet ved å skape en atmosfære hvor barna føler de kan være den de er. Gruppene blir da et sted hvor elevene ikke føler at de skal prestere noe, eller på noen måte kjenner seg presset. Paradokset i dette er at når elevene vet at de ikke behøver å si mer enn det de selv ønsker, blir de ofte mer åpne. Utfordringen blir å finne balansen mellom struktur og frihet, slik at ingen forstyrrer eller ødelegger for de andre.

Det er viktig at lederne er klar over sin rolle og at de har hovedmålsetningen i tankene, dvs. at gruppene skal gi barna mulighet til å uttrykke tanker og følelser med bilder og ord, *ikke* at de skal bli flinke til å male. Lederne skal ikke være opptatt av om bildene er ”fine” eller ikke, om figurene har ben eller armer osv. Ingenting er rett eller galt, stygt eller fint. Det viktigste er at elevene ved hjelp av sine bilder finner sin uttrykksmåte. Lederne bør prøve å bekrefte elevene på det de gjør, uten å si at de er flinke. Isteden kan de for eksempel bare gi uttrykk for det de ser, for eksempel ”Jeg ser at du har brukt mange farger”; ”så fine farger du har” eller: ”Det er mange mennesker på ditt bilde. Vil du fortelle hvem de er? Hva føler og tenker de?” Det er viktig at barna får positive tilbakemeldinger.

Hvert møte er todelt. I den første delen sitter elevene og maler sitt eget bilde utfra dagens tema. I den andre delen viser og forteller de om sitt bilde. I denne delen er det også plass til spørsmål fra de andre i gruppa til den som viser sitt bilde. Den som forteller, skal få lov til å snakke ferdig før de andre begynner å spørre. Noen elever har behov for mye oppmerksomhet. Disse kan stille mange spørsmål til den som viser fram bildet sitt, eller gi mange kommentarer til alle bildene. En måte å begrense disse elevene på er å si at denne gangen har vi bare tid til et spørsmål hver.

Når lederen stiller spørsmål, bør han/hun stille åpne spørsmål. Det betyr at spørsmålene ikke er ledende, og at de oppfordrer elevene til å svare mer enn ja og nei. HVEM, HVA, HVORDAN og NÅR er gode ord å begynne spørsmål med. Ikke skryt av barna ved å fortelle dem hvor flinke de er, men heller bekrefte dem ved å si at det er fint at de vil vise fram bildet sitt og fortelle. Ved at lederne har tid til å lytte kan elevene bli mer åpne for å fortelle hvordan de har det. Gjennom bildene kan også lederne få en større forståelse av barnas situasjon.

Man bør være oppmerksom på at det kan komme fram ting som tyder på at noen av barna trenger videre oppfølging, for eksempel av BUP. I tillegg bør man være oppmerksom på at noen sterkt traumatiserte barn kan ha forbud hjemmefra om å fortelle sin historie. Det er derfor viktig at man aldri tvinger noen til å male dagens tema. Før man gir dem anledning til å male fritt, kan man spørre om de vet om andre som har hatt disse opplevelsene eller følelsene det er snakk om. Dersom gruppelederen blir bedt om å vise barna hvordan de skal male, vis det da på et eget ark, ikke på elevens ark.

## **Tolk**

Hvis elevene har dårlige norskkunnskaper, er det helt nødvendig med tolk. Ved bruk av tolk er det viktig at gruppelederen informerer tolken på forhånd om hva male- samtalegruppene handler om. Tolken bør også forberedes på at hun/han ikke må gå aktivt inn og påvirke barnas oppgaver, men kun tolke.

## **Informasjon til foreldrene**

Da male- samtalegruppene er en del av skoletilbudet, behøver ikke foreldrene samtykke for at elevene skal kunne delta. En bør allikevel informere foreldrene om gruppen, hvem som er ledere og hva gruppen går ut på slik at foreldrene ikke skal bli urolige hvis barnet kommer hjem og forteller at de for eksempel har malt et bilde om flukten fra hjemlandet. Hvis foreldrene har spørsmål ang. gruppen, kan de kontakte lærer eller helsesøster ved skolen.

## **Foreldremøter**

Det er en fordel om en kan ha et foreldremøte i løpet av den tiden barna deltar i male-samtalegruppene slik at foreldrene får informasjon om hva dette går ut på. I tillegg til lærer bør også helsesøster delta på foreldremøtet. Hvis en av gruppelederne kommer fra en samarbeidspartner utenfor skolen, for eksempel BUP, bør denne også delta.

## **Forslag til et foreldremøte:**

Lederne sier noe generelt om hva metoden går ut på.

1. Elevene maler bilder om fortid (landet de eller foreldrene kommer fra), nåtid og fremtid (ønsker og tanker).
2. De lærer ikke maleteknikker. De skal bruk bildene til å fortelle noe om seg selv, tanker og følelser.
3. Elevene får øvet seg å uttrykke seg mens andre hører på.
4. Hvor mange ganger gruppen møtes, og hvor lenge hver gang.
5. Elevene får muligheten til å ha det hyggelig, de får evt. kjeks og frukt i pausen.

Man bør oppmuntre foreldrene til å vise interesse. Ved siste gruppemøte får elevene utdelt bildene sine i en mappe, foreldrene bør anbefales til å se på bildene sammen med barna hjemme og snakke om det de har malt.

## **Evaluerings**

På siste gruppemøte får elevene utdelt et evalueringsskjema som de skal fylle ut (kan gjøres anonymt hvis de ønsker det). De av elevene som trenger hjelp til å fylle ut, bør få hjelp av gruppelederne og de som trenger tolk for å fylle ut skjemaet, må få det.

Forslag til evalueringsskjema (se vedlegg).

### **3. Temaer for male- og samtalegrupper**

Den opprinnelige metoden som Almqvist har utviklet er på 7 gruppemøter. I denne veiledermanualen er det utvidet til 10 gruppemøter. Barna blir da bedre kjent med hverandre over tid, noe som vil gi større trygghet i gruppen. Som tidligere nevnt tar en utgangspunkt i fortid, nåtid og fremtid. Temaene inviterer til å berøre tidligere opplevelser, men barna velger selv hva de ønsker å snakke om gjennom sine bilder. På denne måten unngår man fare for overveldelse og optimaliserer muligheten for at det oppstår en prosess av helende karakter. Det er viktig at man hver gang tar en oppsummering om hva som ble snakket om forrige gang.

#### **Male- samtalegrupper for barna med krigsbakgrunn**

1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt
2. Mal fra ditt hjemland, eller det landet dine foreldre kommer fra (ditt hjem, din skole, din by).
3. Mal deg selv og din familie.
4. Mal deg selv på skolen.
5. Mal en gang du var veldig redd.
6. Mal noe trygt og godt som gjør deg glad.
7. Mal krig og soldater eller flukten.
8. Mal noe du vil gjøre.
9. Mal deg selv som stor/voksen. Framtid
10. Avslutning og evaluering

#### **Male- samtalegrupper for barn uten krigsbakgrunn**

1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt
2. Mal fra ditt hjemland, eller det landet dine foreldre kommer fra (ditt hjem, din skole, din by).
- 2a. Mal noe fra hjemmet ditt.  
(Dette er for barn født og vokst opp i Norge: værelset ditt, gaten din, huset ditt)
3. Mal deg selv og din familie.
4. Mal deg selv på skolen.
5. Mal en gang du var veldig redd.
6. Mal noe trygt og godt som gjør deg glad.
7. Mal en gang du var veldig sint eller trist.
8. Mal noe du vil gjøre.
9. Mal deg selv som stor/voksen. Framtid
10. Avslutning og evaluering

## 4. Møtene

### Generelt om møtene

Man bør sitte slik at alle kan se alle. Det er viktig at begge lederne sitter ved samme bord som elevene. For å få følelsen av ro og samling er det viktig at både lederne og elevene sitter samlet før en begynner med dagens tema. Lederne kan starte med at det er hyggelig å se dem, og at de er en hyggelig gruppe å være sammen med. Hvis en leder for eksempel går rundt og ordner praktiske ting som det å dele ut papir, kan det skape uro. De praktiske ting som å dele ut maling, pensler, papir etc., bør gjøres enten før elevene kommer eller etter at alle er samlet og en har snakket om dagens tema. Elevene kan evt. hjelpe til med det praktiske. Det kan være lurt å bruke navneskiltene som åpnings- og lukningsrituale i gruppen. Start gruppen med å dele ut navneskiltene.

Når alle sitter samlet og en har fått ro, presenterer lederen temaet. Hun/han kan evt. snakke litt rundt dette. Temaene bør ikke være kjent for elevene på forhånd. I denne veiledermanualen er det et forslag til hvordan en kan presentere temaene.

Når elevene skal fortelle om sine bilder, er det viktig at de får gjort det på den måten de synes er best og tryggest. De kan sitte eller stå, holde frem sitt bilde og fortelle, eller en av lederne kan holde det for eleven. Alle skal ha muligheten til å vise og fortelle om sitt bilde, men ingen skal tvinges eller presses. Dersom en elev vil vise sitt bilde, men ikke si noe selv, kan en spørre om det er ok at de andre sier hva de ser. Det er viktig at når en i gruppen forteller om sitt bilde eller sine opplevelser, at en da ikke blir avbrutt av de andre.

### Hvis noen blir lei seg

Hvis det kommer frem i gruppen at noen av barna/ungdommen er lei seg, kan en avslutte gruppen med å spørre: "Når du blir lei deg, hva gjør du da?" På denne måten får de styrket mestringsrepertoaret, og barna/ungdommen lærer av hverandre.

Eller en kan si: "Når vi blir så lei oss som hun/han ble nå, hva er godt å gjøre da?"

Eller: "Vet du hva som gjør deg godt når du har det slik som nå?"

### "Taushetsplikt" i gruppen

Det er viktig å informere barna/ungdommen om taushetsplikt innad i gruppen. Spør barna/ungdommen om de vet hva taushetsplikt er og forklar de hva dette innebærer.

Det som kan være lurt å si til gruppen er: "Alt som blir snakket om her skal bli her i rommet.

Det er viktig at vi kan stole på hverandre, at det som sies her i gruppen, i dette rommet ikke snakkes om til andre".

Eksempel: En boks med lokk som en symbolsk handling på taushetsplikt. Når en starter opp gruppen, kan en ta frem denne boksen hver gang og åpne lokket og fortelle barna/ungdommen hvorfor vi gjør det. Når gruppen har avsluttet dagens tema, så lukker man boksen og forteller hvorfor vi gjør det.

Gruppelederne bør tenke gjennom før hvert møte hva de vil oppnå for hvert av temaene. Det vil da bli enklere å ha en innledning /introduksjon til dagens tema.

## **Manual for møtene**

Nedenfor presenteres mal for elever med og uten krigsbakgrunn

### **1. møte**

#### ***Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt***

#### **Presentasjon**

Målet med det første møtet er hovedsakelig at deltakerne skal bli bedre kjent med hverandre og skape trygghet i gruppen.

Man starter med en runde rundt bordet hvor alle sier sitt navn og noe om seg selv, hvor lenge de har bodd i Norge, hvilket land familien kommer fra, hvor mange søsken de har, hvem de bor sammen med, hvilken klasse de går i, alder etc. En av lederne kan begynne med å presentere seg selv, og kan for eksempel si om de selv har barn, hvor gamle barna er etc. Lederen bør også si at hun/han gleder seg til å bli kjent med elevene i gruppen.

For å få en oversikt over hvilken informasjon elevene har fått og forstått angående malegruppene, kan lederen etter presentasjonsrunden spørre elevene om de vet hva de skal gjøre i gruppen. Det er viktig at det blir presentert som noe positivt å delta i denne gruppen og ikke fordi de har problemer.

Lederen supplerer så med denne informasjonen:

- Hvor mange ganger gruppen skal møtes.
- De som har fått lov å delta, er enten selv født i et annet land eller har foreldre som er det.
- Vi skal male bilder om fortid, nåtid og fremtid. Lederen spør elevene om de vet hva fortid, nåtid og fremtid er.
- Vi skal male hver gang. Alle vil så få mulighet til å vise bildene sine til de andre og fortelle om dem.
- Det er lederne som bestemmer temaene, men elevene bestemmer selv hva de vil male og fortelle,
- Når noen viser sitt bilde og forteller om det, er det viktig at de andre er stille og lytter til hva som blir sagt. På den måten får alle høre og bli kjent med hverandre.
- Først etter at en har vist og fortalt om sitt bilde, kan de andre stille spørsmål.
- Skal ha en liten pause hver gang (med for eksempel saft, kjeks og frukt).

## **Navneskilt**

Alle skal lage navneskilt, det er fint hvis en oppmuntrer elevene til å gjøre seg flid med navneskiltet og pynter det med mange fine farger. Dette navneskiltet skal brukes hver gang.

## **Lage fargeklatter**

Barna velger forskjellige farger som de maler i midten av arket og bretter det sammen. Til de minste klassetrinnene kan det være lurt å hjelpe elevene ved å spørre hvilke farger de ønsker og hvor de vil ha dem. Lederen kan for eksempel vise et eksempel. Det er viktig at det er rikelig med våtfarge på papiret. Papiret presses sammen før man åpner det igjen. Når alle er ferdige, skal en og en vise sitt bilde. Eleven som viser sitt bilde, forteller hva hun/han selv synes det ligner eller hva de ser i bildet. Det kan være en sommerfugl, blomst, vulkan, fjellene fra hjemlandet etc. Noen elever ser mange ting, andre nesten ingenting. Begge deler er OK. Dersom en elev sier lite, kan lederen for eksempel spørre eleven om hun ser noe annet.

Når en elev har snakket om sitt bilde, kan de andre få fortelle hva de ser i bildet. Hvis de andre elevene ser ting i bildet som eleven selv ikke ser, kan det gi en god følelse av å ha fått til noe og ha blitt sett. Dersom de andre ikke ser noe, kan lederne gå inn og si hva de ser. Lederne kan også stille noen spørsmål til bildet, slik at eleven kan få mulighet til å fortelle noe mer.

## **2. møte**

***Tema: Mal noe fra hjemlandet ditt eller det landet foreldrene dine kommer fra***

(for eksempel skolen, byen, huset de bodde i, eller noe annet).

Før en presenterer dagens tema, tar man en kort oppsummering fra forrige gang og sier noe om at de er en veldig hyggelig gruppe å være sammen med. Når det gjelder dagens tema, kan det være at elever i gruppen ikke har vært i det landet familien kommer fra. Lederen kan da spørre om de har sett bilder derfra eller om foreldrene har fortalt hvordan det er der. Hvis de ikke har vært i hjemlandet, kan de male slik de tror det er.

Når elevene har malt, og de skal vise sine bilder og fortelle, er det fint om en har et verdenskart tilgjengelig, slik at elevene kan vise på kartet hvor de eller foreldrene kommer fra og eventuelt fluktruten. Hvis lederen merker at eleven ikke vet hvor landet er på kartet, viser lederen det. La elevene få fortelle om hjemlandet utover det de har malt på bildet hvis de vil det. Noen ganger ønsker barna å fortelle hvordan foreldrene eller de selv kom til Norge og vil vise reise-/fluktruten på kartet, la de få lov til det.

### **3. møte**

***Tema: Mal deg selv og din familie***

Elevene bestemmer selv hvem i familien de skal male. Det kan være mor, far, søsken, tanter, onkler, besteforeldre etc. Barna kan male familien som er i Norge og familie som er i et annet land. De kan også male noen som er døde, som de tenker på. Da det kan ta lang tid å male alle sammen, kan en av lederne vise at en kan forenkle menneskene ved å male et fyrstikkmenneske eller sirkler. Det viktigste er å få med de i familien de ønsker, det er ikke så viktig hvordan de er tegnet. Det er viktig at elevene får med seg selv på bildet.

Når elevene skal fortelle om sitt bilde, kan det være at de ikke har fått med alle i familien de hadde tenkt å male. Lederen sier da at det er OK, og at de likevel kan snakke om dem når de forteller om sitt bilde.

### **4. møte**

***Tema: Mal deg selv på skolen.***

Lederen kan holde dette temaet helt åpent. Det kan gi lederne en fin informasjon om hvordan elevene opplever det å være på skolen akkurat nå. Man kan også ha dette temaet over to ganger. Da kan elevene den ene gangen male noe de liker på skolen, og den andre gangen noe de synes er vanskelig eller ikke liker. Velger man den siste varianten, får man også viktig informasjon, men ikke hele elevens umiddelbare opplevelse på skolen.

### **5. møte**

***Tema: Mal en gang du var veldig redd.***

Det kan være bra om lederen starter med å snakke litt generelt om det å være redd, at nesten alle mennesker har vært redde noen ganger. Lederen kan også fortelle om en gang hun/han var veldig redd. Dette kan hjelpe til med å ufarliggjøre det å være redd eller det å fortelle om det. Mange elever pleier å si at de aldri har vært redde. Lederen kan spørre de elevene som fastholder dette, om de kanskje har vært litt redd eller om de har sett andre som har vært redde. Så kan de male dem i stedet.

### **6. møte**

***Tema: Mal noe trygt og godt som gjør deg glad.***

Her er hensikten å etablere en bevissthet og et fundament i noe som gir indre ro og trygghet. Dette fordi de neste gang skal male krig og flukt. Dette temaet er også fint for de som ikke har krigsbakgrunn, fordi den får frem noe positivt. Det er viktig at elevene maler det som faller

dem inn, selv om det kan se ut som bagateller. Dersom noen elever har vanskelig for å komme på noe som gjør dem glad, kan man spørre om det er noe de synes er hyggelig eller noe de liker å gjøre.

### **7. møte**

***Tema: Mal krig og soldater eller flukten.***

Lederen kan begynne med å spørre om noen av elevene har opplevd krig. Hvis noen sier nei, kan man spørre om de har sett det på film/TV eller om foreldrene har opplevd eller fortalt noe om krigen. Lederen kan si at her i Norge har det ikke vært krig siden 2. verdenskrig og det er nå 70 år siden og at i Norge er det trygt å bo. Lederen kan snakke litt generelt om at når det er krig, så er det mange som prøver å flykte for å komme til et sted som er trygt. Lederen kan spørre om det er noen av elevene som har flyktet/reist fra et land som var utrygt eller om foreldrene deres har gjort det. Det er viktig på dette tidspunktet å ikke gå inn i de enkelte historiene. Etter at det har blitt snakket litt om temaet, kan en be elevene male krig, soldater eller flukt. De skal helst male noe som er nærmest mulig deres egen familiehistorie. Noen ganger kan elever omtale bildene som ikke er egenopplevde, men snakke om krigshandlinger og flukt som objektivt tema. Det kan være en strategi for å oppnå kontroll.

### **Før elever uten krigsbakgrunn**

***Tema: Mal en gang du var veldig sint eller trist.***

Det er fint om lederen kan starte med å snakke litt generelt om det å være sint og trist. At dette er følelser som noen ganger kan være veldig sterke, kanskje fordi noen har gjort noe vondt mot en. Andre ganger kan følelsene være svakere. Lederen bør si noe om at det er OK å ha disse følelsene.

### **8. møte**

***Tema: Mal noe du vil gjøre.***

Dette temaet handler om nåtid eller nærmeste fremtid. Dersom eleven sier det er ingenting de ønsker eller har lyst til å gjøre, kan lederen komme med eksempler på ting de kan ønske å gjøre. Dette kan være mindre ting som for eksempel å gå på kino, fiske, begynne å trene eller større ting som å reise på ferie.



## **9. møte**

***Tema: Mal deg selv som stor/voksen. Fremtid.***

Dette temaet er om en fremtid langt frem. Lederen kan hjelpe elevene med å konkretisere dette ved å si at de skal prøve å se seg selv som voksen, for eksempel: Hvordan ser de ut som voksne, har de skjegg, er de tykke/tynne, hvilket land bor de i, er de gift, har de barn, er de alene, hvilket yrke har de etc.?

Lederen bør legge merke til om alle elevene kan se en fremtid. Det kan være noen elever som ikke kan se en fremtid eller som bare maler sin egen grav. Disse elevene bør snakkes med på et annet tidspunkt for å avklare om det bare var i denne timen de ikke kunne se en fremtid, eller om dette er et barn som trenger hjelp.

Gruppelederen informerer om hva de skal gjøre neste gang, som vil være det siste møtet. Gruppelederen kan spørre hva de ønsker å gjøre neste gang som er siste gruppemøte

## **10. møte**

***Tema: Avslutning. Gjøre noe hyggelig sammen. Evaluering.***

Gruppen har gangen før blitt enige om hva de skal gjøre. Det kan være at barna har lyst til å avslutte med å spille teater, dans eller musikk fra hjemlandet, spille spill og lignende. Det er fint om det kan kjøpes inn noe ekstra til denne gangen som for eksempel is, frukt eller sjokolade.

Gruppelederne har samlet alle bildene til elevene fra hver hvert møte i en mappe (på baksiden av bildene noterer gruppelederne hvilket tema de har malt). På denne siste gruppesamlingen deler gruppelederne ut mappen med bildene. Dette gjøres høytidelig og deles ut til en og en. Gruppeleder takker alle elevene for at de har villet dele sine historier med dem, og sier noe om at det har vært hyggelig å være sammen og blitt bedre kjent med dem. Det er en fordel om gruppelederne på forhånd har snakket med foreldrene og fortalt at elevene får utdelt bildene sine siste gang, slik at de kan vise interesse for bildene når barna kommer hjem og snakke med de om det de har malt.

## **Anbefalt litteratur**

Almqvist, K. (1997). Refugee children: effects of organized violence and forced migration on young children's well-being and development. Dr. avhandling (Gøteborg).

Angel, B & Hjern, A. (2004). Att möta flyktingar. Studentlitteratur, Lund

Angie Hart & Derek Blincow with Helen Thomas. (2007). Resilient Therapy, working with children and families

Dyregrov, A. (2010). Barn og traumer; en håndbok for foreldre og hjelpere. Fagbokforlaget.

Eide, K. red. (2012). Barn på flukt. Gyldendal Norsk forlag.

Gjærum, B., Grøholt, B. & Sommerschild, H. (2003). Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre. Universitetsforlaget, Oslo.

Helmen Borge.A.I (2005). Resiliens; risiko og sunn utvikling. Gyldendal Norsk forlag

Helmen Borge.A.I. red. (2007). Resiliens i praksis; teori og empiri i et norsk perspektiv. Gyldendal Norsk forlag.

Raundalen, M. og Schultz, J-H. (2006). Krisepedagogikk; hjelp til barn og ungdom i krise. Universitetsforlaget, Oslo.

Raundalen, M, Lorentzen, G. og Dyregrov, A. (2005). Gruppearbeid i flyktingfamilier, barnegrupper og foreldreveiledning. Pedagogisk Forum.

Waaktaar, T. & Christie, H. J. (2000). Styrk sterke sider. Håndbok i resilience grupper for barn med psykososiale belastninger. Kommuneforlaget, Oslo.

## **Vedlegg 1. Forslag til brev til foreldrene for å informere om male- samtalegruppen**

Til foreldre/foresatte

### **Informasjon om male- samtalegrupper på skolen.**

Skolen har startet et prosjekt med male- samtalegrupper for elever som har opplevd krig og flukt. Dette foregår i skoletiden. Deres barn er valgt ut til å delta i en slik gruppe.

Hensikten med male- samtalegruppene er at elevene får uttrykke seg ved å male. De vil få muligheten til å fortelle om seg selv, om det landet de eller foreldrene kommer fra, om sine opplevelser og om ønsker for fremtiden. De vil ha det hyggelig sammen og de vil bli bedre kjent med hverandre. Tilbudet er tidligere gitt til flere skoler i Oslo og Bærum kommune med gode resultater.

Elevene møtes to timer en gang i uken, i alt 10 ganger. Det er 5 – 8 elever og 2 voksne i hver gruppe. De voksne er en lærer fra skolen (navn ..... ) og helsesøster ved skolen (navn .....).

Hvis dere ønsker mer informasjon om male- samtalegruppene, kan dere kontakte ..... på telefon .....

Vennlig hilsen

## **Vedlegg 2. Forslag til brev ved et eventuelt foreldremøte**

Til foresatte/foreldre

### **FORELDREMØTE**

Skolen ønsker å invitere dere som er foreldre til elevene som får tilbud om å delta i en male-samtalegruppe til et foreldremøte hvor vi vil informere om dette tilbudet.

På møtet kan dere komme med spørsmål, dere får hilse på oss som skal ha ansvaret for male-samtalegruppen og vi kan snakke sammen om ting dere tenker på i forhold til det å ha barn i en norsk skole.

Tid: .....

Sted: ....

Vennligst returner svarslippen til klasselærer senest dato....

Jeg/vi kommer ....

Jeg/vi kommer ikke ...

Det er ikke nødvendig med tolk ...

Det er nødvendig med tolk ....

Språk ....

Vennlig hilsen

### Vedlegg 3

#### Evaluering Male- samtalegruppe

Du har deltatt i en male- samtalegruppe der du har malt bilder fra din fortid, nåtid og fremtid. Du skal svare på følgende spørsmål ved å sette kryss i de tomme firkantene.

	Ja	Nei
Likte du å delta i male - samtalegruppen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syntes du det var hyggelig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var det bedre enn å ha vanlige timer?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syntes du det var godt å male noe som har vært vanskelig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syntes du det var godt å fortelle de andre om noe som har vært vanskelig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syntes du det var bra at de andre fikk vite om noe som har vært vanskelig for deg?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likte du å se de andres tegninger og høre de fortelle?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likte du å få vite mer om de andre?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjenner du deg tryggere (bedre) nå?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mindre vonde tanker nå?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ville du heller ha vanlige timer?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likte du å male noe som har vært vanskelig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syntes du det var tull å male de oppgavene du fikk?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likte du å fortelle fra tegningene dine?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likte du å høre de andre fortelle?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var det bra å høre at andre har hatt det like vanskelig/verre enn deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre ting, skriv her:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dette skjemaet er revidert fra et utkast av  
Sonja Borgen, Lærer ved Innføringsklassen  
ved Gjetnum skole, Bærum kommune

