



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

## Veiledermanual

# Male- samtalegrupper

For enslige mindreårige asylsøkere

2013

Grethe Savosnick  
Spesialrådgiver  
Traumeforebyggende team  
Flyktningshelse og tvungen migrasjon  
RVTS-Øst

## Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning</b>	4
	Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere	4
	Teoretisk tilnærming	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	8
	Lederens rolle	8
	Tolk	10
	Evaluerings	10
<b>3</b>	<b>Temaer for male- og samtalegrupper</b>	11
	Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere (alternativ 1)	11
	Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere (alternativ 2)	12
	Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere (alternativ 3)	12
<b>4</b>	<b>Møtene</b>	13
	Generelt om samlingene	13
	Manual for møtene	14
	1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt	
	2. Mal noe fra ditt hjemland (få frem gode minner, ditt hjem, din skole, din landsby etc.)	
	3. Mal deg selv og din familie du har i hjemlandet	
	4. Mal en trygg voksenperson i livet ditt nå	
	5. Mal deg selv på skolen	
	6. Mal en gang du var veldig redd	
	7. Mal noe trygt og godt som gjør deg glad	
	8. Mal krig og soldater eller flukten	
	9. Mal noe du synes du mestrer godt /noe du synes du er flink til	
	10. Livets elv. Mal noe fra før flukten- under flukten-nåtiden og fremtiden - deg selv som stor/voksen (de tingene som har vært vanskelig og hva som har vært fint)	
	11. Avslutning og evaluering	

## Anbefalt litteratur

Vedlegg 1. Evalueringsskjema

## **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.

Metoden er også utprøvd ved mottaksklasser i Bærum kommune og ved flere skoler i Oslo kommune, Vestby kommune og Østre Toten kommune for barn og unge i ordinære mottak og for barn og unge som er bosatt. Gruppene ble holdt 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 ble brukt som mal til utarbeidelse av en ny veiledermanual (Grethe Savosnick og Chava Savosnick, 2006).

Den foreliggende veiledermanualen er blitt endret med noen nye temaer i forhold til 2006-manualen for å tilpasse den til målgruppen enslige mindreårige asylsøkere som bor på omsorgssentre.

Jeg vil takke Helen Christie ved RBUP Øst og Sør for gode innspill til denne manualen.

Grethe Savosnick  
RVTS-Øst  
Januar 2013

## **1. Innledning**

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

I en undersøkelse foretatt av Larsen og Øzerk (2001) 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.

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

Metoden er et strukturert gruppeopplegg med maling som uttrykks- og kommunikasjonsform. Den har en støttende, ivaretaende og ressursfremmende karakter, og barna får mulighet til å ta i bruk sine individuelle mestringsstrategier gjennom maling. Metoden er preget av forutsigbarhet, trygghet og kontinuitet. Kontinuitet er en resiliensbyggende faktor som fremheves i forskning. Å bruke maling som metode vil bidra til at barna 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 barn/unge 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 barna 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. Det er derfor 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 barn og unge trenger noe mer oppfølging, evt. henvises videre til spesialisthelsetjenesten etter avsluttet gruppe.

Bruk av grupper som metode er resiliensfremmende fordi barn 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 for denne metoden var barn som har opplevd krig og flukt eller barn som har foreldre som har opplevd krig. Med noen endringer har denne manualen nå blitt tilpasset målgruppen enslige mindreårige asylsøkere som bor på omsorgssentre.

### **Målsetningen**

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

Barna/ungdommen vil kunne få mulighet til å:

- Uttrykke 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 sier i gruppen

- Få ”normalisert” sine følelser og opplevelser ved å høre at de andre 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 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 og unge 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 barna/ungdommen 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 barn og unge 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 egenverd, 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. Det er viktig med et avskjermet godt rom, hvor man ikke blir forstyrret. Det skal være mindre struktur enn i en vanlig undervisningstime.

### **Gruppeledere**

Det bør være to gruppeledere til stede hver gang. Det er svært viktig at de voksne gir barna/ungdommen 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 barn/ungdom.

### **Tid**

To timer en gang pr. uke, samme dag og tidspunkt hver gang er å anbefale. Barna/ungdommen maler i ca  $\frac{3}{4}$  time. Det anbefales å ha ca 15 minutter pause etter at de har malt. Man kan velge om deltakerne skal gå ut eller om man eventuelt serverer kjeks/frukt i pausen. Etter ca. 15. minutter pause viser og forteller hver og en om sitt bilde.

I denne manualen kan en velge mellom tre alternativer når det gjelder antall gruppemøter (fra 6 til 11 møter). Valg av antall gruppemøter vil være avhengig av hvor lenge barna/ungdommen vil bli boende på omsorgssentrene og hva som er praktisk gjennomførbart. Det er en fordel hvis man har mulighet til å gjennomføre 9 – 11 gruppemøter, slik at en får gått gjennom alle temaene. Barna/ungdommen blir da bedre kjent med hverandre over tid, noe som vil gi større trygghet i gruppen.

### **Gruppens størrelse**

Det anbefales å være 5-8 deltakere i en gruppe. Dette er avhengig av gruppens sammensetning og delvis alderen på deltakerne. De som kjenner barna/ungdommen, gir anbefalinger om gruppesammensetningen. Ideelt sett bør det ikke være mer enn en oppmerksomhetskrevende deltaker i gruppen. Det er ikke lurt med for mange språkgrupper. Det anbefales ikke større aldersspredning i gruppen mellom den yngste og eldste enn 2-3 år, men aldersspredningen er også avhengig av modenhetsnivå til barna/ungdommen og om de er søsken.

### **Utvelgelse av deltakere**

Male- samtalegrupper er et strukturert opplegg med faste temaer hver gang. Det er derfor viktig at barn/ungdom som skal delta, kan relatere seg til temaene. Gruppene er spesielt gode for barn og unge som har vanskelig for å ta plass, de "usynlige" barna. Erfaring viser at barn og unge

som snakker så lavt at man knapt kan høre dem de første gangene, står ofte oppreist og snakker tydelig om sitt eget bilde på slutten. Det er viktig at det blir presentert som noe positivt 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 barna/ungdommen bør bli orientert av sine primærkontakter eller andre kontaktpersoner på senteret. Gruppelederne bør samarbeide i utvelgelsen av hvem som skal delta i gruppetilbudet.

**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 barna kan få et nytt ark om de ønsker det.

### **Lederens rolle**

Det er viktig at det er de samme lederne hver gang i gruppen. 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 og ungdommen slik at alle får like stor plass med sine opplevelser. Det betyr bl.a. at lederne må sørge for at de som bråker og er urolige, ikke får all oppmerksomheten. Forsøk om mulig å unngå irettesetting, og i stedet prøv om co-lederen kan sette seg sammen med den det gjelder. På denne måten kan man sikre at vedkommende blir sett og får oppmerksomhet, noe som ofte er bakgrunn for at de bråker og utagerer. Det er viktig at disse gruppemøtene 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 klassetime.

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 gode og dårlige 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 og ungdommen 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 og hvordan hjelpe seg selv etc.

Co-lederen bør hovedsakelig være den som:

- Støtter lederen
- Hjelper barna og ungdommen med det praktiske, for eksempel ser om noen trenger nytt papir, nye farger, skifte vannglass etc.
- Går rundt og gir barna oppmerksomhet mens de maler og støtter de av deltakerne som trenger det
- Holder øye med og går bort og snakker med de deltakerne 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 barna/ungdommen ikke føler at de skal prestere noe, eller på noen måte kjenner seg presset. Paradokset i dette er at når barna/ungdommen 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/ungdommen 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 uttryksmåte. Lederne bør prøve å bekrefte barna/ungdommen på det de gjør, uten å si at de er flinke. I stedet kan de bare gi uttrykk for det de ser, for eksempel: ”Jeg ser at du har brukt mange farger”, ”så fine farger du har brukt” eller ”Det er mange mennesker på ditt bilde. Vil du fortelle meg 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 barna og ungdommen og maler sitt eget bilde ut fra dagens tema. I den andre delen viser de og forteller om sitt bilde. I denne delen er det også plass til spørsmål fra de andre i gruppa rettet mot den som viser sitt bilde. Den som forteller, skal få lov til å snakke ferdig før de andre begynner å spørre. Noen barn 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 barna eller ungdommen 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 deltakerne 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 barna/ungdommen bli mer åpne for å fortelle hvordan de har det. Gjennom bildene kan også lederne få en større forståelse av barnas og ungdommens situasjon.

Man bør være oppmerksom på at det kan komme fram ting som tyder på at noen av barna eller ungdommen trenger videre oppfølging, for eksempel av spesialisthelsetjenesten. I tillegg bør man være oppmerksom på at noen barn og unge kan ha fått forbud om å fortelle sin historie eller de kan ha fått beskjed om å fortelle en annen historie enn den virkelige. 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 av deltakerne å vise hvordan de skal male, vis det da på et eget ark, ikke på deres ark.

### **Tolk**

Hvis barna/ungdommen 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-samtalegruppen handler om. Tolken bør også forberedes på at hun/han ikke må gå aktivt inn og påvirke barnas oppgaver, men kun tolke.

### **Evaluering**

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

Forslag til evalueringsskjema (se vedlegg).

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

Den opprinnelige metoden som Almqvist har utviklet er på 7 gruppemøter. I denne veiledermanualen er noen av temaene endret og utvidet til 8-11 møter. 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 enslige mindreårige asylsøkere, 9-11 gruppemøter (alternativ 1)**

1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt
2. Mal noe fra ditt hjemland (få frem gode minner, ditt hjem, din skole, din landsby etc.)  
**(kan slå sammen tema 1 og 2)**
3. Mal deg selv og din familie du har i hjemlandet
4. Mal en trygg voksenperson i livet ditt nå
5. Mal deg selv på skolen
6. Mal en gang du var veldig redd
7. Mal noe trygt og godt som gjør deg glad
8. Mal krig og soldater eller flukten
9. Mal noe du synes du mestrer godt / noe du synes du er flink til
10. Livets elv. Mal noe fra før flukten, under flukten, nåtiden og fremtiden - deg selv som stor/voksen (de tingene som har vært vanskelig og hva som har vært fint)
11. Avslutning og evaluering **(kan slå sammen gruppemøte 10 og 11, men må da sette av noe mer tid til dette møtet)**

## **Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere, 7-8 gruppemøter (alternativ 2)**

1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt
  - Mal noe fra ditt hjemland (få frem gode minner, ditt hjem, din skole, din landsby etc.)
  - Mal deg selv og din familie du har i hjemlandet

**På første gruppemøte skal disse tre temaene berøres**
2. Mal en trygg voksenperson i livet ditt nå
3. Mal en gang du var veldig redd
4. Mal noe du synes du mestrer godt / noe du synes du er flink til
5. Mal krig og soldater eller flukten
6. Mal noe trygt og godt som gjør deg glad
7. Livets elv. Mal noe fra før flukten, under flukten, nåtiden og fremtiden - deg selv som stor/voksen (de tingene som har vært vanskelig og hva som har vært fint).
8. Avslutning og evaluering (**kan slå sammen gruppemøte 7 og 8, men må da sette av noe mer tid til dette møtet**)

## **Male- samtalegrupper for enslige mindreårige asylsøkere, 6-7 gruppemøter (alternativ 3)**

1. Presentasjon, lage fargeklatter og navneskilt
  - Mal noe fra ditt hjemland (få frem gode minner, ditt hjem, din skole, din landsby etc.)
  - Mal deg selv og din familie du har i hjemlandet

**På første gruppemøte skal disse tre temaene berøres**
2. Mal en trygg voksenperson i livet ditt nå
3. Mal en gang du var veldig redd
4. Mal noe du synes du mestrer godt / noe du synes du er flink til
5. Mal krig og soldater eller flukten
6. Livets elv. Mal noe fra før flukten, under flukten, nåtiden og fremtiden - deg selv som stor/voksen (de tingene som har vært vanskelig og hva som har vært fint).
7. Avslutning og evaluering (**kan slå sammen gruppemøte 6 og 7, men må da sette av noe mer tid til dette møtet**)

## 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 deltakerne i gruppa. For å få følelsen av ro og samling er det viktig at både lederne og barna/ungdommen 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. De praktiske ting som å dele ut maling, pensler, papir etc., bør gjøres enten før barna/ungdommen kommer eller etter at alle er samlet og en har snakket om dagens tema for ikke å skape uro.

Barna/ungdommen 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 snakker litt rundt dagens tema. Temaene bør ikke være kjent for barna/ungdommen på forhånd. I denne veiledermanualen er det et forslag til hvordan en kan presentere temaene.

Når barna/ungdommen 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 barnet/ungdommen. Alle skal ha muligheten til å vise og fortelle om sitt bilde, men ingen skal tvinges eller presses. Dersom et barn/ungdom vil vise sitt bilde, men ikke sier 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 alternativ 1 (hvis en velger alternativ 2 eller 3, følger en temaene for disse alternativene).

### **1. møte**

***Tema: Presentasjon, navneskilt og lage fargeklatter***

#### **Presentasjon**

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

En av lederne kan begynne med å presentere seg selv, og kan for eksempel si om de selv har barn, hvor gamle barna er eller om de har en hund, katt etc. Lederen bør også si at hun/han gleder seg til å bli bedre kjent med barna/ungdommen gjennom denne gruppen. Deretter tar man en runde rundt bordet hvor alle sier sitt navn og noe om seg selv, hvor lenge de har vært på omsorgssenteret, hvilket land de kommer fra, hvor mange søsken de har etc.

For å få en oversikt over hvilken informasjon barna/ ungdommen har fått og forstått angående male- samtalegruppen, kan lederen etter presentasjonsrunden spørre barna 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 (6 -11 ganger)
- Alle som skal delta bor på omsorgssenteret.
- Vi skal male bilder om fortid, nåtid og fremtid. Lederen spør barna/ungdommen om de vet hva fortid, nåtid og fremtid er og forklarer hva vi mener med det.
- Vi skal male hver gang. Alle vil få mulighet til å vise bildene sine til de andre og fortelle om dem.
- Det er lederne som bestemmer temaene, men barna/ungdommen 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 bedre 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 barna/ungdommen 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. For de minste barna kan det være lurt å hjelpe de 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. Den 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 av barna/ungdommen kan se mange ting, andre nesten ingenting. Begge deler er OK. Dersom en av deltakerne sier lite, kan lederen for eksempel spørre om vedkommende ser noe annet.

Når et barn eller ungdom har snakket om sitt bilde, kan de andre få fortelle hva de ser i bildet eller stille et spørsmål. Hvis de andre i gruppen ser ting i bildet som vedkommende 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 barna/ungdommen kan få mulighet til å fortelle noe mer.

## **2. møte**

### ***Tema: Mal noe fra hjemlandet ditt***

(Få frem gode minner, for eksempel skolen, landsbyen/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 dette er en veldig hyggelig gruppe å være sammen med og at en har gledet seg til dette gruppemøtet. Når det gjelder dagens tema, kan det være at noen ikke vil male noe fra hjemlandet. Her er det viktig at en prøver å få frem gode minner fra hjemlandet. Vi må prøve å hjelpe de til å finne de gode minnene.

Når barna/ungdommen har malt, og de skal vise sine bilder og fortelle, er det fint om en har et verdenskart tilgjengelig, slik at de kan vise på kartet hvor de kommer fra og eventuelt fluktruten. Hvis lederen merker at barnet/ungdommen ikke vet hvor landet er på kartet, viser lederen det. La barna få fortelle om hjemlandet utover det de har malt på bildet hvis de vil det.

### **3. møte**

***Tema: Mal deg selv og din familie du har i hjemlandet ditt***

Før en presenterer dagens tema, tar man en kort oppsummering fra forrige gang. Dette gjør en hver gang. En kan spørre: ”Er det noen som husker hva vi snakket om forrige gang?”

Barna/ungdommen bestemmer selv hvem i familien de skal male. Det kan være mor, far, søsken, tanter, onkler, besteforeldre etc. 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 barna/ungdommen får med seg selv på bildet.

Når barna 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 en trygg voksen person i livet ditt nå***

Dette temaet har som hensikt å få frem om de har en positiv relasjon i nåtid, og om de føler at de har noen trygge personer rundt seg. Det å ha en pågående positiv relasjon kan være en hjelp for barn/ungdom til å bygge relasjoner. Denne personen behøver ikke å være en som er fysisk nær, personen kan være en i hjemlandet for eksempel mamma eller andre. Det kan hjelpe de til å se på mamma som en god person og å aktivere den fraværende personen som en ressurs. Eller det kan være en ansatt fra omsorgssenteret, en lærer eller vergen etc. Å ha noen å tenke på som en god person og som finnes i ens liv kan være en god støtte når en synes at en har det vanskelig. Gode personer kan ha en stabiliserende effekt på barn/ungdom. Det viktigste her blir forestillingen om at det finnes en trygg person.

### **5. møte**

***Tema: Mal deg selv på skolen***

Lederen kan holde dette temaet helt åpent. Temaet kan gi lederne en fin informasjon om hvordan barna/ungdommen opplever det å være på skolen akkurat nå. De kan male noe de liker på skolen, eller noe de synes er vanskelig eller ikke liker. Her kan man få viktig informasjon om hvordan de opplever skolehverdagen sin.



## **6. 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 barn/ungdom kan si at de aldri har vært redde. Lederen kan spørre de 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.

## **7. 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. Det er viktig at barna/ungdommen maler det som faller dem inn, selv om det kan se ut som bagateller. Dersom noen av barna/ungdommen 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.

## **8. møte**

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

Lederen kan starte med å si noe om at her i Norge er det trygt å bo, her er det ikke krig. Norge har ikke vært i krig siden 2. verdenskrig, det er nå 70 år siden.

Så kan lederen begynne med å spørre om alle har opplevd krig. 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. 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 barna/ungdommen male krig, soldater eller flukten. De skal helst male noe som er nærmest mulig deres egen historie. Noen ganger kan barna/ungdommen omtale bildene som ikke er egenopplevde, men snakke om krigshandlinger og flukt som objektivt tema. Det kan være en strategi for å oppnå kontroll.

## **9. møte**

### ***Tema: Mal noe du synes du mestrer/noe du er flink til***

Her vil vi få frem ressursene til barn/ungdom for å få de til å fortelle hva de er flinke til. Dersom barn/ungdom sier at det er ingenting de er flinke til, må lederne hjelpe de til å få frem det som de vet og har registrert at de er gode til, hjelpe de til å lete frem sine egne ressurser. Alt som handler om å bygge opp, som gir mestring, er resiliensbyggende. Mange kommer fra et

kollektivistisk samfunn hvor det er vanlig at barn og unge ikke skal fremheve seg selv, men heller være litt beskjedne. Derfor kan det være vanskelig for noen å fremheve seg selv og si hva en er flink til eller får til. Mange må derfor ha hjelp for å få dette frem.

## **10. møte**

**Tema: "Livets elv". Mal noe fra før flukten, under flukten, nåtiden og fremtiden – hvordan forestiller du deg selv som voksen (de tingene som har vært vanskelig og hva som har vært fint)**

Dette temaet er en måte for barn/ungdom å integrere historien sin på. Her skal en få frem at det ikke bare finnes en fortid og vanskelig nåtid, men også en fremtid med håp og ønsker. De trenger som andre barn å kunne drømme, håpe, lengte, tro og skape opplevelser av mening og sammenheng i livet. Dette temaet er en måte å hjelpe de til å hente frem ønsker og håp og hvordan deres ressurser kan brukes inn i fremtiden. Må få frem at noe er bak dem og at noe er foran dem. Her skal de male et bilde fra før flukten, under flukten, nåtiden og fremtiden.

Det å male seg selv som voksen er om en fremtid langt frem. Lederen kan hjelpe de med å konkretisere dette ved å si at de skal prøve å se seg selv som voksen, for eksempel: Hvordan ser de ut som voksen, har de skjegg, briller, hvilket land bor de i, er de gift, har de barn, er de alene, hvilket yrke har de, hva gjør de som voksne osv.?

Her kan en bruke et tau som legges bortover gulvet, hvert barn får et tau hver. Tauet symboliserer livsløpet. Begynnelsen er der den aktuelle historien starter. Enden på tauet er fremtiden, barnet selv som voksen. De legger bildene som de har malt på tauet (før flukten, under flukten, og til slutt dem selv som voksen) i riktig posisjon slik at det viser livsløpet.

En metafor som en kan bruke i den innledende samtalen er: Elven renner bare en vei og det er fremover, men fuglene flyr begge veier, slik er det også med tankene våre, de kan også gå begge veier.

Lederen bør legge merke til om alle kan se en fremtid. Det kan være noen barn som ikke kan se det. Disse barna/ungdommer bør følges opp for å få avklart om det bare var i denne timen de ikke kunne se en fremtid, eller om dette er et barn/ungdom som trenger hjelp og oppfølging.

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

## **11. møte**

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

Gruppen har i møtet før blitt enige om hva de skal gjøre. Det kan være at de har lyst til å avslutte med å spille 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 samler og sorterer alle bildene til barna/ungdommen fra hvert møte og legger bildene i en mappe (på baksiden av bildene noterer gruppelederne hvilket tema de har malt). På siste gruppemøte deler gruppelederne ut denne mappen med bildene. Dette gjøres høytidelig og deles ut til en og en. Gruppeleder takker barna/ungdommen 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.

## **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. & 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

### 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 Gjettum skole, Bærum kommune

