

RESSURSHEFTE

SAMTALEGRUPPER FOR MØDRE PÅ FLUKT



Foto: Shutterstock/NTB

Her presenteres ideer og tips til hjelpere som ønsker å gi psykososial støtte til de ukrainske flyktingene som nå kommer til Norge. Samtalegrupper kan nå ut til mange og kan organiseres av helse- og sosialtjenesten i kommunene, psykisk helsevern i spesialisthelsetjenesten og av frivillige organisasjoner.

INNHALDSFORTEGNELSE

RESSURSHEFTE.....	1
Samtalegrupper for mødre på flukt.....	1
Innledning.....	3
Rekruttering gruppedeltakere	4
Formen på gruppemøtene.....	5
Gruppesamling 1: Introduksjon, bli kjent.....	7
Gruppesamling 2: Barns reaksjoner på stress etter belastende hendelser	8
Gruppesamling 3: Eksilkrise	8
Gruppesamling 4: Å sette ord på følelser	10
Gruppesamling 5: Aktiviteter vi kan gjøre sammen med barn	13
Gruppesamling 6: Psykisk helse – hva kan man gjøre når livet er vanskelig?	14
Gruppesamling 7: Kreative uttrykk.....	16
Gruppesamling 8: Avslutningsfest	16
Evaluering	18
Vedlegg	18
Referanser, ressurser og kontaktinfo.....	23

Innledning

I skrivende stund pågår det en alvorlig og ødeleggende krig i Ukraina. Landet ble angrepet av Russland 24. februar i år, og i løpet av de siste ukene har millioner av mennesker blitt drevet på flukt fra sine hjem og sitt land. Bilder av grufulle bombeangrep i ukrainske byer har rystet en hel verden. Kvinner og barn, skilt fra sine ektemenn, fedre og brødre søker nå beskyttelse i andre land, og i Norge forventer vi svært høye ankomsttall av flyktninger. De menneskelige skjebnene kan vi knapt forestille oss. Hva kan vi gjøre i denne situasjonen?

Vi er to kliniske sosionomer som utgjør flyktingteamet ved Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) på Sjøvegan, tilhørende Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN). I en årrekke har vi drevet samtalegrupper for enslige mindreårige flyktninger og har erfart at det å drive grupper er en svært god terapeutisk arbeidsform. Mer om denne gruppeintervensjonen, som vi har kalt «kreative samtalegrupper, kan man blant annet lese om i boka «Barn på flukt» (Eide red., 2020) og i boka «Nordic work with traumatised refugees. Do We really care?» (Overland, Guribye og Lie, red., 2014).

I fjor laget vi et nytt prosjekt der målgruppen var mødre i asylmottak. Med utgangspunkt i bekymringer som mottaksansatte hadde for situasjonen til disse mødrene og barna deres, ønsket vi å bidra til å styrke mødrene. Vi organiserte to forskjellige samtalegrupper for mødre ved to asylmottak. Erfaringene vi høstet fra disse gruppesamlingene var entydig positive, både fra deltakerne selv og fra omgivelsene. Vi opplevde det svært meningsfullt å samle mødrene til samtaler om tema som var viktige for dem. I tillegg utviklet det seg et nært fellesskap mellom gruppedeltakerne, og det var tydelig at de ble gode støttespillere for hverandre. Alle mødrene i begge gruppene ga i evalueringen tilbakemelding om at de likte programmet svært godt (samtlige ga en skåre på 5 på en skala fra 0 – 5). En av gruppedeltakerne skrev følgende: «I hope that such group sessions will become the norm and will be a common practice throughout Norway.»

Med bakgrunn i våre erfaringer fra mødregruppene i 2021, ønsker vi å bygge videre på dette arbeidet og å tilpasse det situasjonen vi står i nå hvor Norge tar imot tusenvis av mødre med barn fra Ukraina. Tatt i betraktning deres situasjon er behovet for psykososial støtte enormt. Det er derfor viktig å finne egnede tiltak. Å drive samtalegrupper kan i denne situasjonen gi

muligheter for å nå ut til mange og dessuten fange opp mennesker i særlig risiko for å utvikle mer omfattende problemer.

Vi ønsker i dette ressurshefte å gi inspirasjon til andre som kan tenke seg å starte samtalegrupper. I det følgende vil vi gi råd og tips til hvordan et gruppeforløp kan legges opp rent praktisk. Det er imidlertid viktig å huske på at ingen grupper er like og at det alltid vil være nødvendig å tilpasse opplegget til den aktuelle situasjonen som flyktingene er i. Det er stor grunn til å anta at gruppedeltakerne kan ha svært forskjellige opplevelser med seg både fra hjemlandet og under flukten. Det vil uansett være nyttig å samle ukrainske mødre i samtalegrupper. Selv med ulike erfaringer, vil fellesskapet kunne være en avgjørende positiv faktor for støtte, bekreftelse og utvikling av samhold.

Rekruttering gruppedeltakere

Når man ønsker å starte en samtalegruppe, vil det i første omgang være nødvendig å finne en kontaktperson som har oversikt over flyktingene, f.eks i bosettingstjenesten. Det vil være hensiktsmessig å være i dialog med de ansatte som har hatt direkte kontakt og best kjenner til flyktingenes behov. Utfra dette kan man bestemme hvem man ønsker å invitere inn i et gruppetilbud. Slik vi erfarer det er den ideelle størrelsen på en samtalegruppe fra fem til åtte deltakere, men man kan også ha grupper på inntil 12 deltakere dersom man tilrettelegger for det.

Første steg er å invitere til et informasjonsmøte hvor man orienterer om gruppetilbudet. Vi lager et invitasjonsbrev stilet til potensielle gruppedeltakere. Her kan man vurdere om man personlig vil levere brevene selv, eller få ansatte i tjenesten som følger opp flyktingene til å gjøre det.

Innholdet i selve informasjonsmøtet består av en presentasjon av gruppeopplegget samt at gruppelederne sier litt om seg selv. Her presenteres programmet og temaene for gruppesamlingene. I tillegg ber vi om innspill fra gruppa om hva de eventuelt ønsker skal vektlegges i samlingene. Dette kan bidra til at deltakernes behov blir bedre ivaretatt, at de kan oppleve å bli tatt på alvor samtidig som de blir delaktig i prosessen. På slutten av informasjonsmøtet lager vi en liste over hvem som ønsker å delta i gruppetilbudet med kontaktinformasjon til hver av deltakerne. I forkant av informasjonsmøtet må man ha klart

sted for gruppesamlingene og helst tidspunktene. Likevel kan man være noe fleksibel med å endre på dette dersom det viser seg at et annet tidspunkt eller sted er bedre egnet for gruppedeltakerne.

Formen på gruppemøtene

Språk: Når man driver samtalegruppe er kommunikasjonen helt sentralt. Vår erfaring med samtalegrupper generelt er å bruke tilstedeværende tolk dersom deltagerne ikke mestrer norsk eller engelsk. Fordelen med å bruke tolk er at tolken ofte i tillegg er en «kulturformidler» som har forståelse både for norsk kultur og hjemlandetets kultur.

Er det ikke behov for å bruke tolk, vil vi foretrekke å la være. Fordelen med det er at man kan kommunisere direkte og det er mindre tidkrevende. I de to mødregruppene vi har drevet behersket alle norsk og/eller engelsk, og vi hadde dermed ikke behov for tolking. I tillegg hjalp deltagerne hverandre med oversettelse dersom det var noen som ikke forstod alt, noe alle syntes fungerte godt.

Kontinuitetsbærere: For mange flyktninger er livet preget av kaos og usikkerhet. Nettopp derfor vektlegger vi å ha noen faste og forutsigbare rammer for gruppesamlingene. Vi er nøye med å komme i god tid og gjøre i stand rommet, ha klart kaffe, te og frukt/kjeks. Dette gir en god ramme for å møte den enkelte når de kommer og legge til rette for «small talk».

Vi har en alltid en fast åpningssang og et fast avslutningsrituale. Åpningssangen bestemmes i samarbeid med gruppa, og det bør helst være en sang som kan synges både på norsk og på morsmålet. I mødregruppene har vi gjerne brukt en barnesang, noe vi tenker kan gi mødrene inspirasjon til å bruke slike sanger overfor egne barn. I den ene mødregruppa valgte deltakerne at vi skulle bruke «Fader Jakob» som åpningssang. Denne sang vi hver gang på ikke mindre enn fire språk til stor glede for alle. I den andre mødregruppa kom det forslag om at vi skulle velge «Baby shark» som åpningssang. Vi gikk for dette, og det ble veldig bra når vi brukte musikkvideoen på YouTube og sang og danset til denne. Det skapte mye latter, liv, røre og positivt engasjement.

Som avslutningsrituale har vi pleid å stå i en ring og holde hverandre i hendene. Gruppedeltakerne kan foreslå en avskjedshilsen, som f.eks «Takk for i dag, vi sees neste

uke». Den frasen som de velger sier vi både på norsk, engelsk og på deres morsmål. Vi har god erfaring med at man gjør noen bevegelser underveis, f.eks bølgen. Når vi har blitt enig om hvilken hilsen vi skal bruke, så øver vi på denne og bruker den samme som avslutning på hvert gruppemøte. Under koronapandemien passet vi på å holde en viss avstand til hverandre og holdt derfor ikke i hendene, og vi tok avskjed med hverandre ved å berøre albue til albuet og fot til fot.

Organisering av rommet: Det bør være relativt god plass med muligheter for lufting av rommet der gruppa skal være. En bør ha tilgang på vann og ha toalett i nærheten. Det er flere måter å arrangere rommet på under gruppesamlingene. Hvordan man sitter i forhold til hverandre, kan ha betydning for interaksjonen og hvordan stemningen oppleves i gruppa. Vi har foretrukket å sette stolene i en sirkel slik at alle ser hverandre. Dersom vi har spesielle aktiviteter eller praktiske oppgaver, som f.eks maling, er det hensiktsmessig å sette sammen bord som man kan sitte rundt. Gruppeledere kan gjerne plassere seg fra hverandre, slik at man lettere kan fange opp det som skjer i gruppa og med den enkelte fra ulike vinkler.

Gruppeledere: Det bør være to gruppeledere, gjerne en kvinne og en mann om det er mulig. Men det går også helt fint om det er to av samme kjønn. Lederne kan med fordel veksle mellom å lede og å observere hva som skjer i gruppa. Gruppelederne bør ha som mål å bli mest mulig «usynlig». Det viktigste er at gruppedeltakerne får komme frem med sine erfaringer og tanker der de kan lytte til hverandre, speile seg i de andre og utvikle dialogen slik at de opplever et meningsfullt samspill. Samtidig er gruppeledernes oppgave å sørge for at alle kan føle seg inkludert i gruppa, passe på tidsbruk og at planlagte aktiviteter blir gjennomført. Det vil også høre til en gruppeleders oppgave å fange opp det som noen ganger er usagt, men som man likevel forstår at gruppedeltakerne er opptatt av. Og noen ganger må nye temaer som ikke var planlagt få plass, da vi ønsker at deltakerne skal få snakke om det de er opptatt av. Gruppelederne har ansvar for det faglige samtidig som man er åpen og fremelsker andres synspunkter som måtte komme frem. Det danner grunnlag for gode samtaler og et godt samarbeidsklima.

Tidsbruk: I denne gruppeintervensjonen har vi lagt opp til totalt åtte gruppesamlinger. Lengden på samlingene bør ligge et sted mellom 1,5 – 2,5 timer. Dette får man tilpasse ut fra betingelsene til den enkelte gruppe. Dersom man skal bruke tolk, vil det ofte være nødvendig

med mer tid, og gruppesamlingene bør da være på 2 – 2,5 timer pr. gang. Vi anbefaler da å legge inn en pause midtveis i programmet.

Gruppesamling 1: Introduksjon, bli kjent

I den første gruppesamlingen er det viktig å konsolidere gruppa. Vi må sørge for at alle føler seg sett og at de kan oppleve tilhørighet i gruppefellesskapet. Ofte er noen mer frempå enn andre, og det vil derfor være viktig å passe på at alle får bidra i prosessen. Å ta en runde der alle får presentere seg, har vi erfart er en god begynnelse. I presentasjonen forteller hver og en hvor de kommer fra, kort om familien sin og hvor lenge de har vært i Norge. Det legges opp til at man ikke må fortelle hele livshistorien, og at det er opp til den enkelte hva de vil dele i gruppa. Det kan være fint å kopiere opp et stort kart over Ukraina der man kan plote inn hvor alle kommer fra. (Se vedlegg 2). På bakgrunn av dette kan man for eksempel snakke videre om hjemstedet, forskjeller på by og land, ressurser, severdigheter i landet osv. Følgelig vil man fort komme inn på krigshandlingene på ulike steder i Ukraina og det aktuelle situasjonsbildet i dag.

I første gruppesamling bør alle lære seg navnene til hverandre. Dette kan gjøres på ulike måter. Et eksempel er navnestabling, der en person starter med å si navnet sitt og etterpå sier personen til venstre først navnet på den første personen og så sitt eget. Nestemann skal så si navnene i rekkefølge, med seg selv som nummer tre. Og slik fortsetter det runden rundt. Som en variasjon kan man legge til at den enkelte lager en bevegelse samtidig som man sier navnet sitt. På denne måten må man både huske navn og bevegelse til den enkelte, og det blir ofte veldig morsomt.

I tillegg presenteres det videre programmet for de neste gruppesamlingene. Dersom det er behov for å gjøre justeringer vedrørende temaer, kan man gjerne åpne for dette. Et viktig stikkord her er fleksibilitet og lydhørhet.

Gruppesamling 2: Barns reaksjoner på stress etter belastende hendelser

Det er nyttig for mødre å få økt forståelse og bevisstgjøring om hvordan barn kan reagere på stressende og skremmende hendelser. Informasjonen bør være alderstilpasset og etter barnets utviklingsnivå. Mer informasjon om temaet kan hentes på denne nettsiden:

<https://ncdp.columbia.edu/custom-content/uploads/2015/06/Common-Stress-Reactions-Experienced-by-Children.pdf>

Det viktigste er imidlertid at mødrene kan komme i en samtale om hvordan de har opplevd reaksjoner hos egne barn, slik at de kan utveksle erfaringer og det kan skje en bevisstgjøring. Barn er avhengige av sine foreldre, og det vil derfor være svært betydningsfullt at foreldrene er sensitive overfor barnas uttrykksmåter.

I denne gruppesamlingen kan man gjerne forklare toleransevinduet som kan gi økt forståelse både på egne og på barnas reaksjoner. Her er en video om toleransevinduet:

<https://rvtsvest.no/toleransevinduet/>

Her fokuserer vi på hva man kan gjøre for å roe ned når stressnivået er høyt, både hos voksne og barn.

På generell basis er det viktig å normalisere barns eventuelle reaksjoner og fremheve at når vi mennesker opplever skremmende hendelser, så er det normalt at kroppen vår reagerer. Det er ikke alltid at reaksjonen er forståelig for andre, men det er derfor viktig å være nysgjerrig og søke forklaring på det som skjer.

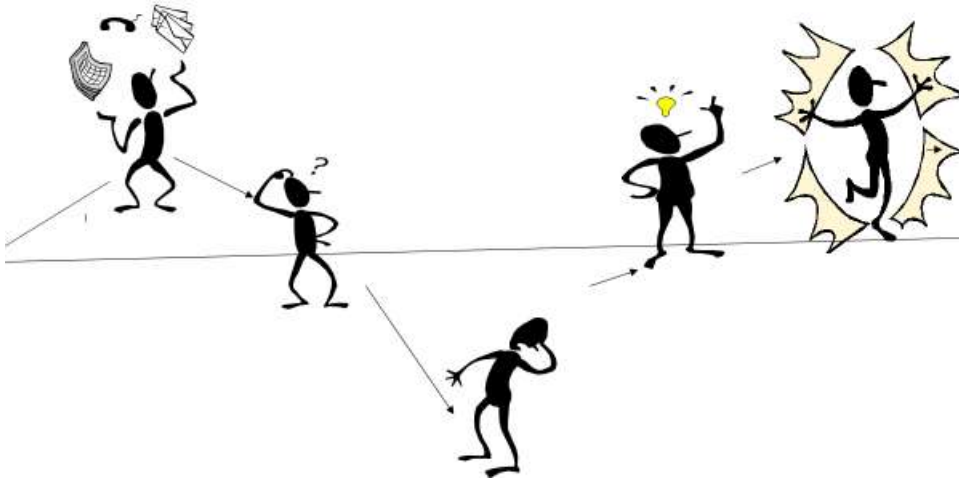
Å lære foreldrene enkle puste- og avspenningsøvelser, kan være hjelpsomt.

Gruppesamling 3: Eksilkrise

I denne samlingen tar vi for oss hvordan mange opplever tiden etter de har flyktet fra hjemlandet og har kommet i eksil. Vi tar utgangspunkt i modellen som er tilpasset etter

Carlos E. Sluzki fra 1977. Modellen ser slik ut:

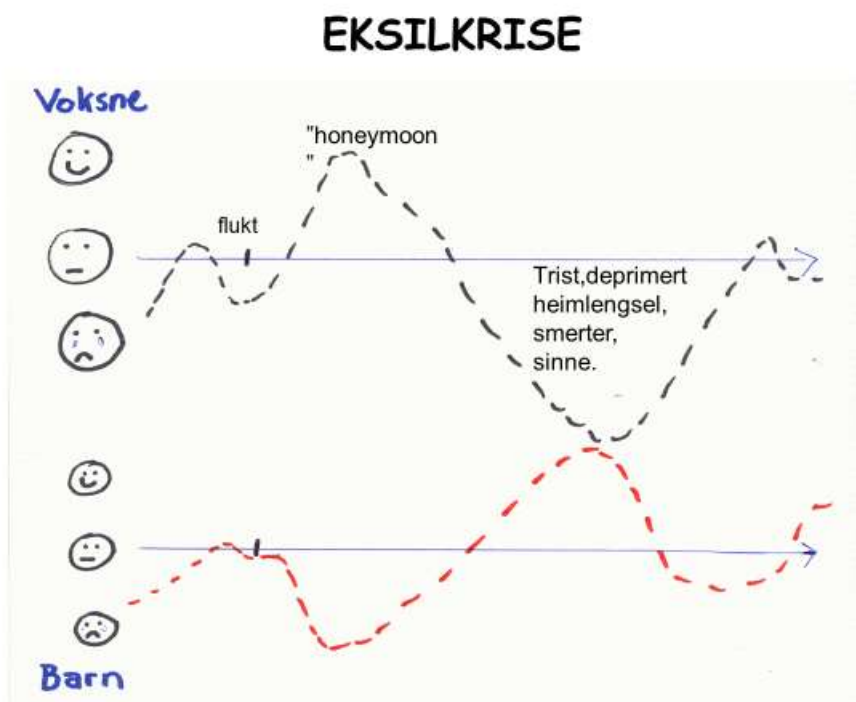
Eksilkrise



Modellen illustrerer hvordan mange flyktninger opplever tiden etter ankomst. Ofte er man godt fornøyd og lettet den første tiden etter å ha kommet frem til et trygt land. Det er mye som skjer, med intervjuer, telefoner og etablering. Denne tiden oppleves ofte positivt for mange, men ettersom tiden går opplever man å miste kontroll og oversikt over livet. De får mer tid til å tenke, gruble og vonde minner kommer tilbake. Mange opplever at de får det dårligere psykisk, de savner hjemlandet, forstår ikke så mye av den nye kulturen og språket og det blir en tung periode. Mange kan bli deprimert og/eller slite med angst. Det å oppleve store stemningsskifter er ikke uvanlig, og det kan være vanskelig for flyktningen å forstå egne reaksjoner. Imidlertid vil det for de fleste på sikt bli bedre. Ettersom man lærer språket og finner ut av ting, vil hverdagen bli lettere. Ved å gjennomgå denne modellen, kan mange kjenne seg igjen og det kan gi økt forståelse og håp for fremtida.

Eksilkrise kan ofte fortone seg forskjellig for voksne og barn, og det vil være nyttig for foreldrene å være bevisst på dette. Etter ankomst til det nye landet, vil barn ofte ha en annen reaksjon enn de voksne. Barna kan være mest opptatt av at de savner lekekamerater, familiemedlemmer og de kan oppleve alt som kaos. Som illustrasjonen under viser, kan det ofte oppstå en utakt mellom foreldre og barn i fasene de går gjennom. Etter en tid i det nye landet, vil ofte barn tilpasse seg fortere enn foreldrene. De lærer språket raskt, får venner i

barnehage eller skole og blir raskere integrert. På grunn av at foreldre og barn «går i utakt», kan det være flere fallgruver. Barna blir gitt for mye ansvar i familien, f.eks ved at de må tolke og kommunisere med andre voksne på foreldrenes vegne. I tillegg kan de voksnes autoritet bli satt på prøve, og det kan bli utfordrende for foreldrene å gi klare grenser og rammer som de ellers naturlig ville gitt under andre omstendigheter.



Vi vil anbefale å tegne opp modellene på en tavle eller flipover som utgangspunkt for samtale i gruppa. Utfra vår erfaring vil mange kjenne seg igjen i modellene og kan plassere seg inn i den.

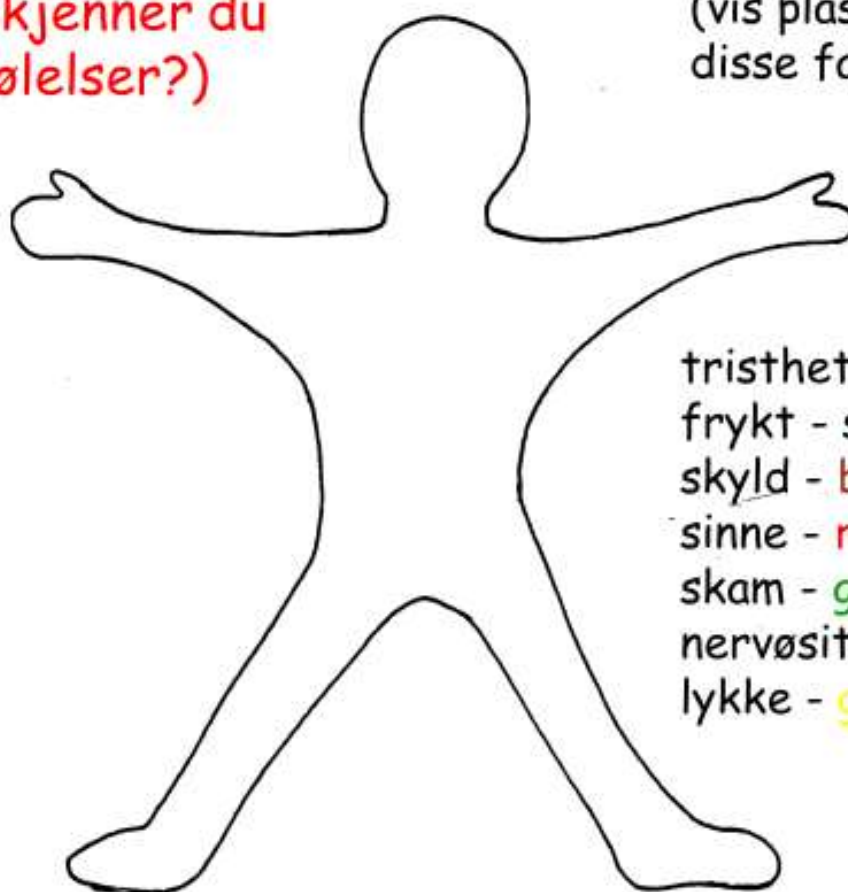
Gruppesamling 4: Å sette ord på følelser

Som flyktning har man ofte opplevd ekstreme situasjoner som kan gi sterke følelsesmessige utslag. Med bakgrunn i dette, vil det være hensiktsmessig å lære om følelser generelt, hvordan de kan uttrykkes på forskjellige måter og hvor de kjennes i kroppen.

Her er noen arbeidsark som man kan ta utgangspunkt i:

(Hvor kjenner du
dine følelser?)

(vis plassen med
disse fargene)



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

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



Farg **rosa** hvor du har litt vondt

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

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

Merk følelser du kjenner av og til med X og XX dersom de kommer ofte

Glad

Stolt

Trygg

Trist

Sviktet

Redd

Ensom

Skyldig

Håpløs

Sint

Skamfull

Håpefull

Vi pleier ofte å anbefale gruppedeltakerne å ta med dikt eller sanger som uttrykker hele følelsesspekteret, som savn, lengsel, glede, kjærlighet, fortvilelse, håp etc. Og aller helst kjente sanger og dikt fra egen kultur.

Gruppesamling 5: Aktiviteter vi kan gjøre sammen med barn

I en uoversiktlig situasjon preget av kaos og usikkerhet vil selv de beste foreldre ofte ha nok med å ta vare på seg selv. Vi har erfart at foreldre gjør sitt ytterste for å ivareta barna og mange setter barnas behov foran egne behov. Likevel kan dette være vanskelig å følge opp i praksis. Om foreldrene er traumatisert, vet vi at dette har implikasjoner for oppfølgingen av barna. I en slik situasjon må man ofte ha hjelp for å komme i gang. Derfor synes vi det er sentralt å vise til hvor viktig det er å styrke positivt, ressursfremmende samspill mellom foreldre og barn. Det ligger i barns natur å leke, og ofte kan lek bidra til å bearbeide hendelser man har opplevd. Vi voksne har alle vært barn, og vi har dermed erfaringen av lek

med oss og i oss. Dette kan være svært nyttig å hente fram. Derfor gir vi rom for lek og spill i denne gruppesamlingen.

Vi funnet frem norske sanger og leker. F.eks «Bro bro brille», «Bjørnen sover» og «Nappe hale». Vi introduserer disse lekene for mødrene og leker de ut sammen. Her gjelder det å ikke ta seg selv høytidelig. Det skaper som regel latter og vekker frem gode minner fra egen barndom og oppvekst. Vi ber deltakerne om å fortelle om leker og spill som de kjenner fra egen kultur. Tilbakemeldingene har vært udelt positive. Vi har fått utfolde oss sammen i gruppa og målet med samlingen er å bidra til at mødrene blir stimulert til å leke med egne barn.

Gruppesamling 6: Psykisk helse – hva kan man gjøre når livet er vanskelig?

I denne gruppesamlingen forteller vi generelt om psykisk helse, f.eks. forklare hva angst og depresjon er. Det vil dessuten være viktig å tematisere posttraumatiske stressymptomer som mareritt, flashbacks, søvnvansker, konsentrasjonproblemer og et endret negativt tanke- og følelsesmønster. Å forklare om triggere er viktig for å lære om egne reaksjoner. En traumerelatert trigger er noe som minner deg om en tidligere smertefull erfaring som igangsetter en reaksjon som ligner den overlevelsesreaksjonen man hadde under den opprinnelige hendelsen (Traumepoliklinikken, Modum Bad 2018). Målet er at man kan få økt innsikt i egne reaksjoner og styrke den psykiske helsa for gruppedeltakerne.

Aktiviteter som kan hjelpe når man har det vanskelig:



Bildet illustrerer forslag til aktiviteter som vi vet kan bidra til å dempe plagsomme symptomer. I tillegg er illustrasjonen nyttig for egen bevisstgjøring der man kan dele erfaringer. Gruppelederne kan gjerne komme med egne eksempler på erfaringer man har gjort seg, når dette er naturlig. Dette kan bidra til at gruppedeltakerne vil tørre å fortelle om sine egne erfaringer.

Vi pleier å gjennomføre et sørgerituale hvor gruppedeltakerne gis anledning til å skrive, evt. tegne noe for å uttrykke sorg og savn. Dette kan gjøres ved at alle (inkl. gruppelederne) får et papirstykke hver hvor de kan skrive og/eller tegne noe etter eget ønske. Deltakerne sitter hver for seg når de jobber med dette. Etterpå møtes vi i sittegruppa der en og en legger ned sin lapp og tenner et telys som står oppå det. Dersom man ønsker, kan man si noe om hva man har skrevet og/eller tegnet. Gruppelederne må gjerne starte for å åpne opp. Vi har opplevd at det blir en helt egen ro og verdighet i gruppa under denne seansen, og det gis mulighet for stillhet, ettertanke og å kunne være sammen i sorgen og få gi uttrykk for den.

I evalueringen av gruppene, var det en av mødrene som fremhevet at for henne var sørgeritualet det viktigste vi gjorde, og det opplevdes veldig godt og meningsfullt. Vi har også god erfaring med å bruke sørgeritualet i ungdomsgruppene. Ved noen anledninger har ungdommer lest sure fra koranen eller sunget kristne sanger, noe som har bidratt til at seansen ble både høytidelig og fin.



Gruppesamling 7: Kreative uttrykk

Vi har pleid å bruke en av gruppesamlingene til silkemaling eller andre kreative uttrykk. Dette kan være tegning, maling eller dikt/historiefortelling. Her kan gruppelederne selv bruke den uttrykksmåten de er komfortable med.

Hensikten er å ta i bruk den skapende kraften i hver enkelt som kan virke helende. I tillegg er det energigivende å lage noe sammen med andre og vise hverandre de ferdige produktene. Det er viktig å vektlegge at dette ikke er en konkurranse om å tegne eller male de fineste bildene. Hensikten er at hver enkelt kan jobbe med sitt prosjekt og få uttrykke seg gjennom farger, former eller ord. Vi har ofte satt en overskrift som f.eks fremtidshåp og at deltakerne lager seg bilder utfra dette.



Siden dette er siste ordinære gruppesamling før avslutningsfesten, må man huske å planlegge sammen med deltakerne en del praktiske forhold for avslutningen. Eksempelvis kan det være mat og drikke, kulturelle innslag, eventuelle gjester man ønsker å invitere etc. Det er fint om man kan fordele noen oppgaver, slik at alle forbereder seg og bidrar til å arrangere avslutningsfesten.

Gruppesamling 8: Avslutningsfest

Vi har alltid lagt opp til å ha en fest sammen som avslutning på gruppeforløpet. Det kan innebære at man pynter seg litt ekstra, gjerne med innslag fra hjemlandets festklær.

Ordentlig stas er det hvis gruppemedlemmene lager mat fra sitt hjemlands kjøkken. Her kan gjerne vi som gruppeledere også bidra. Til en avslutningsfest lagde vi krumkaker og multekrem som vi spiste til dessert. Det blir mye god mat når alle bidrar med litt. Et naturlig samtaleemne vil være mattradisjoner og alle kan få presentere hva de har laget og forklare fremgangsmåten om de ønsker det.

Dersom man har invitert gjester til festen, ønsker vi å formidle til gjestene om hva vi har gjort sammen på gruppesamlingene. Her kan man utfordre deltakerne til å fortelle om hva de har bidratt med og eventuelt lært. Gjester som inviteres kan f.eks være mottaksansatte, lærere eller andre som mødrene har en relasjon til. Det er supert når gruppedeltakerne har innslag som dikt eller sanger. Uansett kan man spille musikk fra You Tube som de liker, og vi har i flere gruppeavslutninger hatt spontan dans.

Vi pleier å gi gruppedeltakerne diplom for deltakelsen de har hatt (se vedlegg 3). Utdelingen av diplom gir vi en litt høytidelig ramme der en og en blir ropt opp og får overrakt sitt diplom. Dersom en har hatt f.eks silkemaling og har rammet inn bildene, er dette også en fin anledning til å overrekke kunstverkene til den enkelte.



Evaluering

Det er nyttig å få tilbakemeldinger fra deltakerne i etterkant av et gruppeforløp, og vi har i begge mødregruppene vi arrangerte i 2021 lagt til rette for dette. Vi har utarbeidet et eget evalueringsskjema som er både på norsk og på engelsk (se vedlegg 4). For å få mest mulig ærlige svar, kan man f.eks gi evalueringsskjemaene til mottaksansatte og at disse blir distribuert ut til mødrene noen dager etter gruppeavslutningen. Vi ønsker mest mulig oppriktige tilbakemeldinger, og det er derfor viktig at deltakerne svarer anonymt. Dersom noen har problemer med å skrive selv, kan også mottaksansatte hjelpe til med å skrive svarene.

Vedlegg

Vedlegg 1: Eksempel på invitasjonsbrev til gruppe



Invitation

To:

You are welcome to join a group for Ukrainian refugee mothers at.....

The group intervention consists of 8 group-sessions with various elements.

A central goal is to create a space for refugees to express themselves in various ways, to find support in the group, to learn about mental health issues, to strengthen social relationships and achieve an increased understanding for children's needs. Here are

some of the topics which will be covered:

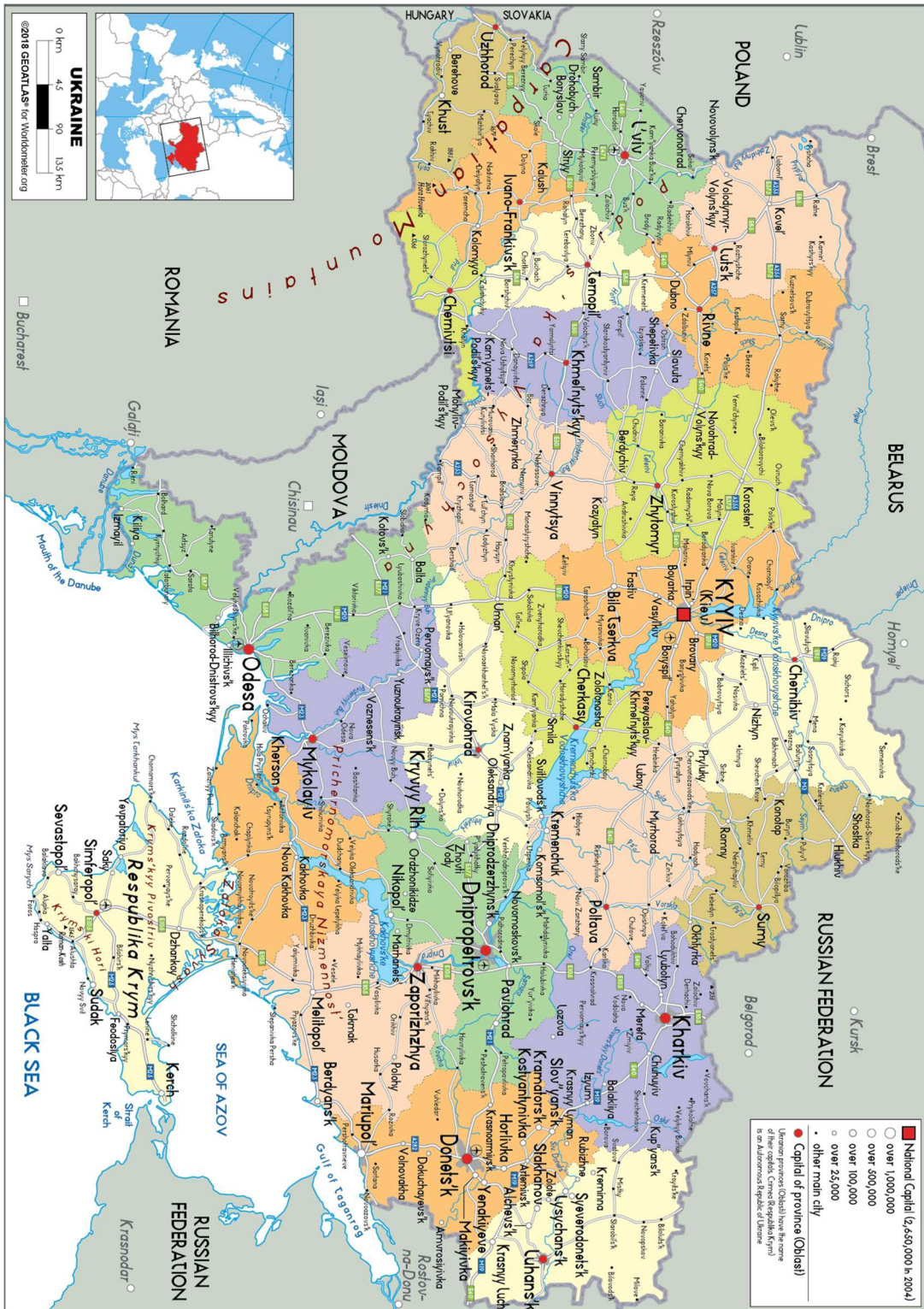
- Exile crisis
- How to express feelings
- Mental health: what to do when life is difficult?
- Activities we can do together with children

There will be an **information meeting** at (place and time)

We hope to see you there!

From (your names and titles)

Vedlegg 2:



DIPLOM

Tildeles:

for deltagelse i samtalegruppe for mødre

Tidsrom: August - november 2021

Timetall: 16

Temaer: Psykisk helse, barns reaksjoner på stress etter belastende hendelser, eksilkrise, kreativ tilnærming ved bruk av silkemaling, lek og sang.



Arrangert av:

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) Sjøvegan
v/ Kjell-Ole Myrvoll og Randi E. Jensen

.....

.....

Vedlegg 4:

Evaluation form – mothers' group 2021

1. Did you find the program for the group sessions interesting?

Rate with a number from 0 to 5. 0 means not interesting at all, and 5 is the most interesting possible:

Synes du programmet for mødregruppa har vært interessant?

Velg et tall fra 0 til 5 der 0 betyr ikke interessant og 5 betyr svært interessant:

0 1 2 3 4 5

2. What did you like best about the group sessions?

Hva likte du best i gruppemøtene?

3. Do you have any suggestions for improvements of the group program?

Har du noen forslag til forbedringer for gruppa?

4. Have you learnt something new or had some new experiences by participating in the group?

Har du lært noe nytt ved å delta i gruppa?

5. Any other comments....?

Andre kommentarer?

Referanser, ressurser og kontaktinfo

Eide, K (red.), 2020. Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger, Gyldendal Norsk forlag, Oslo. Kapittel om samtalegruppe: Kap. 12. Historien om Safar, En narrativ gruppeintervensjon (Myrvoll, K.O., Jenssen, R.E. og Lundesgaard, A).

Overland, G., Guribye, E. og Lie, B (red.), 2014. Nordic work with traumatised refugees. Do we really care., Cambridge Scholars Publishing, Newcastle upon Tyne. Kapittel om samtalegruppe: Part 4, chapter 4: Unaccompanied minors: a group intervention. (Randi E. Jenssen og Kjell-Ole Myrvoll). I denne boka står det også omtalt programmer for behandling av traumatiserte foreldre med barn: Part 4, chapter 2: Early intervention to prevent intergenerational traumatisation: A treatment program for refugee parents and their infants (Monica Brendler-Lindqvist).

Traumepoliklinikken – Modum Bad i Oslo, 2018. Tilbake til nåtid. En manual for håndtering av traumereaksjoner.

Flyktning.net (ressursportal for de som driver arbeid med flyktninger)

Vi ønsker svært gjerne tilbakemeldinger fra lesere av dette heftet. Kom gjerne med spørsmål eller del deres erfaringer med gruppearbeid blant ukrainske mødre eller andre flyktninger. Vi kan kontaktes på telefon 77754830 eller pr. mail: kjell.ole.myrvoll@unn.no og randi.elisabeth.jenssen@unn.no



Illustrasjon: Shutterstock/NTB