



MindSpring

YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

MindSpring för föräldragrupper – en handbok





MINDSPRING FÖR FÖRÄLDRAGRUPPER – EN HANDBOK

Utgiven av Yrkehögskolan Novia i samarbete med Dansk flyktinghjälp

Grafisk design: Jenny Wiik

Yrkehögskolan Novia, Wolffskavägen 33, 65200 Vasa, Finland
© Yrkehögskolan Novia, Johanna Sigfrids & Maj-Helen Nyback
Novia publikation och produktion, Serie: R, Rapporter 1/2023
ISBN 978-952-7048-96-2 (online)
ISSN 1799-1625
CC BY 4.0

Förord

Inflyttningen från utlandet till Finland har ökat under 2000-talet och den utländska befolkningen, bosatt i Finland, har nästan fördubblats. Den som flyttar till Finland bör ges möjlighet att förstå det finländska samhället och få stöd för att kunna navigera i en ny kultur. En god integrering skall även förebygga eventuella negativa påföljder som kan orsakas av kulturbyte och ett liv i exil. När invandrarföräldrarna mår bra, har arbete, bra boende samt känner sig delaktiga och inkluderade i samhället, skapas förutsättningar för välmående även hos barn. God integrering innebär att hitta ett sammanhang, tillhörighet och detta bör alla, såväl ensamkommande, barn, ungdomar och vuxna ges möjlighet till.

Med ökad invandring ökar även behovet att utveckla metoder och kultursensitiva lösningar inom integrationsarbetet. Samhällets service förmår inte alltid ge det specifika stöd som enskilda personer och familjer med olika kulturella bakgrunder behöver. MindSpring är en metod som stöder flyktingars och invandrares integrering. Forskning visar att metoden har påvisbar effekt på hälsa och välbefinnande och har brottsförebyggande effekt. Metoden utvecklades i Nederländerna av Paul Sterk och har där använts sedan 2002. Den används även i Tyskland och Belgien. Det koncept som nu inför i Finland har vidareutvecklats av Dansk Flyktingehjelp och använts i Danmark sedan 2010.

MindSpring bygger på en peer-to peer strategi där de personer som redan integrerats i samhället utbildas till MindSpring-ledare. Utbildningen är 5–8 dagar lång och tangerar teman som identitet, familj, skola, trauma (som uppkommit före, under och efter en flykt från hemlandet), samhällsuppbyggnad och kultur. MindSpring är en psykosocialt stärkande gruppverksamhet som hålls på deltagarnas eget modersmål. Gruppmöten i MindSpring ger både kunskap och färdighet att leva i en ny kultur och att navigera i samhället och kan också utgöra grunden för ett socialt nätverk. MindSpring gruppverksamheten följer en handbok med givna teman och övningar som är aktuella och relevanta för deltagarna.

MindSpring metoden uppmuntrar till reflektioner kring utmaningen att komma till rätta i en ny kultur. MindSpring-ledaren har till sitt stöd en sakkunnig ledare (till exempel en socialarbetare, lärare, ungdomsledare eller annan sakkunnig som är väl insatt i den samhälleliga servicen). Den sakkunniga ledaren deltar åtminstone två gånger under kursens gång och vid de tillfällena används tolk.

Deltagarna utvärderar kursen med hjälp av ett frågeformulär som är utvecklat av "Kompetenscenter for Transkulturel Psykiatri i Danmark". Genom samarbetet med Dansk Flykingehjelp och Kompetenscentret för Transkulturell Psykiatri säkerställs att metoden är tillförlitlig och har avsedd verkan.

Vi ser fram emot att ta i bruk MindSpring metoden i Finland och har goda förhoppningar om att metoden kommer att kunna stöda och hjälpa invandrare att känna sig delaktiga och inkluderade i det finländska samhället.

Yrkehögskolan Novia den 9 augusti 2021

HVD Maj-Helen Nyback,

Projektledare för "En bro till framtiden" i vilket MindSpring konceptet ingår

MindSpring – en ny begyndelse for flygtninge og indvandrere i eksil

MindSpring kommer oprindeligt fra Holland. Den hollandske psykolog Paul Sterk arbejdede i en årrække i Sierra Leone i starten af 00`erne med følgerne af den 10 år lange borgerkrig. Her var der stort set ingen professionelle psykologer og socialarbejdere, der kunne hjælpe befolkningen med at hele efter de meget voldsomme og traumatiske begivenheder, de havde været igennem. Paul Sterk udviklede derfor et psykosocialt program, hvor han trænnede lokale ressourcepersoner til at lede gruppeforløb, hvor både forældre og børn kunne få bearbejdet de oplevelser, krigen havde givet, og arbejde frem mod en ny og bæredygtig fremtid. Tilbage i Holland tilpassede Paul sine MindSpring forløb til nyankomne flygtninge og asylansøgere.

Vi mødte Paul og hans program tilbage i 2009 og så straks, at det med kendte temaer tilført peer-to-peer og et meget stærkt empowerment fokus kunne noget, som vi manglede i den danske integrationsindsats.

Vi har nu siden 2010 udviklet og implementeret MindSpring grupper i de danske kommuner for både forældre, unge og børn. Vi har nået godt 1.800 flygtninge gennem 180 gruppeforløb, som er afviklet sammen med kommunale partnere, folkeskoler, udsatte boligområder, dagtilbud mv.

Vi har løbende fulgt og evalueret forløbene og oplevet en meget høj grad af tilfredshed blandt deltagerne, som særligt kan læses af den meget lille frafaldsprocent MindSpring gruppeforløbene har.

Vi ved også fra den forskning, der har fulgt vores forældregrupper, at MindSpring rent faktisk kan forebygge, at de præmigratoriske traumer og postmigratoriske stressorer udvikler sig til langvarig og alvorlig mental mistrivsel.

Vi har uddannet 225 MindSpring trænere, der selv har flygtningebaggrund, og som på frivillig basis har gennemført forløbene. At se den energi og dedikation, de har lagt for dagen, har været en særlig stor inspirationskilde for alle omkring MindSpring.

I dag har vi MindSpring partnere i Holland, Belgien og Tyskland, og vi er på vej med træning hos kolleger i Island, Estland og Wales.

Således er vi også meget glade for her at kunne byde velkommen til Yrkeshøgskolan Novia, og ønsker jer al mulig held og lykke med implementering af MindSpring programmet hos jer i Finland

*Mange hilsner fra MindSpring Danmark
Mette Blauenfeldt, chef for Viden og Udvikling, DRC Integration*

INNEHÅLL



INTRODUKTION	1
MindSpring	2
Syfte	3
Utbildning i MindSpring-metoden	3
Att dela erfarenheter	4
Materialet i handboken	4
Rollfördelning mellan ledarna	5
Tolkning	6
Tidsram	7
Gruppstorlek	7
Handledning under kursens gång	7
Form och kommunikation	8
Metoder för grupprocessen	8
Gruppdynamik	10
TRÄFF 1. Introduktion till MindSpring och kursen för föräldrar	13
Introduktion till kursen i MindSpring	14
Träffarnas innehåll och form	15
Spelregler	16
Lära känna varandra	17
Att uppfostra sina barn i ett nytt samhälle	18
Olika traditioner och värderingar	21
Avslutning	22
TRÄFF 2. Kulturspecifik uppfostran: "Jag- och vi-kultur", Social kontroll	23
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	24
Kultur och traditioner	24
Jag- och vi-kultur inom uppfostran	26
Traditioner och värderingar i konflikt?	28
Social kontroll	29
Orsaker till och konsekvenser av social kontroll	31
Avslutning	33

TRÄFF 3. Uppfostrings- och inlärningsmetoder	34
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	35
Uppfostrings- och inlärningsmetoder	35
Aktivt lyssnande	37
Jag-budskap i kommunikationen med barn	41
Du-budskap i kommunikationen med barnet	42
Avslutning	43
TRÄFF 4. Oro, tillit och misstro, bestraffning och belöning vid uppfostran av barn	44
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	45
Konflikter och oro kring barnuppfostran	45
Besträffning och belöning	47
Avslutning	49
TRÄFF 5. Identitet och identitetsutveckling	50
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	51
Identitet och identitetsutveckling	51
Varför är identitet så viktigt?	53
Barns identitet	55
Vad ska man som förälder vara uppmärksam på?	55
Barnets och den ungas identitetsutveckling	56
Avslutning	57
TRÄFF 6. Könsidentitet, jämlikhet och samhälle	58
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	59
Könsidentitet och jämlikhet	59
Äktenskap och samhälle	62
Avslutning	64
TRÄFF 7. Stress och stresshantering	65
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	66
Stress och symptom på stress	66
Att lindra stress och stresssymptom	70
Avslutning	72

TRÄFF 8. En normal reaktion på onormala upplevelser - trauma och traumatisering	73
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	74
Trauma	75
Professionell hjälp	79
Barn och trauma	79
Avslappningsövningar	81
Avslutning	81
TRÄFF 9. Att reagera med känslor. Deltagarintyg	82
Sammanfattning från förra mötet och introduktion	83
Att reagera med känslor	83
Goda råd för att få kontroll	86
Gruppens framtid	86
Avslutning och utdelning av deltagarintyg	87
BILAGA: EXTRAMATERIAL FÖR DE OLIKA TRÄFFARNA	88
Extramaterial Träff 1	89
Extramaterial Träff 2	91
Extramaterial Träff 3	92
Extramaterial Träff 4	97
Extramaterial Träff 5	100
Extramaterial Träff 6	101
Extramaterial Träff 7	102
Extramaterial Träff 8	106
Extramaterial Träff 9	108
BILAGA: BRA ENERGIZERS FÖR MINDSPRING-KURSEN	110
Att läsa känna varandra - "icebreakers"	111
Att fokusera uppmärksamhet och skapa koncentration	112
Att skapa positiv energi (efter behandling av ett tungt ämne)	113
Avslappning - att slappna av i kropp och sinne	115

MindSpring



Introduktion



MindSpring

MindSpring är ett sammansatt engelskt ord som har många betydelser och här betyder det "en ny början". MindSpring-kursen syftar till att deltagarna efter genomförd kurs ska uppleva större självkännet, ha större insikt i hur samhället fungerar och om samspelet med människor från olika kulturer. MindSpring-kursen kan stöda ett nytt sätt att hantera vardagen med dess problem och glädjeämnen. MindSpring vill lyfta fram och förmedla nya perspektiv och insikter som är nyttiga i vardagen.

Metoden stöder integrering av asylsökande och flyktingar och är ursprungligen utvecklad i Nederländerna och har därefter vidareutvecklats i Danmark, Tyskland och Belgien. Den finländska modellen har sitt ursprung i den metod som används i Danmark. Den danska modellen är underlag för forskning och vetenskaplig utvärdering. Metoden har visat sig ha effekt, stöda integreringen och underlätta flyktingars ackulturation och liv i Danmark. Metoden baseras på gruppverksamhet där den egna erfarenheten av att vara flykting, asylsökande delas av såväl MindSpring-ledaren som gruppmedlemmar.

MindSpring-kursen bygger på:

- » Inkludering av flyktingars egna upplevelser av livet i exil i gruppdiskussioner och övningar.
- » Peer-to-peer-tillvägagångssätt (personer med liknande upplevelser delar med sig av sina erfarenheter)
- » MindSpring träffarna följer en beskriven modell, presenterad i en handbok.
- » Olika övningar möjliggör för deltagarna att reflektera över teman och få ny insikt och medvetenhet genom de gemensamma reflektionerna.
- » Ny kunskap, medvetenhet och erfarenhet utvecklar livshandlingarna.
- » Samarbete mellan MindSpring-ledare (med flyktingbakgrund) och den sakkunniga ledaren

MindSpring-metoden tar till vara och bygger på såväl personliga erfarenheter av att vara på flykt och asylsökande, som på evidensbaserade metoder i livshantering. Grupperna leds av en frivillig MindSpring-ledare med samma språk och kulturell bakgrund som deltagarna i gruppen.

MindSpring-ledaren använder sin egen erfarenhet av att vara flykting och ha genomgått integreringsprocessen för att tillföra kunskap och erfarenhet i kursen både i diskussioner och i övningar. Den sakkunniga ledaren (som är sakkunnig i hur samhället är uppbyggt och fungerar) tillför faktakunskap. För deltagarna ger det trygghet att veta att MindSpring-ledaren har personlig erfarenhet som liknar deras egen, gällande anpassningen till livet i det nya landet och att den sakkunniga ledaren kan förmedla fakta som stöder en god integrering. Deltagarna i kursen kan använda sitt eget modersmål under träffarna och det finns en tolk tillgänglig för att den sakkunniga ledaren ska kunna delta i aktiviteterna och diskussionerna.

Syfte

Det övergripande syftet med MindSpring är att lyfta fram de utmaningar som en flykt kan innebära, samt att stöda bearbetningen av de upplevelser flykten har medfört och att stärka kursdeltagarnas tillit till att hantera sitt liv. En målsättning är också att kursen ska medverka till att skapa ett stödjande nätverk av personer med liknande erfarenhet. Metoden avser även att förebygga mentala, sociala och familjerelaterade problem som kan ha sitt ursprung i krig, flykt och liv i exil.

Utbildning i MindSpring-metoden

För att utbildas till MindSpring-ledare bör man ha erfarenhet av att vara flykting, att leva i exil och ha genomgått integreringsprocessen. Det är också viktigt att kunna finska eller svenska (i vissa fall kan det räcka med engelska).

Ledarutbildningen omfattar föreläsningar och övningar som ingår i MindSpring-kursen. Under utbildningens gång får alla blivande ledare gå igenom alla övningar och reflektioner som hör till kursen för att vara förtrodda med metoden. Utbildningen till ledare ger också möjlighet till reflektion och mognad i den egna integrationsprocessen. I ledarutbildningen ingår övningar i att leda en grupp, föreläsa, leda övningar och reflektioner. Utbildningen för den sakkunniga ledaren sker under två dagar och består av introduktion till metoden och de övningar i vilka den sakkunniga ledaren

deltar. Dessutom får MindSpring-ledare och den sakkunniga ledaren under kurserna fortlöpande konsultation, råd och vägledning.

Att dela erfarenheter

De personliga erfarenheterna av flykt och liv i exil kan under gruppdiskussionerna lyftas till en mer allmän nivå, vilket gör att teman som berör livshantering blir lättare att diskutera, men ändå meningsfulla. MindSpring-ledaren är utbildad i att lyssna in och "översätta" personliga situationer till mer allmänna berättelser och därmed göra dem relevanta för alla och ge deltagarna en känsla av att inte vara ensamma med sina problem. Deltagarna lär sig av varandras sätt att hantera de utmaningar exilen medför och får verktyg som hjälper dem att hantera sina upplevelser. Det är en styrka att veta att man inte är ensam - det är flera som har liknande erfarenhet och tack vare MindSpring-kursen kan de se att det finns möjligheter att hantera utmaningarna på ett bra sätt.

MindSpring-ledaren förbereder generella exempel på situationer som hänförs till olika tema för att illustrera de frågor som ska diskuteras. Exemplen används till att "normalisera" olika problem, som det blir mindre "farligt" att prata om, och de hjälper därmed till att skapa trygghet kring att prata om svåra och personliga ämnen. Erfarenheten visar att det är mer verksamt att dela erfarenheter än att fokusera på individuella personliga berättelser.

Materialet i handboken

Handboken är avsedd att användas av MindSpring-ledare och den sakkunniga ledaren som leder grupper. Det finns specifika texter och övningar samt extramaterial till varje träff. Gruppträffarna varar i två timmar och materialet är mer omfattande än så, vilket innebär att MindSpring-ledaren måste välja vad som presenteras under träffen. Finns det till exempel deltagare som inte kan skriva och läsa, är det uppenbarligen inte en bra idé att dela ut formulär som borde ifyllas skriftligen. Här är det nödvändigt att tänka kreativt - till exempel be deltagarna att teckna istället, eller hjälpa var och en att fylla i om man vill använda ett formulär.

Alla teman är planerade utgående från erfarenheter från tidigare grupper, men det är upp till tränarna att bestämma, i vilken ordning olika tema ska gås igenom. På samma sätt är det tränaren som tar reda på vilka teman som kan behöva längre tid än andra, allt beroende på gruppen. Dock bör alla teman ingå i en kurs, eftersom de enligt erfarenhet är viktiga för föräldrar med flyktingbakgrund.

Rollfördelning mellan ledarna

MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren har olika uppgifter. MindSpring-ledaren har huvudansvaret för innehållet och grupprocessen och den sakkunniga ledaren är ett stöd som kan bistå med faktakunskap. Den sakkunniga ledaren kan vara till exempel socialarbetare, lärare, integrationskoordinator eller annan person med intresse och kunskap i grupprocesser och om hur samhället fungerar. Det är också viktigt att den sakkunniga ledaren har grundläggande kunskap om integration. Det är viktigt att vid behov kunna hänvisa kursdeltagare till professionell vård om behov föreligger. Den sakkunniga ledaren är sakkunnig i de lokala förhållandena (till exempel vart kursdeltagare kan vända sig med olika frågor) och kan också bidra med egna personliga upplevelser, som att vara förälder. Den sakkunniga ledaren deltar i det första och sista grupptillfället.

Det är viktigt att MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren har ett bra samarbete för att kursen skall bli lyckad. Inför varje gemensam träff bör de båda ledarna träffas och planera innehåll och metoder och också utvärdera träffen efteråt. Det är alltid den sakkunniga ledarens ansvar att ordna med utrymme, tolk, mat och andra praktiska arrangemang inför träffarna.

Det är viktigt att deltagarna i kursen informeras om rollfördelningen mellan MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren inför gruppstarten. Det ger kursdeltagarna en realistisk information om vilka förväntningar de kan ha på kursen. Ingen av de två är dock personliga rådgivare eller personliga hjälpare för deltagarna, utan hänvisar deltagarna till rätt hjälp vid behov.



Tolkning

Förutom de två ledarna finns en tolk närvarande vid träffarna. Denne tolkar simultant för den sakkunniga, som kanske inte talar gruppens språk. MindSpring-metoden bygger på förtroende och trygghet i gruppen. Därför är det viktigt att samma tolk används under hela kursen. Tolken ska delta i alla träffar, där tolkning behövs.

Gällande att anställa och samarbeta med en tolk kan följande rekommenderas:

Kunskap om MindSpring

I kursen MindSpring används begrepp som kan vara svåra att översätta. Det kan handla om begrepp som identitet, stress eller trauma. Som tolk kan det därför vara en fördel att på förhand bekantat sig med MindSpring-handboken och med den terminologi som används.

Objektivitet

Temat för en MindSpring-träff kan för en tolk vara självupplevt och personligt och det är därför viktigt att tolken är medveten om sin roll som neutral och professionell och inte delar sina personliga upplevelser eller uttrycker egna åsikter.

Samarbete med med tränaren

Tolkningen under MindSpring-kursen sker simultant för den sakkunniga ledaren. Det är viktigt att tolken och den sakkunniga ledaren har bekantat sig med varandra i förväg och är införstådda med de olika uppgifterna. Den sakkunniga ledaren bör introducera tolken i MindSpring-metoden och materialet.

Sekretess

Tolken har tystnadsplikt. MindSpring-konceptet bygger på att deltagarna kan dela med sig av personlig och känslig information och vid kursstarten ingås avtal om tystnadsplikt vilket också berör tolken. Under en MindSpring-kurs tar deltagarna upp ämnen som kan vara känsliga och personliga. Som tolk kan det vara viktigt att vara uppmärksam på att visa respekt och sekretess i interaktionen med deltagarna.



Tidsram

Täffarna hålls vanligtvis nio gånger, två timmar per gång. Det är önskvärt att MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren tillsammans förbereder innehåll och arbetsfördelning, inklusive det praktiska genomförandet (bordsplacering, papper, mat och liknande). Det är också viktigt att ledarna avslutar träffen tillsammans. Tolken måste också informeras om innehållet och metoden i förväg.

En kurs hålls vanligtvis en gång i veckan på samma veckodag och tid. Det kan dock finnas omständigheter som gör det mer praktiskt att till exempel att hålla träffar två gånger per vecka eller till och med som en intensivkurs.

Gruppstorlek

En grupp på åtta till tio deltagare är optimal för MindSpring-grupper. Gruppstorleken gör det möjligt att alla deltagare kan komma till tals samtidigt som det finns tillräckligt med olika erfarenheter som kan bidra till reflektion och förmedla ny kunskap och nya insikter till deltagarna. Men större och mindre grupper kommer också att kunna dra nytta av MindSpring-metoden.

Handledning under kursens gång

En kurs kan vara mycket intensiv, och många personliga ämnen kan komma upp, vilket kräver skicklighet och professionell hantering av ledarna. MindSpring-ledaren använder sina egna erfarenheter som resurs. Det rekommenderas att MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren får handledning och stöd under kursens gång.



Form och kommunikation

MindSpring-kursen är inte detsamma som undervisning, och material som understöder envägskommunikation till exempel PowerPoint, används sparsamt. Kursen ska understöda möjlighet till reflektion och diskussion. MindSpring-ledaren följer de teman som presenteras i handboken och ser till att det ges utrymme för övningar och reflektioner.

Träffarna är uppbyggda enligt följande modell:

- » Korta introduktioner till de olika teman som berörs. Rekommendationen är 5-10 minuter för introduktion till ett tema innan den första övningen börjar. Introduktionen är kort eftersom reflektionen och diskussionen är de metoder som visat sig vara verksamma.
- » Kursdeltagarna ska själva vara aktiva och MindSpring-ledaren möjliggör aktivt deltagande
- » MindSpring-ledaren använder sina egna erfarenheter som inspiration för diskussioner och reflektioner

Metoder för grupprocessen

Olika metoder för att involvera deltagarna i diskussioner kan användas. Verktygen som nämns i tabellen nedan kan skapa dynamik och göra en träff mer engagerande. Det är viktigt att temat för dagen presenteras på ett bra sätt och att de övningar som görs är direkt anknutna till dagens tema. Avsikten är att skapa en aktiv och trygg grupp bland annat med hjälp av de övningar som beskrivs i handboken och som bidrar till att det ges utrymme för alla att uttrycka sig. Exempel på metoder och hur man kan genomföra övningar ges nedan.

Brainstorming

Spontanitet i diskussionen uppmuntras. Utgångspunkten är att alla får bidra med sin erfarenhet och sina frågor. Frågor som kan ställas är *Vad tycker du om...? Vad vet du om...? Vilken erfarenhet har du?* Brainstorming kan ske i stor eller liten grupp. Om deltagarna inte känner varandra så väl kan det vara tryggare att ha brainstorming i en liten grupp som sedan delar med sig till den stora gruppen.

Man kan göra en översikt av diskussionen genom att skriva ner några korta citat på ett blädderblock, tavla eller liknande för att stimulera diskussionen, och hitta nya sätt att se på utmaningarna.

Diskussion och övningar i små grupper

Det är bra att dela in den stora gruppen i mindre grupper eftersom det är lättare att diskutera i en mindre grupp. Deltagarnas kommentarer efter diskussioner kan med fördel samlas på ett blädderblock eller på svarta tavlan, vilket gör att en större grupp kan ta del av varandras erfarenheter.

Att använda verklighetsbaserade berättelser

En verklighetsbaserad berättelse kan ge deltagarna en känsla av att de inte är ensamma med sina utmaningar och funderingar.

Att använda olika former för förmedling av känsla och fakta

Att använda **illustrationer** (teckningar, foton, filmer med mera) gör det lätt för alla att ta till sig ett budskap, även för de som inte kan skriva eller läsa. Berätta din (eller någon annans) historia med hjälp av teckningar. Låt deltagarna rita och berätta. Det är ett bra sätt att introducera varandra i gruppen (deltagarna intervjuar varandra och presenterar sedan varandra för gruppen med hjälp av teckningar).

Med till exempel **musik** kan man uttrycka känslor och även använda med syfte att skapa en avslappnande stämning i gruppen.

Sång och dans kan vara roligt att uppträda med och kan verka avkopplande. Små inslag med **rörelse och lek** kan vara bra att använda när teman är tunga och svåra att prata om. **Rollspel** är ett bra sätt att åskådliggöra och leva sig in i en situation.

Berätta din historia för andra, eller (i vissa fall tryggare) berätta dina vänners historia för andra. Berättelser kan normalisera olika frågor så att det blir mindre "farligt" att prata om dem, och kan därför bidra till att skapa trygghet att prata om svåra och personliga ämnen.

Avslappning

Vid behandling av svåra teman kan det vara bra att lägga in avslappningsövningar. Övningarna kan vara av olika karaktär, med avsikten att för en stund enbart fokusera på musik, på andning eller att göra något som för tankarna bort från det svåra tema som behandlas (till exempel rörelse, lek). Det finns en lista med olika avslappningsövningar i bilagan till handboken.

Bikupegrupper

Låt deltagarna diskutera ett begrepp, ett tema, till exempel med den som sitter bredvid. Det är ett bra sätt att aktivera alla i gruppen och säkerställa att det finns en gemensam förståelse för temat. Skriv gärna upp något begrepp, citat från alla grupper på ett blädderblock eller motsvarande för att skapa gemensam förståelse för temat.

Gruppdynamik

En bra gruppdynamik och en positiv atmosfär i gruppen är avgörande för en lyckad kurs. Nedan beskrivs verktyg för hur man möjliggör en bra grogrund för att gruppen ska fungera bra.

”Spelregler – gemensamma överenskommelser”

Det är viktigt att komma överens om gemensamma regler för hur gruppen förhåller sig till varandra, till tid och aktiviteter. Reglerna hjälper till att skapa trygghet och förtroende i gruppen. Det som diskuteras under träffarna bör hållas inom gruppen, det hjälper till att skapa en trygghet i att våga diskutera också svåra saker. Det är också viktigt att visa respekt för varandra, olika åsikter och attityder.

Exempel på spelregler kan vara:

- » Sekretess
- » Respekt
- » Hålla tider
- » Ingen användning av telefon under träffarna – endast i pauser eller enligt överenskommelse
- » Det är OK att välja att inte alltid vilja dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter

Konkretisera spelreglerna för att klargöra vad de står för (till exempel sekretess – att de personliga erfarenheterna som förmedlas under kursen inte berättas utanför gruppen, respekt – att aktivt lyssna och acceptera olika åsikter). Man kan missförstå spelets regler och tro att gruppens innehåll och teman är hemliga för andra vilket inte meningen. Telefonen skall inte användas under träffarna om inte särskilt skäl föreligger, att ta foton eller banda en träff är inte tillåtet.

Energizers

Energizers är korta övningar som kan användas för att skapa ny och annorlunda energi i gruppen. Det kan vara svårt att prata om erfarenheter av flykt och utmaningar i att hitta sin plats i ett nytt samhälle. Energizers kan användas för att lätta upp stämningen, få ett andrum i diskussionen. Energizers anknyter inte till det tema som avhandlas utan är små korta övningar som bryter av en tung eller spänd stämning. Som bilaga till handboken finns exempel på olika energizers.

Dialog och diskussion

Dialog är ett begrepp som har en mer djupgående betydelse än det vi kallar "samtal" eller "diskussion". Dialog präglas av likvärdighet, inkludering och icke-dömande - det handlar om att tänka tillsammans och verkligen lyssna på varandra, snarare än att försvara och argumentera för sina egna, personliga åsikter. Som ledare kan du uppnå stora framsteg med gruppen genom att träna upp dess förmåga att föra dialog.

En diskussion kan ibland övergå i en debatt där parterna försöker övertyga varandra om vad som är rätt eller fel. I en MindSpring-kurs är avsikten inte att övertyga någon om en sanning utan att med hjälp av dialog försöka förstå varandra, utan att värdera åsikter och upplevelser.

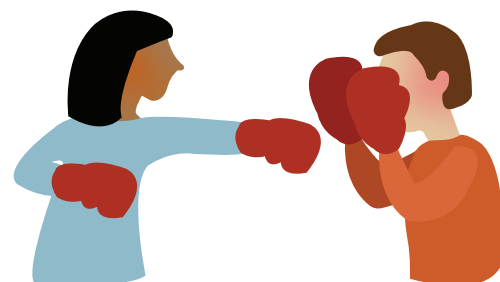
DIALOG

Vi försöker lära
Vi försöker förstå
Vi lyssnar för att bli klokare
Vi försöker uttrycka våra egna attityder
Vi kan tillgodose varandras skillnader
Ingen förlorare, båda vinner
Målet är vägen till större förståelse och djupare insikt



DISKUSSION/DEBATT

Vi försöker vinna
Vi försöker övertyga med argument
Vi lyssnar för att hitta fel och brister
Vi försvarar våra attityder och värderingar
Vi har blivit mer lika eller har anpassat oss
Förloraren ger upp
Målet är att vinna och få rätt



Det är viktigt att vara medveten om att en diskussion kan utvecklas till en konflikt. Negativa stereotyper får inte förstärkas och bekräftas i diskussionerna. För att undvika konflikt är det väsentligt att spelreglerna upprätthålls. För att uppnå ett bra klimat för diskussionerna och föra en god dialog är det viktigt att använda gruppens spelregler och utvärdera dessa om det behövs för att undvika konflikt:

- » Tillrättavisa om någon talar nedsättande om en grupp eller personer.
- » Tänk på att det är OK att inte hålla med alla utan alla åsikter får komma till tals.
- » En MindSpring-ledare kan avbryta diskussioner som riskerar att leda till konflikt eller debatt (till exempel diskussioner om religion, rätt-fel)
- » Avbryt diskussionen genom att ta en paus eller en energizer och låt deltagarna fokusera på något annat en stund och klargör därefter kursens spelregler

När ett tema berör traditioner och värderingar i olika kulturer kan det lätt uppstå diskussioner om religion och tolkning av religiösa regler. Det kan vara en fördel att inte gå in i diskussionen om religion eftersom det lätt blir en debatt om rätt och fel.

Finlands grundlag garanterar religionsfrihet (Religionsfrihetslag 6.6.2003/453). Lagen om religionsfrihet garanterar rätten att utöva en religion. I lagen fastställs praxis gällande bland annat de registrerade religiösa samfundens, medlemskap i dem, anslutning och utträde. De mänskliga rättigheterna garanteras i lagstiftning och är centrala i finländsk politik. Såväl yttrandefrihet som offentlighetsprincipen är grundlagsfäst. Detta innebär att varje individ får välja att utöva sin religion som de vill, så länge det inte bryter mot annan lagstiftning. Det är i enlighet med mänskliga rättigheter att ha religionsfrihet.

Träff 1

Introduktion till MindSpring och kursen för föräldrar

Målsättningen för den första träffen är att deltagarna ska lära känna varandra och aktivt delta i de olika diskussionerna och aktiviteterna som ordnas.



Introduktion till kursen i MindSpring

MindSpring är en kurs där föräldrar med flyktingbakgrund och en MindSpring-ledare med samma kulturella och språkliga bakgrund, tillsammans diskuterar teman som är relevanta för deras nuvarande situation. Fokus är lagd på föräldraskapet. Föräldrar som uppfostrar sina barn i en annan kultur än den de själva växte upp i upplever ofta utmaningar som kan vara svåra att hantera. MindSpring fokuserar på de vanligaste utmaningarna för föräldrar i exil och uppmuntrar till reflektion över hur man vill uppfostra sitt barn så barnet kan bejaka två kulturer.

Följande teman behandlas under kursen:

1. Att uppfostra sitt barn i ett nytt samhälle
2. Kulturella normer och värderingar
3. Barnuppfostran – oro, utmaningar och glädjeämnen
4. Tvåkulturell identitet
5. Könsnormer
6. Stress och stresshantering

MindSpring-kursen består av cirka åtta träffar och leds av en MindSpring-ledare. MindSpring-ledaren är själv flykting, talar samma språk som deltagarna, och har erfarenhet av de teman som berörs i gruppen samt också av att vara förälder i exil. MindSpring-ledaren samarbetar med en sakkunnig ledare som kommer från den organisation inom vilken kursen ordnas.

Syftet med kursen

- » Att deltagarna i gruppen lär känna varandra och kan bilda ett stödjande nätverk efter att kursen är avslutad
- » Att deltagarna blir mer medvetna om de utmaningar och konflikter som kan uppstå i mötet mellan olika kulturer
- » Att deltagarna blir medvetna om traditioner och värderingar i olika kulturer
- » Att deltagarna blir medvetna om val de som föräldrar måste göra beträffande uppfostran och föräldraskap
- » Att deltagarna blir medvetna om lagstiftning och stödfunktioner som berör föräldraskap och stöd i föräldraskapet
- » Att deltagarna får insikt i hur man kan möta utmaningar i föräldraskapet samt även får förståelse för att föräldraskapet medför utmaningar för alla, även om man inte kommer från en annan kultur
- » Att deltagarna efter kursen känner sig mer medvetna om och bättre kan hantera sin uppgift som föräldrar

Träffarnas innehåll och form

Varje gruppträff berör ett tema som är aktuellt för föräldrar som uppfostrar sitt/sina barn i en för dem främmande kultur. Metoderna är korta föreläsningar och därefter olika aktiviteter som stimulerar till diskussion och reflektion. Varje gruppträff avslutas med en sammanfattning av kursens tema och en reflektion.



Spelregler

I MindSpring används några enkla grundregler som gruppen enas om under det första gruppmötet. De överenskomna reglerna skrivs ner på ett blädderblock eller papper som kan följa med MindSpring-gruppens träffar. Gruppen påminns om de spelregler som de kommit överens om vid varje gruppträff. Gruppen kan göra nya överenskommelser om spelregler under kursens gång om det finns behov av det.

Det kan vara svårt för gruppen att hitta spelregler vid den första träffen, speciellt om man inte varit med om kurser och möten som bygger på erfarenheter och diskussion tidigare. MindSpring-ledaren kan påbörja en diskussion med följande teman för att stimulera kreativiteten och hitta de spelregler man vill använda. Det är viktigt att alla spelregler upplevs som bindande och viktiga för deltagarna.

Sekretess

Det är viktigt att komma överens om att det som avhandlas på träffarna stannar inom gruppen och inte berättas vidare om till andra utanför gruppen. Alla ska känna sig trygga att dela med sig av sina egna erfarenheter och veta att deras berättelser inte sprids om de inte själva har godkänt detta.

Respekt för varandra

Gruppdeltagarna kan ha olika åsikter och värderingar och alla ska kunna dela med sig av erfarenheter och upplevelser. Det kan t.ex. handla om könsroller eller familjerelationer och likheter och olikheter i olika kulturer. Det är viktigt att det finns utrymme för olika åsikter och berättelser, att deltagarna respekterar varandra och de erfarenheter som delas. Påminn om att lyssna, inte bara tala. Avbryt inte den som talar. Det är tillåtet att stanna upp och fråga om man inte förstår frågan eller övningen eller om det är något i diskussionen som blir oklart.

Att hålla tider

Det är viktigt att komma i tid och reservera den tid som överenskommit för träffen. Genom att respektera överenskommelser kan träffen börja med alla närvarande och avslutas med alla närvarande vilket är viktigt för gruppdynamiken och sammanhållningen. Det ger möjlighet att planera aktiviteterna och genomföra allt enligt planerna.

Ingen användning av telefon under kursen - endast i pauser eller enligt överenskommelse

Under kursen ska mobiltelefonerna vara tysta och inte användas. Det stör alla och fokus för diskussionerna flyttas från ämnet till telefonsamtal. Det är också respektlöst mot kursledaren. Mobiltelefonen får inte användas för att ta foton av gemensamma

resultat i övningar eller av övriga gruppmedlemmar om det inte särskilt har överenskommits om det.

Det är OK att välja att inte alltid vilja dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter
Förutsättningen för en MindSpring-kurs är att alla vill dela med sig av sina erfarenheter och gärna diskuterar olika teman, men det finns situationer där en kursdeltagare kan välja att inte dela med sig av sina erfarenheter. Erfarenheterna kan vara smärtsamma och t.o.m. farliga att dela, med tanke på hämnd och repressalier. Det är OK att välja att inte berätta allt man varit med om och ändå delta i diskussioner om temat, det är ett aktivt val - att berätta eller inte berätta.

Lära känna varandra

En viktig förutsättning för att uppnå trygghet och förtroende i gruppen är att kursen börjar med en presentation som är lite mer än bara allas namn. Det kan göras på många sätt. Nedan följer övningar som kan användas för detta ändamål.

Övning – Lära känna varandra – olika metoder

Att presentera sig själv med en teckning

Man kan rita ett släkttred, eller ett familjetred som sedan presenteras för gruppen. I presentationen ingår t.ex. namn, ålder, ursprungsland, hur länge man varit i Finland, om man jobbar, studerar och vilka hobbyer som är viktiga

Att presentera sig själv genom lek och aktivitet

Välj en rolig övning från listan över energizers i handboken under bilagor, eller välj en kort lek som du själv känner till. Var medveten om att leken inte ska vara för gränsöverskridande under den första gruppträffen.

Att uppfostra sina barn i ett nytt samhälle

Dagens tema handlar om uppfostran och om kulturella traditioner och värderingar – också de "osynliga" sociala regler som vi är en del av och påverkas av.

Syfte: att deltagarna reflekterar över sin egen kulturkännedom och blir medvetna om de dilemman och val som man som föräldrar kan komma att stå inför när man ska uppfostra sina barn i en ny kultur, med andra traditioner och värderingar.

Med ordet "kultur" avses ett mönster av **inlärd**a övertygelser, värderingar, tanke-sätt, regler, beteenden, traditioner och seder som har **betydelse för hur världen uppfattas**.

Kulturen är **något vi gör**, och inte nödvändigtvis något vi har eller tillhör. Vi är inte alltid medvetna om varför vi gör vissa saker och det är svårt att förklara för andra det vi inte själva förstår.

Kultur kan beskrivas utgående från

- a) **Den synliga kulturen** (sociala riter, traditioner, mat, högtider, t.ex. skolavslutning, bröllop, begravning...)
- b) **Den medvetna nivån** som är självklar för de som hör till en kultur och som sällan diskuteras eftersom alla vet hur man agerar (t.ex. att komma i tid, att säga du till alla, inte missbruka allemansrätten m.m.)
- c) **Den omedvetna nivån** i en kultur som består av de grundläggande regler och traditioner som skapar kulturen, regler som alla följer men som sällan diskuteras, och som t.o.m. kan vara omedvetna. Alla i gruppen tar för givet att alla känner till dessa regler (t.ex. att stanna vid rött ljus, att respektera föräldrar och äldre, att respektera "blåljuspersonal").

Regler, både medvetna och omedvetna, och traditioner är uttryck för hur vi människor upplever och förstår oss själva och vår omvärld, vad som upplevs normalt, vad man förväntar sig av sig själv och andra. Traditioner och normer (oskrivna, ibland omedvetna regler) utvecklas under hela livet och föräldrar, vänner, samhällets offentliga institutioner och media är betydelsefulla för hur de skapas.

Det kan vara svårt att veta vilka val som är möjliga att göra och hur man uppfostrar sitt barn i en ny kultur som man som förälder känner sig främmande inför. Hur vill man uppfostra sina barn i Finland? – delvis med sitt ursprungslands kulturella seder, traditioner och värderingar? – delvis utgående från finländska värderingar och

traditioner för att de bättre ska kunna vara en del av det finländska samhället? Eller uppfostrar man med avsikten att återvända till sitt ursprungsland någon gång och därför skyddar sina barn från influenser från det finländska samhället?

Vad betyder uppfostran av barn och varför uppfostrar vi barnen?

Uppfostran är en kärleksgärning eftersom man vill ge sitt barn de bästa förutsättningarna i livet

- » Uppfostran är att vägleda sina barn i deras utveckling.
- » Uppfostran är att skydda sina barn.
- » Uppfostran är att lära sina barn att vara självständiga och förbereda dem för vad livet kan innebära.
- » Uppfostran är att ge sina barn möjlighet att utvecklas optimalt.

Det är svårt att som förälder fostra sitt barn i enlighet med en annan kultur än den man själv vuxit upp med. De värderingar och normer vi anammar är ofta något vi inte medvetet tänker på, de är en del av den kultur vi har. Vi påverkas av vår omgivning och formas av den utan att vi medvetet tänker på det, vår kultur präglar oss. Vi är sällan helt medvetna om vår egen kultur och våra värderingar, det är lättare att se karaktäristiska drag inom andra kulturer än den egna.

Man vill kanske skydda sina barn från de kulturella influenser som finns i Finland och hellre fostra barnen i enlighet med de traditioner och värderingar som finns i den egna kulturen, eftersom det känns tryggt. Men barnen och ungdomarna finns i vårt finländska samhälle, de har kamrater, deltar i olika aktiviteter och blir en del av vårt samhälle. Föräldrarna kan inte skydda barnen från influenser från det samhälle i vilket familjen lever. Varken barn eller föräldrar kan undvika att träffa finländare och därmed undvika att påverkas av finländska traditioner och värderingar. Både föräldrar och barn har bättre möjligheter att engagera sig i det finländska samhället och fatta medvetna val om de känner till de traditioner och regler som finns i det finländska samhället.

Övning – Vad är viktigt vid barnuppfostran?

Fråga deltagarna vad de anser vara viktigt vid uppfostran av barn, låt dem diskutera i små grupper och skriv svaren från gruppen på ett blädderblock eller en tavla. För att inspirera kan MindSpring-ledaren ge egna exempel. Det är viktigt att följande teman tas upp

- » Att prata med varandra i familjen
- » Att visa och ge kärlek, omtanke och uppskattning
- » Att vara öppen för barnets problem och försöka att förstå dem
- » Att ha tålamod med sina barn
- » Att vara en bra förebild
- » Att stöda barns självständighet
- » Att visa självförtroende och ge sina barn förtroende
- » Att lära sina barn att känna till skillnaden mellan gott och ont
- » Att utveckla sin självkänsla och ha respekt för andra

Syftet med övningen är att deltagarna ska reflektera över sin målsättning med uppfostran. Det är viktigt att de positiva åsikterna kommer fram. Om t.ex. åsikten att uppfostran är att få barnen att lyda, kan man diskutera detta och fråga "Vad betyder att lyda" och "Varför är det viktigt att barn lyder" och kanske kunna få "att lyda" att passa in på att lära sina barn att leva sitt liv i enlighet med de traditioner och värderingar som finns i samhället.

Fortsätt diskussionen genom att ta några exempel och fråga deltagarna t.ex. "Hur ger man kärlek?" - och få olika förslag. Både MindSpring-ledaren och den sakkunniga ledaren kan komplettera med egna förslag om det behövs.

Olika traditioner och värderingar

Barn möts och påverkas av traditioner och värderingar i daghem, på skolan och i sin kontakt med andra barn och ungdomar. Det är därför viktigt att föräldrarna lär känna kulturen och värderingarna i samhället, för att inte missuppfatta situationer. Ju bättre föräldrarna känner till den kultur de lever i och förstår de värderingar som finns i samhället, desto bättre kan föräldrarna göra medvetna val, och ge råd och vägledning till sina barn. Som en introduktion till detta ska deltagarna göra en övning där de reflekterar över hur de själva har blivit uppfostrade och om de vill följa samma modell när de vägleder sina barn. Övningen ska medföra att deltagarna blir medvetna om att traditioner och värderingar förändras över tiden och att föräldrarna ständigt gör val, medvetna eller omedvetna, när de uppfostrar sina barn. Övningen gör också att deltagarna lär känna varandra lite bättre.

Övning – Uppfostran förr och nu

- » Övningen hjälper föräldrarna att bli medvetna om eventuella kulturella motsättningar vid uppfostran av barn och hur man kan lösa eventuella konflikter.
- » Dela ut formulär 1 till deltagarna (se extramaterial för Träff 1).
- » Förklara hur formuläret fylls i och låt deltagarna göra övningen parvis. Efter att övningen är färdig, be de olika grupperna ge exempel på vad de skrivit och dela det med gruppen.
- » Övningen fortsätter i större grupper där målsättningen är att diskutera konflikter och motsättningar som kan uppstå när man uppfostrar sitt barn i ett annat land med annan kultur än den man själv vuxit upp med.

Fortsätt med en diskussion om huruvida deltagarna upplever att den finländska kulturen och de värderingar som finns i samhället står i konflikt med den egna kulturen och de egna värderingarna? Be deltagarna ge exempel på när och var (t.ex. dagis, barnrådgivningen, skolan).

Inför nästa träff ombeds deltagarna fundera på om de upplever motsättningar och konflikter vid uppfostran av sina barn.

Avslutning

När man avslutar gruppträffen är det viktigt att man avrundar temat så att alla deltagarna lämnar träffen med en bra känsla. Avsluta gruppträffen med en kort sammanfattning av det som diskuterats och ge positiv respons till deltagarna. Kom ihåg att fråga vad som har varit speciellt viktigt idag och låt alla komma till tals. Följande frågor kan ställas:

- » Har du några frågor om dagens tema eller program?
- » Hur känns det att ha varit här idag?
- » Vad har varit till hjälp/användbart för dig idag?

Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång och berätta vad nästa gruppträff ska handla om.

Träff 2

Kulturspecifik uppfostran: "Jag- och vi-kultur",
Social kontroll

Syfte: Att deltagarna ska få kunskap om särdrag i olika kulturer och de utmaningar som tonårstiden medför.

Sammanfattning från förra mötet och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på det föregående mötet, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör olika kulturer och det som förenar och skiljer åt kulturer. Vi påverkas av vår kultur när vi uppfostrar våra barn eftersom den ger oss värderingar och traditioner som vi följer.

Det kan leda till kulturkrockar om man som nyanländ, uppvuxen i en annan kultur än den finländska, väljer att följa sin ursprungliga kulturs traditioner och värderingar vid uppfostran av barn (till exempel beträffande lydnad, äga, social kontroll). Flyktingar som kommer till Finland är ofta uppfostrade i och präglade av en "vi-kultur" med fokus på gemenskap, medan de i Finland står inför uppgiften att uppfostra sina barn i ett samhälle som kännetecknas av ett stort fokus på individen och en kultur där "jag" är i fokus. Det är viktigt att deltagarna förstår vad social kontroll är och vilka konsekvenser det kan få.

Syfte: Att deltagarna ska få kunskap om särdrag i olika kulturer och de utmaningar som tonårstiden medför. De efterföljande mötena kommer att beröra uppfostran av yngre barn.

Kultur och traditioner

Kultur är något vi lär oss, inte föds med. Vi lär oss vår kultur i familjen, i skolan och i samhället. En gemensam kultur kan skapa en känsla av tillhörighet och trygghet. Det är tryggt att känna till hur vi skall bete oss i olika situationer. Vår kultur bli synlig i våra handlingar och i de värderingar vi förmedlar, i de regler vi känner till och som styr och påverkar vårt liv. Även de oskrivna reglerna som vi lärt oss, normer, påverkar vår syn på samhället och vårt sätt att agera. Kultur är det som känns normalt och vardagligt för oss och som vi sällan tänker på.

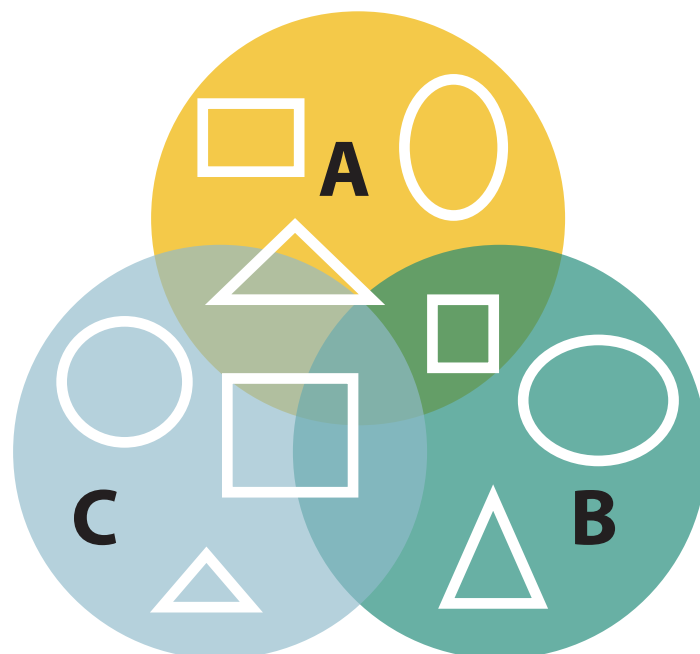
Kulturen avspeglar olika etniciteter, olika religioner och olika sätt att organisera samhället. När vi flyttar på oss, reser, möter vi ofta människor med en annan kultur än vår egen. Om det geografiska avståndet är långt, skiljer sig kulturerna väsentligt från varandra. Religion, synen på utbildning, ekonomi, tilltro till teknologi och lagstift-

ning, auktoriteter, upplevelsen av familj, vänskapsband, med mera spelar roll i hur vår kultur bildas.

Kulturen är inte statisk, den förändras ständigt vilket man märker om man är borta en längre tid. Tänk dig 20 eller 30 år tillbaka i tiden så kan du tydligt se att samhället och kulturen kring oss utvecklas. I MindSpring-gruppen behöver vi inte ha samma kultur, men vi måste respektera varandras kultur och inte vara rädda för, eller otrygga i, att se både olikheter och likheter.

Det finns oskrivna regler som är svåra att uppfatta och förstå om man är främling i en kultur. De oskrivna reglerna kallas normer medan de nedskrivna reglerna finns till exempel i lagstiftningen. Liksom kultur är normer dynamiska - de utvecklas och förändras.

Många normer och regler är gemensamma för olika kulturer och samhällen. Bilden nedan visar tre olika samhällen/kulturer (A,B,C) och de olika formerna (triangel, cirkel och kub/rektangel) visar olika subkulturer som har liknande drag i alla kulturer (till exempel pop-kultur, demokratirörelser, mode med mera). Idag kan vi tack vare den digitala utvecklingen ta del av utveckling, trender, rörelser och information globalt. Det medför att nya värderingar och traditioner förs in i vår kultur. Idéer sprids över hela världen och det är viktigt att fundera över vad som är sant och falskt och vilka trender som är goda att följa.



För att vi ska lära oss en ny kultur krävs att vi vill göra det. Genom att aktivt söka oss till personer med en annan kultur än vi själva ökar vår medvetenhet både om vår egen kultur och om andra kulturer. Genom att umgås med personer med en annan kultur lär vi oss om den andra kulturen, lär oss att förstå varför vi tänker och agerar på ett visst sätt.

Vi lär oss också att använda de verktyg som behövs för att komma tillrätta i den nya kulturen. Att bli kulturellt kompetent är inte en linjär process, snarare en process där man pendlar mellan att förstå och inte förstå, att kunna och inte kunna. Drivkraften måste dock alltid vara en önskan att förstå.

Jag- och vi-kultur inom uppfostran

Kultur är ett övergripande begrepp som beskriver en grupps gemensamma värderingar, traditioner och förhållningssätt till samhället. Varje familj och grupp kan inom den egna kulturen utveckla egna traditioner, normer och värderingar, vilket gör att vi alla är olika trots att vi i stort är överens om gemensamma viktiga värderingar och traditioner.

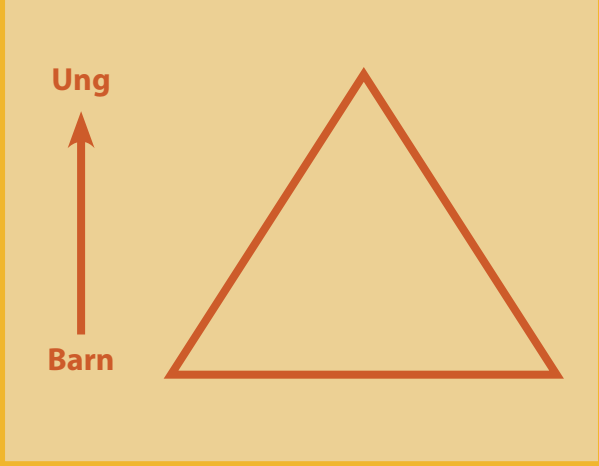
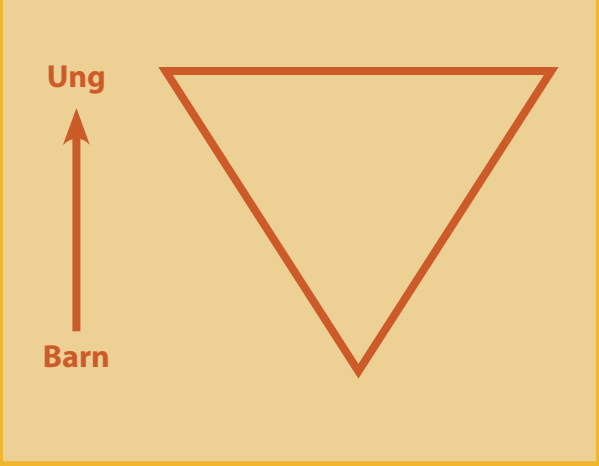
Kulturen är synlig i hur vi är och agerar, och i det här fallet uppfostrar våra barn. I praktiken påverkas varje person – och varje familj – ofta av flera kulturer på olika sätt, vilket gör varje familj unik. Ur ett globalt perspektiv finns det stora skillnader i hur vi lever, vilka värderingar vi tycker är viktiga och vilka traditioner vi har i vårt liv. Vi kan skilja på kollektivistiska och individualistiska kulturer.

Kollektivistisk kultur	Individualistisk kultur
<ul style="list-style-type: none">» Samhällets behov är viktigt och överordnat familjen och individen.» Samhällets, familjens eller gruppens förväntningar och behov prioriteras högre än personens egna.» Familjen viktigare än individen vilket kan synas till exempel i familjens önskemål om utbildning, partner och andra val för framtiden.	<ul style="list-style-type: none">» Individens behov är viktiga och överordnade samhällets behov vilket syns i att individen fokuserar främst på sina egna önskemål och behov inför framtiden som utbildning, partner med mera.» Individens önskemål och behov prioriteras högre än föräldrar eller familjens önskemål.» Individen förväntas självständigt ta ställning och väljer själv till exempel fritidssysselsättningar och utbildning.

Tabellen illustrerar en grovt förenklad bild av skillnaden mellan en kollektivistisk och en individualistisk kultur. Den kollektivistiska kulturen betonar det ömsesidiga beroendet av människor och familjer, stammar eller nationer. Kollektivismen hör ihop med hög integritet hos familjen, övertygelse om att barnen inte bör lämna hemmet förrän de gifter sig, förväntan om att föräldrarna får leva hos barnen, eller tas om hand av barnen också under ålderdomen fram till döden.

Kollektivismen hör också ihop med närhet mellan medlemmarna i gruppen så att en individ känner stolthet när en annan individ når framgång på något sätt. Den hör också samman med hög social kompetens och samberoende av varandra i gruppen.

Den individualistiska kulturen betonar människan som oberoende av den grupp den tillhör, och självständighet och eget ansvar är i fokus. Individualism och kollektivism är inte uteslutande begrepp - det kan finnas drag av bägge i en kultur.

Uppfostran i en kollektivistisk kultur	Uppfostran i en individualistisk kultur
	
<p>I en kollektivistisk kultur har små barn stor frihet och få krav på självständighet medan äldre barn uppfostras till att ha mindre frihet att själv välja sin framtid och det är många krav knutna till deras uppträdande/sätt att vara.</p>	<p>Den individualistiska kulturen har en mindre grad av frihet för små barn och gradvis ökas deras självständighet. Äldre barn får mer frihet och förväntas självständigt fatta beslut och ta ansvar.</p>

Vanligen kan man i de olika kulturerna hitta drag av både individualistiskt och kollektivistiskt tänkande.



Linjen mellan samhälle och individ visar att människor i olika sammanhang agerar baserat på en kombination av kollektivistiska och individualistiska traditioner, ibland med mest hänsyn till samhället (till vänster) och andra gånger med mest hänsyn till individen själv (till höger). Det vill säga, en person kan vara var som helst på skalan (längs pilen) i olika sammanhang. Skalan visar inte att människor lever antingen kollektivistiskt eller individuellt, utan att individen själv kan göra val i olika situationer.

Traditioner och värderingar i konflikt?

I Finland kan "vi-kulturen" (den kollektivistiska kulturen) ofta komma i konflikt med "jag-kulturen" (den individualistiska kulturen) beträffande ungdomslivet, eftersom det finns skillnader mellan de olika kulturerna gällande vilka rättigheter och möjligheter den unga personen har till att leva ett självständigt liv.

För vissa föräldrar kan mötet med nya traditioner och värderingar leda till otrygghet. Funderingar kring hur den nya självständigheten påverkar barnet och familjen kan leda till osäkerhet i uppfostran. På samma sätt kan det vara svårt att som ung vara tvungen att hantera olika förväntningar och det kan orsaka mycket ångest, osäkerhet och konflikter.

Övning - Utmaningar vid uppfostran av tonåringar – traditioner och värderingar

Be deltagarna fundera över vilka specifika utmaningar föräldrar till tonåringar har och dela med sig av den egna erfarenheten eller berättelser om situationer de hört om.

Om gruppen inte hittar utmaningar kan ledaren ge följande exempel:

- » Att en ung person vill vara ute sent på kvällen.
- » Att en ung person ifrågasätter familjens normer och värderingar och tar avstånd från dem.
- » Att en flicka ses ensam med en pojke.
- » Att en ung person vill ha en annan klädsel än vad föräldrarna tycker.
- » Att en ung person har haft sex före äktenskapet.

Anteckna, på ett blädderblock eller motsvarande, de utmaningar som deltagarna vill lyfta och diskutera i gruppen de utmaningar som beskrivs.

Social kontroll

Social kontroll är nära kopplat till kultur, traditioner, normer och värderingar. En del traditioner upprätthålls genom social kontroll, vilket innebär att om man bryter mot regler/traditioner tillrättavisas eller bestraffas man.

I lagstiftningen beskrivs hur vårt samhälle är uppbyggt, vad som är tillåtet och vad som inte är tillåtet. Om man bryter mot lagen i Finland är det samhället som bestraffar men om man bryter mot till exempel familjens regler är det familjen som tillrättavisar. Familjen kan inte själv helt bestämma bestraffning. Det är inte tillåtet att slå barn och unga eller isolera barn eller unga. Alla barn och unga måste gå i skola, det är inte tillåtet att hålla barnen hemma. Uppfostran är familjens ansvar men den är också reglerad i lagstiftningen, och samhället kan ingripa om ett barn eller en ung person upplevs fara illa i familjen. Det är vanligen daghem, skola eller sociala myndigheter som ingriper genom att påbörja en utredning om barnets situation.

När termen "social kontroll" används i samband med barnuppfostran avses när barn eller ungdomar utsätts för kontroll och sanktioner för att de ska uppföra sig på ett sätt som bestäms av familjen eller andra runtomkring dem.

Barns rättigheter finns beskrivna i FN:s konvention om barnets rättigheter och konventionen är godkänd av Finland och ligger som grund för lagstiftningen (se extra material för Träff 2). Det är bra att visa konventionen och om tid finns, också gå igenom den, eventuellt dela ut åt deltagarna eller ge länk så att deltagarna kan lyssna senare.

I vissa länder överläts ansvaret för uppfostran helt på familjen medan det i till exempel Finland i lagstiftningen regleras på vilket sätt familjen kan uppfostra eller utöva social kontroll. Om familjen utövar social kontroll som strider mot lagstiftning kan det bedömas som olagligt och föräldrarna kan straffas för detta. Barnskyddet kan kopplas in om man är orolig för att barnet/barnen far illa i familjen.

Alla föräldrar vill visa omsorg och skydda sina barn under uppväxten. Om beskyddet blir så våldsamt att det slutar med kontroll och hot, går det ut över barnets utveckling. Social kontroll är när uppfostran kränker och sviker barnet, istället för att ge barnet vård och skydd.



Som föräldrar kan det vara svårt att veta skillnad på när föräldraskap är social kontroll eller gränslöst, men det är viktigt att känna till skillnaden. Se figuren ovan.

Övning – Exempel på social kontroll

Be deltagarna fundera över exempel där social kontroll utövas och när den kan kränka barn och ungas rättighet. Be deltagarna ge exempel, egna eller exempel de hört om eller sett.

För att stimulera diskussionen kan ledaren ge några exempel

- » När en ung person inte får delta i sociala aktiviteter.
- » Föräldrar kontrollerar mobiltelefon, sms, Facebook och förbjuder kontakt med det motsatta könet.
- » Föräldrar kräver att syskon övervakar sin bror eller syster utanför hemmet.
- » Storfamiljen (farbröder, mostrar, med flera) sätter psykisk press på den unga (hot, trakasserier) och skvallrar om personens beteende.
- » Krav på specifik klädsel.

Skriv ner de exempel som ges på ett blädderblock och diskutera.

Orsaker till och konsekvenser av social kontroll

När föräldrar kränker barns rättigheter kan det i vissa fall leda till att man inom barnskyddet i kommunen ingriper för att garantera barnets rättigheter och självständighet och för att erbjuda hjälp till familjen att lösa de problem som uppstått.

Som tidigare nämnts följer Finland FN:s barnkonvention. Tillämpningen av FN:s barnkonvention kan variera mellan länder, alla länder har inte heller ratificerat avtalet. Barnkonventionen ligger som grund för hur sociala myndigheter agerar då de får en orosanmälan eller ett barnskyddsärende. En alltför strikt social kontroll är inte accepterad i Finland, barnets rättigheter ska tryggas.

Det kan finnas flera orsaker till att uppfostran innefattar social kontroll. Till exempel kan föräldrarna vara rädda att förlora kontakten med sin egen kultur och familj utanför Finland. Föräldrarna kan också känna press på sig att leva upp till den utvidgade familjens, vännernas och omgivningens förväntningar på ett gott föräldraskap. De föräldrar som inte känner till barn- och ungdomskulturen i Finland kan också skrämmas av den ”frihet under ansvar” som den förespråkar. I många fall är det bristen på kunskap om faktiska förhållanden som orsakar föräldrars restriktioner.

En alltför strikt social kontroll kan få allvarliga konsekvenser för barn och unga. Det kan leda till att barn och unga måste leva ett dubbelliv och hemlighålla viktiga saker för sina föräldrar. Dubbellivet är tungt och barn och unga kan välja att rymma hemifrån eller så kan de unga drabbas av psykisk ohälsa. Det är viktigt att föräldrarna känner till ungdomskulturen i Finland och kan stöda sitt barn att göra goda val.

Övning - Utmaningar under tonårstiden

Övningen ska hjälpa kursdeltagarna att bli mer medvetna om att det finns olika sätt att hantera de utmaningar uppfostran av tonårsbarn för med sig.

Be deltagarna nämna tre stora utmaningar med uppfostran av tonåringar genom att skriva på ett blädderblock eller fylla i utmaningarna med hjälp av Formulär 2 (se Extramaterial). Be sedan deltagarna att prata med varandra parvis om hur de möter utmaningarna (vänster fält i formuläret).

Omfördela grupperna så att deltagarna nu i ny konstellation diskuterar konsekvenserna av sina handlingar. Avsikten är att göra deltagarna uppmärksamma på att det finns många olika sätt att möta en utmaning, många olika lösningar på ett problem.

Om deltagarna inte kommer med förslag själva kan du börja med att ge en självupplevd erfarenhet eller använda någon av följande situationer:

- » Min son får inte dricka alkohol, men jag är rädd att han kommer att göra det ändå.
- » I vissa situationer vill min dotter undvika att ha på sig slöja.

Avslutning

Avsluta träffen med en kort sammanfattning av det som diskuterats och ge positiv respons till deltagarna. Kom ihåg att fråga vad som har varit speciellt viktigt idag och låt alla komma till tals. Följande frågor kan ställas:

- » Har du några frågor om dagens tema eller program?
- » Hur känns det att ha varit här idag?
- » Vad har varit till hjälp/användbart för dig idag?

Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång och berätta vad nästa träff ska handla om.

Träff 3

Uppfostrings- och inlärningsmetoder

Syfte: Att göra deltagarna medvetna om att det finns flera olika sätt att uppfostra barn och att man som föräldrar kan välja vilket sätt man tycker är bäst.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

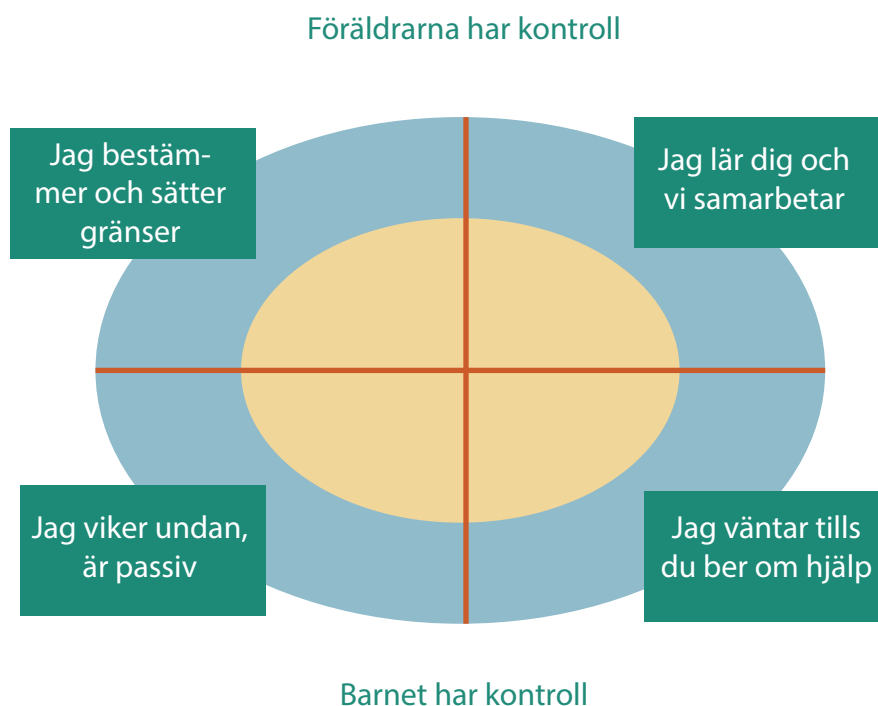
Det är viktigt att starta varje träff med en återblick till den föregående träffen och ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör olika sätt att uppfostra sina barn. Modellen Leary-rosen används som diskussionsunderlag för olika sätt att uppfostra och metoden "Aktivt lyssnande" introduceras.

Syfte: Att göra deltagarna medvetna om att det finns flera olika sätt att uppfostra barn och att man som föräldrar kan välja vilket sätt man tycker är bäst. Olika grunder för uppfostring samt metoder tas upp under träffen.

Uppfostrings- och inlärningsmetoder

Leary-rosen är en modell som visar olika sätt att agera som föräldrar. Modellen är schematisk och i verkligheten flyter de fyra olika förhållningssätten ihop. Modellen visar två poler där den ena polen är att föräldrarna har kontrollen och den andra polen är att barnen har kontrollen.



I alla situationer bör man överväga vilket av de fyra sätten som är det mest lämpade för olika situationer och för barn i olika åldrar.

Jag lär dig och vi samarbetar

Du vill skydda ditt barn från olyckor, misstag och saker som han/hon inte är redo för, men du vill också gärna lära ditt barn något. Du tar rollen som lärare och coach. Du lär ut genom att visa hur något ska gå till. Förälder och barn arbetar tillsammans.

Jag väntar tills du ber om hjälp

Du litar på att ditt barn redan vet något själv, men kan behöva hjälp. Du stöder och hjälper då barnet ber om det. Du visar barnet tillit och har tilltro på barnets förmåga att själv fatta beslut men är där och ingriper innan något går fel. Föräldern stöder barnet.

Jag viker undan, är passiv

Du litar inte riktigt på att ditt barn har förmåga att fatta beslut och agera, men orkar inte eller vill inte ingripa, till exempel för att du själv har det svårt, eller för att ditt barn insisterar och vill göra allt själv. Du drar dig tillbaka, men ursäktar det med: "Jag stör inte utan lämnar det åt mitt barn." Föräldern låter barnet ta reda på själv. Det kan också vara en situation där du visar ditt barn att du litar på och tror att ditt barn kan göra vad han/hon vill, och du stör därför inte. Således är det inte bara ett negativt sätt.

Jag bestämmer och sätter gränser

Du vill att ditt barn skall undvika situationer där ditt barn gör fel och misstag och du vill bestämma hur barnet skall agera i olika situationer. Du blandar dig för att undvika att det går illa och försöker med hot, utpressning eller straff undvika att barnet går emot din vilja. Föräldern bestämmer och ställer villkoren.

Övning – Leary-rosen

Låt deltagarna reflektera över vilket förhållningssätt de vill ta till sig, vad de vill lära sina barn och hur de kan göra detta – sett från Leary-rosens fyra förhållningssätt.

- » Deltagarna väljer ett av de exempel de tänker på. De kan eventuellt arbeta tillsammans två och två om ett exempel.
- » Deltagarna ska sedan utgå från exemplet genom att låta exemplet belysas av Leary-rosens olika förhållningssätt, och hitta det de tycker är lämpligast att använda i förhållande till sitt exempel.

Ledaren kan hjälpa deltagarna att komma igång genom följande frågor:

- » Hur vill du uppfostra ditt barn och på vilket sätt lär sig han/hon sig bäst?
- » Vill du skydda ditt barn från sånt som barnet inte kan/har lärt sig? eller vill du uppmuntra ditt barn att våga pröva sin förmåga?
- » Hur självständigt är barnet? Hur hög grad av självständighet är önskvärd?
- » Litar du på ditt barns förmåga?

Granska nu de fyra olika förhållningssätten med dina egna exempel eller exempel från extramaterialet. Använd vid behov exemplet med att ditt barn lär sig cykla eller deltar i lägerskola (se extramaterial).

Fråga om deltagarna vill dela med sig av exempel till gruppen- om inte ge ett eget exempel

Aktivt lyssnande

Att lyssna är inte bara en teknik eller ett beteende. Det är först och främst ett förhållningssätt. För att bli en bra lyssnare behöver du fokusera på uppgiften, du behöver vara nyfiken och intresserad för att klara att sätta dig in i vad någon uttrycker. Om du är öppen, varm, respektfull och accepterande känner andra tillit och kan öppna sig.

Att kunna lyssna är en god egenskap, att faktiskt höra vad någon säger, ta till sig det och förstå budskapet. Vi hör hela tiden, örat tar in ljud även om vi inte lägger märke till det. För att lyssna måste vi viljemässigt fokusera på ljuden, hålla tillbaka tankar och prat och lyssna aktivt. Vår hjärna behöver tränas i att vara uppmärksam på den som pratar och det som sägs. En annan del i att lyssna är att visa den som pratar att vi faktiskt lyssnar och är intresserad av vad hen säger. Till exempel genom att nicka jakande för att visa att vi håller med.

Aktivt lyssnande - eller att lyssna aktivt - är en metod som kan användas i kommunikationen med ditt barn. Aktivt lyssnande kan hjälpa barnet att prata om svåra saker och också att kunna reflektera över olika situationer. I metoden aktivt lyssnande har man ögonkontakt eller rör vid barnet för att visa att man är närvarande. Det är både en verbal och icke-verbal metod.

5 tips för att bli en bättre lyssnare:

- » Håll ögonkontakt när du lyssnar på vad den andra säger.
- » Ge inga råd och blanda inte in din egen åsikt om det som sägs.
- » Avbryt inte den som talar.
- » Ställ öppna frågor om du bättre vill förstå vad som sägs.
- » Träna på tålmod - vi kan lyssna mycket snabbare än vad andra kan tala.

Metoden kan beskrivas som att man lyssnar med både ögon och öron och att man är närvarande i samtalet. Aktivt lyssnande är när du lyssnar uppmärksam på när någon annan talar, för att sedan återberätta/bekräfta det som sagts utan att ge råd och utan att blanda in dina egna åsikter. Man kan stimulera barnets berättande genom att återge det barnet berättar och fånga upp om man har förstått rätt. Man kan använda sig av olika sätt för att stimulera till fortsatt berättande genom att säga "exakt", "intressant", "berätta lite mer", "vem", "hur", "vad", "var" och liknande.

För att kunna fokusera behöver du också intresse. Vill du lyssna och lära dig förstå den du lyssnar på bättre? Om du inte vill det kommer du inte vara en bra lyssnare. Gör dig nyfiken på den du lyssnar på. Det hjälper dig upptäcka och förstå mer. Använd inte aktivt lyssnande när du tror att ditt barn har gjort något som du inte kan acceptera eller omfatta. Använd inte heller aktivt lyssnande när du inte är på humör för att lyssna eller inte har tid.

Förutsättningar för att kunna använda aktivt lyssnande:

- » Ta dig tid att lyssna.
- » Håll dina egna idéer, kritik, lösningar för dig själv och låt barnet nå sina egna lösningar.
- » Försök att leva dig in i barnets situation, för att hitta det bakomliggande problemet.
- » Försök att återge det bakomliggande problemet med dina egna ord.
- » Acceptera barnets känslor.
- » Lita på att barnet kan hantera situationen, bearbeta sina egna känslor och själv hitta en lösning.
- » Se barnet som en självständig individ med sina egna känslor och idéer.

Goda råd för när man ska lyssna aktivt

Om du hittills har varit benägen att berätta för ditt barn hur barnet skall lösa problem eller om du tenderar att "förhöra" istället för att använda aktivt lyssnande tar det lite tid innan barnet uppfattar och litar på ditt nya tillvägagångssätt och innan du vänjer dig vid det nya sättet. Barn och unga ska komma fram till egna lösningar. Ge dem utrymme att hitta och testa de egna lösningarna. Anta att de kan, och berätta att du har förtroende för barnet. Ge inte upp för snabbt. Det tar lite tid för ditt barn att uppleva din tillit och ditt nya tillvägagångssätt som äkta.

Kom ihåg att aktivt lyssnande är avsett att hjälpa barn med deras problem. Förvänta dig inte att barnet föredrar din lösning. Att du aktivt lyssnar räcker vanligtvis för att barnet själv ska komma fram till en lösning.

Övning – Aktivt lyssnande Del 1 – vuxen till vuxen

I denna övning ska deltagarna försöka uppfatta skillnaden mellan om en person är frånvarande eller lyssnar aktivt när du berättar en historia.

Dela in deltagarna parvis och be dem tänka på ett problem de stöter på i vardagen. Turvis berättar deltagarna för varandra sitt problem.

Börja övningen med att lyssnaren är frånvarande (lyssnar inte, tittar ut genom fönstret, visar med sitt kroppsspråk att det inte är intressant) därefter skiftar fokus till att lyssnaren är närvarande och använder de metoder som hör till aktivt lyssnande.

Efteråt ska de byta roller så att båda får möjlighet att vara berättare och lyssnare.

Övning – Aktivt lyssnande Del 2 – föräldrar till barn

I del två upprepas den första övningen, men nu är det ett barn och en förälder som pratar med varandra, som ett rollspel.

En ska spela förälder och den andra ska spela barn.

"Barnet" beskriver ett problem och säger till exempel: "Ingen vill leka med mig" eller "Jag vill inte göra läxorna. Jag får ändå inte ut något av dem."

"Föräldern" måste nu använda aktivt lyssnande för att undersöka barnets problem.

Sedan byter de två deltagarna roller så att båda har försökt vara barn och föräldrar.

Efter övningen ber du deltagarna berätta om sin upplevelse både av att vara lyssnare och berättare. Be deltagarna reflektera över metoden och olikheten mellan aktivt och passivt lyssnande. Be deltagarna reflektera över hur de kan använda metoden med sina barn.

Jag-budskap i kommunikationen med barn

Förutom att använda aktivt lyssnande kan du använda "jag-budskap" i kommunikationen med barn. Jag-budskap är en bra metod när man t.ex. diskuterar barns uppförande. När du som förälder har problem med något som ditt barn säger eller gör kan du formulera ett jag-meddelande. Du berättar för barnet hur du upplever barnets beteende med ett jag-budskap "Jag tycker inte om ..." eller "Jag blir ledsen när...".

Exempel:

Din son spelar hög musik. Bullret stör dig och du vill att det ska sluta. Hans beteende behöver inte vara fel i sig, men bullret stör dig och du blir irriterad av det. Du kan välja att avbryta beteendet: "Stäng musiken" (auktoritär uppfostran: du bestämmer suveränt). Ett annat alternativ är att låta din son lyssna på musik och gå själv någon annanstans eftersom du inte vill ta en konflikt just då (passivt uppfostringsätt: ignorera = inte ingripa).

Du kan också försöka berätta för din son varför du störs av musiken, till exempel "jag störs av din musik och jag måste koncentrera mig." Kanske vet din son inte alls att du störs av bullret eller att det irriterar dig. Genom att berätta hur du upplever det och varför, formulerar du ett jag-budskap. Din son kanske inte var medveten om att du blev störd eller irriterad av beteendet, men har nu en möjlighet att ändra det.

Ett jag – budskap byggs upp enligt följande:

- » Vad gör barnet konkret? (beskriv beteendet som du skulle se det om du tog ett foto)
- » Vad gör det med dig? (beskriv känslan du upplever).
- » Varför upplever du det så här? (förklara för barnet varför du får den känslan)
- » Om du uppriktigt förklarar vad det gör med dig, t.ex. att du blir bekymrad, rädd eller orolig, då visar du närvaro och bjuder in ditt barn till att lyssna på din berättelse.

Jag-budskapet är effektivt eftersom du i din tillsägelse inte placerar felet hos ditt barn (som görs vid auktoritärt förhållningssätt) utan säger vad barnets handling / beteende gör hos dig och varför du vill ha en förändring.

Ett jag-budskap förorsakar ett mindre motstånd mot förändring hos barnet och det blir barnets ansvar att förändra sitt beteende. Jag-budskap upplevs mer ärliga och barnet behöver inte försvara sig eller uppleva sig attackerad. Vid användning av jag-budskap är risken för gräl mindre och barnet lär sig att ta hänsyn och att händelser får konsekvenser. Jag-budskap kan också stöda utvecklingen av empati hos barnet.

Du-budskap i kommunikation med barnet

Som förälder kanske du ofta reagerar i affekt, det vill säga med känslor, på något som ditt barn gör eller säger. Om det handlar om något som gör oss arga eller upprörda och vi låter känslorna styra, så kommer vi ofta att attackera barnet för dess handlingar. Vi gör det i allmänhet med "Du får inte ...", "Du är ..." eller "Du måste ..." -meddelanden. Dina meddelanden kan fungera som attacker och framkalla ett försvar, då barnet oftast koncentrerar sig på sina egna känslor och reaktioner.

Barnet försvarar sig själv och lyssnar alltså inte på det verkliga meddelandet. Med ett du-budskap ger du heller ingen förklaring som kan få barnet att förstå vad du vill uppnå och därmed ger det ingen anledning för barnet att ändra sitt beteende. Därför är du-budskap inte lika effektiva när du vill att ditt barn ska göra något annorlunda.

Övning – Du och jag-budskap

- » Deltagarna ska nu göra du-budskap till bra jag-budskap. Det är en god idé att ha förberett några du-budskap i förväg på blädderblocket (se extramaterial).
- » Be gruppen fundera på hur ett du-budskap kan omvandlas till ett jag-budskap och pröva på att formulera om de du-budskap som givits som exempel.
- » Kom ihåg att vara medveten om att "Jag tror att du är ..." inte är ett riktigt jag-budskap, eftersom det handlar om föräldrarnas attityd gentemot barnet. Du kan kalla det ett dolt du-meddelande (se extramaterialet). Vad du behöver förmedla i jag-budskapet är föräldrarnas känslor eller reaktioner på barnets beteende, till exempel "Jag blir rädd / upprörd när ..."

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande under träffen och har det som tagits upp varit till nytta?

Avsluta med att berätta om temat för nästa träff.

Träff 4

Oro, tillit och misstro, bestraffning och belöning vid uppfostran av barn

Syfte: Att öka medvetenheten om varför vi känner oro för barnen och hur vi kan öka vår tillit och tilltro till barnen genom att förändra våra egna reaktioner.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på den föregående träffen, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör medvetenhet om att det är normalt att föräldrar är oroliga och reagerar med ångest och negativa förväntningar på vad våra barn kan råka ut för. Man kan lära sig att upptäcka detta, och man kan lära sig att reagera annorlunda och mer ändamålsenligt. Dessutom kommer temat tillit och misstro och vad det innebär för barnens uppväxt och samhörighet med familjen att diskuteras. Konsekvenser av straff och belöning kommer också att tas upp.

Syfte: Att öka medvetenheten om varför vi känner oro för barnen och hur vi kan öka vår tillit och tilltro till barnen genom att förändra våra egna reaktioner.

Konflikter och oro kring barnuppfostran

Vid den första och andra träffen diskuterades konflikter som kan uppstå vid uppfostran av våra barn. Konflikterna kan uppstå när våra barns önskningar och vilja och våra önskningar som föräldrar skiljer sig åt. Konflikter kan också uppstå när traditioner och värderingar i samhället runt omkring skiljer sig ifrån de traditioner och värderingar som familjen står för.

Konflikter kan lösas och Leary-rosen ger ett verktyg att förstå hur man kan undvika konflikter i familjen. Vid en konflikt är det sällan bara en part som förorsakar den, ofta är bägge parterna skyldiga. Det är svårt att reda ut konflikter, särskilt om man som förälder är orolig att barnen gör felaktiga val och att konsekvenserna kan bli kännbara långt in i framtiden. Föräldrarna kanske inte har tillit och tilltro till att barnet själv kan fatta beslut och man reagerar baserat på oro över att något ska hända, istället för att se om det verkligen finns en fara eller ett problem.

Tillit och misstro

Oron kan ibland orsakas av verkliga problem och risker, men andra gånger handlar det om föräldrarnas bristande tillit till barns förmåga att fatta rätt beslut och till barns omdöme. Ibland kan oron vara befogad. En tonåring är inte alltid kapabel att fatta rätta beslut eftersom erfarenheten är för liten, men ibland har tonåringen en större förmåga och bättre omdöme än man kan ana. Speciellt i tonåren, när barnen söker sin väg och prövar sig fram i vuxenlivet prövas föräldrarna och utmaningarna blir större.

De unga vill försöka stå på egna ben de vänder sig utåt mot samhället och låter sig påverkas i högre utsträckning än när de var små. Tonåringen kan ta avstånd från föräldrars åsikter och sätt att leva. Föräldrarna vill fortsätta att påverka sitt barns val så att det är samstämmigt med föräldrarnas önskemål, och det kan vara svårt att visa förtroende för att den unga personen kan hantera planeringen av sin framtid själv. Barnens val kan skapa stor oro och ängslan hos föräldrarna.

Övning - Om oro

Dela ut Formulär 3 till alla (se extramaterial till Träff 4). Be föräldrarna fylla i det individuellt. Föräldrar ska fylla i sina egna barns namn. Efter varje namn skriver deltagarna några exempel på situationer där de är oroliga för sina barn.

Ta vid behov några av exemplen på konflikter från senaste gång och titta på dem igen, eller se exemplen nedan.

Därefter skriver deltagarna ner vad de skulle kunna göra för att uppmuntra eller stöda sitt barn till en bra utveckling och bygga tillit för honom/henne. När alla har fyllt i Formulär 3 får deltagarna dela sina exempel med gruppen och orsakerna till oro skrivs på ett blädderblock. Lösningen för hur oron kan hanteras diskuteras i gruppen.

Bestraffning och belöning

Straff och belöning är metoder som används med varierande resultat i uppfostran. Vissa föräldrar straffar ofta medan andra belönar för att uppnå samma resultat. Studier visar att belöning stimulerar positivt beteende och att dess effekt är längre än vid straff.

Bestraffning

Med bestraffning avses sanktioner som är ett resultat av barnets oönskade beteende. Man kan bli arg, ropa, slå (vilket är förbjudet i Finland!), göra narr av barnet, hindra barnet från att delta i sociala aktiviteter i skolan eller på fritiden. Alla dessa sätt att agera benämns som negativa sätt att reagera. Att inte ge ett positivt svar eller frånvaro av belöning kan också uppfattas som ett straff.

Vid bestraffning upphör det oönskade beteendet åtminstone för ett tag, men straff förvärrar ofta förhållandet mellan barn och förälder och är inte trevligt för någondera parten. Vid bestraffning lär sig barnet inte ett önskat beteende utan lär sig vad man inte får göra.

Använd inte bestraffning som uppfostringsmetod. Straffet upplevs ofta som riktat mot barnet som person inte alltid mot beteendet.

Ett straff är mer ett uttryck för känslor som ilska och hat än ett verktyg för att tillrättavisa ett beteende.

Ett straff måste alltid vara noggrant övervägt och stå i proportion till brottet. I ilska och upphetsning kan straff aldrig få den effekt du vill ha. Det är också viktigt att i ett senare skede förklara varför du fann det nödvändigt att straffa. Ett barn borde alltid få veta varför det inte får något.

Ett önskat beteende kan vara ett sätt för barnet att få föräldrarnas uppmärksamhet och all uppmärksamhet är bra, t.o.m. den negativa uppmärksamheten kan ibland av barnet upplevas som god, barnet upplever att det fick föräldrarnas uppmärksamhet. Barn som längtar efter uppmärksamhet och bekräftelse bör få bekräftelsen på det goda de gör inte det dåliga. Studier visar att barn lär sig mer genom att berömmas och uppmuntras än genom att bli straffade.

Belöning

När du belönar ditt barn visar du det vilket beteende du önskar och värdesätter. Barnet kommer att upprepa det önskade beteendet om både barnet och du associerar det med positiva konsekvenser eller en belöning.

En belöning är något ditt barn kommer att göra sitt bästa för.

Belöna direkt efter önskat beteende så att barnet inte tvivlar på varför belöningen kommer.

Belöning måste vara en "riktig" belöning (något som barnet också upplever som en belöning).
Matcha belöning med barnets ålder.

Barnets önskade beteende kommer att öka eller upprepas om du ser till att barnet associerar det med positiva konsekvenser. Det finns olika typer av belöningar:

- » **Känslomässig belöning** eller erkännande: ge en komplimang, klappa på ryggen, ge uppmuntran. Detta förbättrar förhållandet mellan förälder och barn.
- » **Materiell belöning**: extra fickpengar, gåva, kläder och så vidare.
- » **Social belöning**: utför en gemensam aktivitet som ett spel, en utflykt och så vidare. Genom gemenskapen stärks bandet mellan förälder och barn.

Bikupediskussion – olika former av belöning

Be deltagarna diskutera hurudan belöning de kan ge sina barn, vid önskat beteende

Efter diskussionen skrivs de olika förslagen på tavla eller blädderblock och gärna grupperade under de tre teman beskrivna ovanför (känslomässig, materiell och social belöning). Diskutera i gruppen vart de olika förslagen på belöning hör.

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande under träffen och har det som tagits upp varit till nytta?

Träff 5

Identitet och identitetsutveckling

Syfte: Att bli medveten om den egna identiteten, hur den utvecklas och förändras i relation till det samhälle vi lever i och med de uppgifter vi har.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på det föregående mötet, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör identitet och identitetsutveckling. Vi skapar vår identitet när vi umgås med andra. "Ett jag blir inte till utan ett du". Vi har alltså möjlighet att själva påverka hur vi vill utvecklas, vem vi vill bli. Det finns olika sätt att närma sig livet och därmed sin egen utveckling. Man har möjlighet att välja och detta gäller också barn och ungdomar.

Syfte: Att bli medveten om den egna identiteten, hur den utvecklas och förändras i relation till det samhälle vi lever i och med de uppgifter vi har.

Identitet och identitetsutveckling

Identitet används i vardagligt tal när man avser något som kännetecknar en person (till exempel ett ID-bevis) men identiteten beskriver också något om vem personer är. Begreppet handlar både om den uppfattning man har om sig själv, i familjen (syster-bror-mor-far) i samhället (arbetsuppgifter, ansvarsområden) och hur man uppfattas av andra (stark, självsäker, svag, tyst). Det finns olika sätt att förstå begreppet identitet. Den kan till exempel kopplas till personliga, genetiska, sociala, kulturella och nationella egenskaper.

Identitetsbildningen tar ordentlig fart i 11-12 årsåldern och påverkas av de vi umgås med, samhället vi lever i och det vi upplever. Identiteten säger något om vem vi är, vad vi kan och om hur vi ser oss själva – vår självbild. Ju tydligare vi känner vem vi är och vad vi kan desto bättre kan vi klara av livets utmaningar.

Träffen handlar om den förändring som man upplever när man har ett förflutet i ett land och nu bor i en annat. Efter en flykt, eller också bara efter att ha flyttat från ett land till ett annat kan man under en tid uppleva att man har förlorat sig själv och den man är, identitetsförlust. Man måste lära sig att navigera i det nya samhället, hitta

sin plats och därefter bygga upp sitt liv igen, med en kanske annorlunda uppgift i samhället. Identiteten förändras och en ny självbild växer fram. I Träff 4 ingår olika övningar där deltagarna får beskriva sin upplevelse av identiteten i hemlandet och i Finland.

Identiteten, självbilden och självkänslan skapas tillsammans med andra människor. När självbilden förändras och man inte längre är den person man tidigare var, kan upplevelsen av att ha fått en förändrad identitet innebära en känsla av förlust. Särskilt flyktingar som har förlorat mycket kan bli förvirrade av att uppleva att de inte längre är den person de en gång var, med samma identitet som tidigare. Ett barn eller ungdom kan uppleva förlusten ännu starkare än en vuxen person som hunnit bilda sin identitet. I förändringsfasen, mot en ny identitet i ett nytt land och nytt sammanhang, kan upplevelsen av att vara främling till och med för sig själv vara smärtsam och omtumlande. Känslan är huvudsakligen negativ, eftersom den är förknippad med otrygghet och otillräcklighet i att veta hur man ska gå vidare i livet.

Idag skall vi genom övningar och diskussioner sätta fokus på individens styrkor och hur man med hjälp av de styrkor som identifieras förbättra de handlingsalternativ som står till buds.

Att stärka identiteten och självbilden är viktigt i avseende att hitta sig själv i ett nytt sammanhang, i en ny kultur och ett nytt samhälle.

Övning – Vad är identitet?

Be deltagarna beskriva hur de uppfattar begreppet identitet, anteckna på blädderblock eller motsvarande. För att inspirera till beskrivning av begreppet kan något/några av följande exempel ges

- » Bevis på vem du är (pass, sjukförsäkringskort, uppehållstillstånd)
- » Kultur, språk
- » Kön
- » När du definierar dig själv, hur du upplever dig själv och vill beskriva dig själv
- » Hur andra beskriver och upplever dig
- » Vad du gör, hur du ser ut
- » Vilka sociala relationer du har (mamma, pappa, dotter, son, änka, maka....)
- » Arbete och utbildning
- » Intressen och hobbyverksamhet

Varför är identitet så viktigt?

Identitet säger något om vem vi är, vad vi kan, hur vi ser på oss själva – vår självbild. Ju bättre vi känner till våra styrkor och svagheter, desto bättre kan vi hantera livets utmaningar. Vid en flykt kan identiteten förändras och vi kan förhålla oss på olika sätt till en identitetsförlust och -förändring. Vissa intar en vänta-och-se-attityd och blir därmed ofta passiva och beroende av andra på grund av den förlust av identitet eller förvirring som förändringarna orsakar.

Upplevelsen av att inte passa in, att vara annorlunda, kan medföra en närmast ödmjuk väntan på att någon ska ta initiativet till att stöda och hjälpa, eller ta form av en krävande attityd: "Jag behandlas orättvist och andra måste hjälpa mig". Man säger att personen har tagit en offerroll. Offerrollen innebär att man blir beroende av en annan person eller av en myndighet, och därmed ger ifrån sig ansvaret för sitt eget liv. Är man dessutom ung och beroende av andra i det dagliga livet kan offerrollen bli ännu starkare.

Att anta en offerroll händer lätt när man kommer som flykting och man är beroende av andras välvilja för att få mat för dagen och tak över huvudet. Man har få, eller inga, möjligheter att bestämma över sitt eget liv och själv ta ansvar över livet. Det är viktigt att försöka undvika offerrollen eftersom den medför en passivisering. Det är viktigt att behålla sin egen motivation och sitt eget initiativ, och hitta balansen mellan beroende av andra vuxna och eget handlingsutrymme. Också i beroendesituationen är det möjligt att själv bestämma över vissa delar av ens liv.

Under detta möte kommer vi att klargöra individuella styrkor, och genom övningar och diskussion stärka individens handlingsalternativ. Att stärka sin egen identitet och självbild är ett viktigt verktyg för att bättre hantera livet.



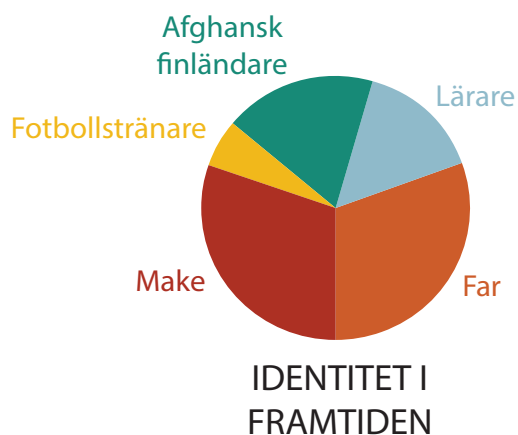
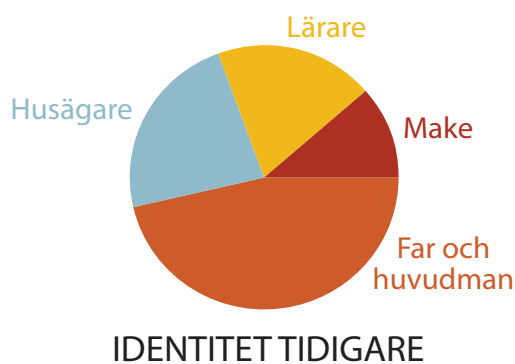
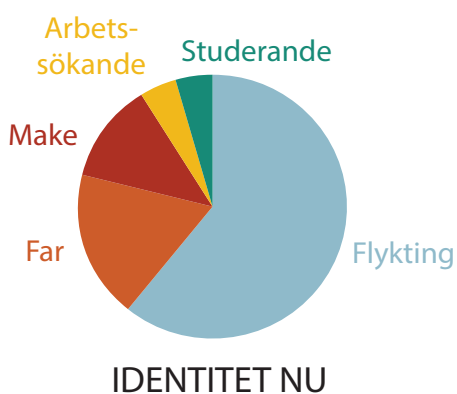
Övning- identitetscirklar

Övningen handlar om att bli medveten om den egna identiteten, hur den har förändrats över tid och vad man önskar inför framtiden.

Identiteten består av flera olika delar, i övningen gestaltad som en cirkel (pizza) med olika delar (bitar). Varje del utgör en del av identiteten, och ju större del desto viktigare är den delen av identiteten. En viktig poäng med identitetscirklarna är att delar av identiteten från det förflutna (till exempel innan flykten) kan återupptäckas i framtiden.

Formulär 5 delas ut och alla deltagare gör tre övningar om identitet; den aktuella, identiteten i det forna hemlandet och önskemål inför framtiden. Alla deltagare får visa sina cirklar och berätta om sig själv och sina önskemål inför framtiden.

Nedan visas exempel på hur det kan se ut.



Barns identitet

Varje människa behöver hitta och utveckla sin egen identitet. Identitetsutvecklingen börjar redan under de första levnadsåren när barn klär sig ut, spelar spel med olika roller och testar gränser, och det fortsätter in i tonåren med utveckling av attityder, sexualitet, val av utbildning och yrke, samt val av partner. I tonårstiden är utvecklingen starkt präglad av gruppen (kamraterna). Att vara tonåring är en övergång mellan att vara barn och vuxen – en utveckling av identiteten.

Fysisk utveckling: Från att ha blivit vårdad och omhändertagen till att kunna ta hand om sig själv. Kroppen genomgår också en yttre och en inre utveckling.

Mental utveckling: Att bli stimulerad och stöttad för att kunna utveckla sina egenskaper, kvaliteter och personlighet.

Social utveckling: Människor behöver ett socialt liv för att vara en del av ett socialt samhälle som sträcker sig utanför den egna familjen, och måste därför lära sig att komma överens med andra (i skolan, på jobbet, med mera). Social utveckling kan definieras som att bli en självständig vuxen som kan vara en del av olika sociala sammanhang: privat, i arbete eller utbildning.

Föräldrar är ansvariga för att deras barns utveckling har de bästa möjliga förutsättningarna, så att barnet ska kunna få en god och sund självkänsla.

Vad ska man som förälder vara uppmärksam på?

Identiteten påverkas av både arv och miljö. Det är viktigt att barnen stöds i sin självbild och att barn i Finland uppmuntras till självständighet. Som förälder vill man naturligtvis försöka påverka sina barn så att de ska få det så bra som möjligt i vuxen ålder. Det kan bli en kulturkrock när olika synsätt möts – självständighet, beroende, lydnad, egna val, med mera. I tonåren påverkas barnet av den grupp det tillhör, dvs kamraterna, vilka med tiden blir viktigare än föräldrarna. Förbud mot sociala aktiviteter fungerar ofta inte eftersom de kan leda till att barnen försöker göra saker i hemlighet, och både förlorar förtroendet för dig som förälder och möjligheten att anförtro sig åt dig. På samma sätt förlorar du möjligheten att vägleda dina tonåringar och att stödja dem när det behövs.

Övning – att stöda barnets identitetsutveckling

Dela in deltagarna i små grupper och be grupperna diskutera hur man på bästa sätt kan stöda barnens identitetsutveckling.

Be grupperna berätta vad de kommit fram till och skriv förslagen på tavla eller blädderblock.

Som inspiration kan man föreslå att föräldrarna ser till att barnen får god och hälsosam kost, uppmuntrar till idrott eller annan fysisk rörelse och aktivt deltar i barnens och ungdomarnas aktiviteter. Viktigt är även att stöda barnet i sökandet efter information om utbildningsmöjligheter, att låta barnet delta i sociala aktiviteter och att diskutera och lyssna på barnets förväntningar inför framtiden.

Barnets och den ungas identitetsutveckling

Många föräldrar delar uppfattningen att de har cirka 80-100% inflytande på utformningen och uppfostran av sina barn. Om barnen är väldigt mycket hemma och bara är beroende av föräldrarna så är det förmodligen så. Men identitetsutvecklingen tar fart i åldern 11-12 när barnen tillbringar mycket tid med vänner och i skolan. Barnet och den unga använder sociala medier och påverkas inte enbart av näromgivningen. Världen finns i fickan i telefonen.

Föräldrarna kan försöka påverka genom att välja vänner till sina barn, rikta fritidsintressen och välja vilka aktiviteter de stöder. Det kan fungera när barnet ännu är i lågstadiet men i högstadiet, i tonåren, får kamratkretsen en mycket viktigare funktion än tidigare för identitetsutvecklingen.

Det är bra om föräldrarna har en så god kontakt med sitt barn, sin tonåring, att föräldrarna också lär känna barnets vänner. Om föräldrarna aktivt tar del i barnets hobbyverksamhet ger det också möjlighet att stöda barnets identitetsutveckling. Alla föräldrar vill sina barn väl, men ibland vill barnen inte ta del av föräldrarnas råd och förmaningar.

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande och har det som tagits upp varit till nytta?

Avsluta med att berätta om nästa tema.

Träff 6

Könsidentitet, jämlikhet och samhälle

Syfte: att deltagarna ska bli medvetna om hur de själva och deras partner kan påverkas av att vara man eller kvinna i Finland med de olika krav och förväntningar samhället ställer på dem.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på den föregående träffen, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör könsidentitet, jämlikhet och samhället. Hur vi ser på kvinnan, mannen och deras roller i samhället och i familjen varierar mellan olika kulturer.

Syfte: att deltagarna ska bli medvetna om hur de själva och deras partner kan påverkas av att vara man eller kvinna i Finland med de olika krav och förväntningar samhället ställer på dem.

Könsidentitet och jämlikhet

Kön kan beskrivas både ur ett biologiskt och socialt perspektiv. Med socialt kön menas att könet är en kulturell och social konstruktion. Biologiskt kön handlar om de kroppsliga skillnaderna mellan en man och en kvinna. Socialt kön handlar istället om vad vi har för förväntningar på, eller normer för, hur en man eller kvinna bör bete sig. Vi har under lång tid förhållit oss till enbart två kön, men med ökad förståelse för människans komplexitet förstår vi att uppdelningen i man-kvinna inte är hela sanningen, det finns många olika sätt att uttrycka sin könstillhörighet/genus.

Vår identitet som kvinna eller man är delvis något vi föds med men också något vi lärt oss. Vi påverkas av samhället omkring oss och vi förändras när vi byter miljö. Det kan vara svårt att förstå normer och regler i en kultur som är ny, för könsidentitet och förväntningar på hur vi ska bete oss är inte något vi tänker på att informera nyanlända, flyktingar om. Samhället ställer krav och förväntningar på hur kvinnor och män agerar.

Könsidentitet handlar om hur man känner sig som kvinna eller man. Men vad betyder det att vara kvinna eller man? Det är olika och individuellt för alla, men könsnormerna i samhället omkring oss påverkar oss till att vara kvinnor och män på ett sätt som passar in i det samhälle där vi lever. I Finland är skolan en viktig institution för att lära oss de förväntningar samhället ställer på oss.

Man kan prata om femininitet och maskulinitet, som ett uttryck för normer kring kön. Om en person bär en klänning antar de flesta i Finland antagligen att det är en kvinna, eftersom det anses vara feminint, medan det någon annanstans är normalt att män bär klänning eller kjol. I samhället tilldelas de olika könen också olika egenskaper, som att kvinnor är omtänksamma och känsliga, och män är utåtriktade och energiska. Det är dock allmänt känt att det inte alltid är så. Oavsett kön har alla rätt till samma möjligheter att agera och utvecklas i samhället. Det betyder att kvinnor och män ska ha samma möjligheter att utbilda sig, välja jobb och välja att bilda familj eller att inte bilda familj. Diskriminering på grund av kön är förbjudet i lag.

Lag om jämställdhet mellan kvinnor och män 8.8.1986/609

§1 Syftet med denna lag är att förebygga diskriminering på grund av kön och främja jämställdheten mellan kvinnor och män samt att i detta syfte förbättra kvinnans ställning särskilt i arbetslivet. Lagen syftar också till att förebygga diskriminering på grund av könsidentitet eller könsuttryck.

Mötet med könsnormer i Finland

Deltagarna ska dela med sig erfarenheter av vad det innebär att vara man eller kvinna i Finland.

Deltagarna delas in i små grupper eller par och diskuterar följande frågor

- » Vilka normer beträffande kvinnligt och manligt möter du i Finland?
- » Hur skiljer sig synen på kvinna och man i Finland från det du har vuxit upp med?
- » Är det något som du har blivit överraskad över?

Efter övningen får deltagarna dela med sig av sina svar som antecknas på blädderblock eller motsvarande och därefter diskuteras de olika svaren.

Utmaningar för kvinna och man i ett nytt samhälle

Syftet med övningen är att deltagarna ska bli medvetna om de förändringar som kan uppstå i äktenskapet och familjen i ett nytt land, vilka utmaningarna kan vara för det motsatta könet, och vad man ska göra när det blir svårt.

Dela ut Formulär 6 till deltagarna, rita 2 personer, på ett blädderblock eller motsvarande, som representerar ett gift par som har flytt och nu bor i Finland. De känner ingen i Finland. Deltagarna ska nu skapa det gifta paret historia. Del 1 tar ca 10 minuter.

- » Vad heter de?
- » Var kommer de ifrån?
- » Hur gamla är de?
- » När kom de till Finland?
- » Hur många barn har de?
- » Vad arbetade de med i sitt hemland?

Dela sedan upp deltagarna i mindre grupper. I grupperna ska deltagarna diskutera vad som händer i paret liv i Finland, för mannen respektive kvinnan och i förhållande till olika situationer i livet. Det kan till exempel beröra:

- » Arbete
- » Hemmet (uppgifter och ansvarsfördelning i hemmet)
- » Utbildning
- » Fritid / intressen
- » Klädsel
- » Barn (roll i förhållande till barnen)
- » Vänner / familj
- » Annat?

Avsätt cirka 20 minuter för denna del av övningen. Sammanfatta efteråt och fråga deltagarna:

- » Hur är det att vara mannen? Hur är det att vara kvinnan?
- » Vilka förändringar sker i mannen respektive kvinnan och vad beror dessa på?
- » Vilka utmaningar i x och x:s äktenskap och i familjen kan detta ge upphov till? Vad kan man göra åt dessa utmaningar?
- » Känner du till andra slags utmaningar relaterade till kön som vi inte har nämnt? Vilka?

Avsätt cirka 30 minuter för denna del av övningen.

Äktenskap och samhälle

När en familj kommer till en ny kultur med nya traditioner, regler, lagstiftning med mera påverkas äktenskapet och familjekonstellationen. Familjemedlemmar kan ha olika uppfattningar om och relationer till det nya landet, och det kan finnas andra förväntningar på män och kvinnor i mottagarlandet än det fanns i hemlandet. Det kan till exempel handla om arbete för mannen och kvinnan utanför hemmet, eller om vilka uppgifter var och en har i hemmet till exempel städning, matlagning, vård av barnen, ekonomiskt ansvar, inköp och beslut gällande familjen.

För de flesta föräldrar blir det en ny och förändrad roll när de som man eller en kvinna ska delta i vardagen i Finland, och det kan vara utmanande för familjesammanhållningen. Om makarna förstår varandras reaktioner och är bra på att prata om hur de upplever sin situation kan det mildra konflikter och frustrationer.

Övning – utmaningar i äktenskapet

Be två deltagare att gestalta mannen och kvinnan i rollspelet. Under hela övningen är det viktigt att använda fiktiva namn på mannen och kvinnan. Paret sitter framför de andra deltagarna och alla deltagare är delaktiga i rollspelet eftersom de kan bestämma hur mannen och kvinnan agerar. De två skådespelarna kommer att bytas ut under övningen så att fler får pröva på att spela rollspel och också agera.

SCENARIO 1:

Alla barn i familjen går i skolan eller är på daghem och både mamma och pappa har varit på språkkurs och andra kurser med målsättningen att få ett jobb. Mamman har varit praktikant på ett daghem, där hon sedan fick jobb. Pappan har varit på flera praktikplatser men har inte fått jobb. Mamman har mycket arbete för att hon både jobbar och tar hand om maten och barnen hemma. Pappan är ofta på dåligt humör hemma och drar sig lite undan resten av familjen.

- » Hur reagerar mamman på att pappan är på dåligt humör? (låt deltagarna ge sina svar, om det finns flera förslag kan ledaren hjälpa gruppen att välja ett alternativ).
- » Deltagaren som spelar mamman måste nu spela upp den reaktion som gruppen har bestämt.
- » Pappan får därefter reagera på mammans aktion och de två skådespelarna har en dialog.

När rollspelet är klart frågar du av "pappan" hur han upplevde situationen och därefter frågar ledaren gruppen om mamman kunde ha gjort annorlunda? När gruppen har kommit fram till en annan aktion så får paret spela upp den nya versionen och därefter ställs frågan hur "pappan" upplevde den nya versionen av situationen.

Tacka de två skådespelarna och välj 2 nya för nästa scenario.

SCENARIO 2

Kort efter får pappan ett jobb och han blir väldigt glad. Jobbet finns dock i en annan del av landet, och det betyder att han måste vara borta över natten tre gånger i veckan. Ge plats för kort dialog om det sker naturligt. Om ingen dialog uppstår kan man stimulera dialogen med följande frågor:

Fråga mamman: Hur var det för dig när han berättade detta?

Fråga sedan pappan: Hur reagerade mamman på dig?

Fråga gruppen: Vad mer kunde pappan ha gjort?

Låt deltagarna ge sina svar. Om det finns mer än ett förslag på vad mamman gör, kan du hjälpa gruppen att välja ett alternativ.

Deltagaren som spelar pappan måste nu spela upp det gruppen har bestämt.

Låt sedan mamman reagera på pappans handling och låt de två skådespelarna ha en kort dialog, om det kommer naturligt.

När dialogen är klar eller när en naturlig paus inträffar, fråga mamman: Hur var det när han sa så till dig?

Fråga nu gruppen: Vad mer kunde mamman ha reagerat på?

Försök sedan låta mamman spela upp scenen igen med det nya förslaget.

Fråga pappan: Hur var mammans reaktion på dig den här gången?

Tacka de två skådespelarna.

Denna övning tar utgångspunkt i den föregående, och bygger på historien om familjen och paret som gruppen har arbetat med i förra övningen. Syftet med denna övning är att ge deltagarna inblick i hur utmaningar mellan makar kan uppkomma och hanteras på olika sätt. Deltagarna ges möjlighet att prova olika handlingsalternativ och få mera förståelse för hur de upplevs för motparten.

Om det finns tid över kan fler scenarier spelas. När rollspelet är klart frågar man gruppen om deras reaktioner på de olika könsrollerna och om rollspelet gett dem nya tankar.

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande under gruppmötet och har det som tagits upp varit till nytta?

Eftersom gruppen nu är drygt halvvägs i sin kurs kan det vara en god idé att ta upp gruppens framtid efter MindSpring-kursen. Deltagarna kommer varandra nära under kursens gång och det kan vara bra att ta en diskussion om hur gruppen kan träffas efter kursens slut och vilka möjligheter det finns att hålla kontakten med varandra.

Avsluta med att berätta om nästa gruppmötes tema.

Träff 7

Stress och stresshantering

Syfte: är att lära sig hur man kan hantera stress och minska symptom på stress. Det är även viktigt att tänka på hur stressen påverkar både barn och familj.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på den föregående träffen, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör stress och stresshantering.

Syfte: är att lära sig hur man kan hantera stress och minska symptom på stress. Det är även viktigt att tänka på hur stressen påverkar både barn och familj.

Stress och symptom på stress

Att uppleva stress är en del av livet. Alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra, det kan gälla både fysiska och psykiska reaktioner och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver man sällan kämpa rent fysiskt för att överleva. Under speciella omständigheter som en flykt handlar det om liv och död. Oavsett om du upplever ett verkligt hot eller om du springer ikapp en buss sker samma stressreaktion i kroppen. Stressreaktionen sätts även igång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

Olika situationer stressar

Situationer som orsakar stress behöver inte alltid vara negativa. Man kan till exempel känna sig stressad av att gå på jobbintervju, eller av att möta nya människor. Då kan stressen också ge en positiv effekt och man blir mer alert, eftersom stressen ger de extra krafter som behövs för uppgiften.

En situation som en person uppfattar som stressande kan en annan uppfatta som trevlig. Hur man reagerar i en situation beror på olika saker, till exempel vad man har varit med om tidigare i livet och hur man fungerar som person. Mest stressande är krävande situationer som du har liten kontroll över, och som du känner dig ensam om att hantera.

Om man utsätts för långvarig stress kan det få andra följder, som magont, ångest, panik, irritabilitet, obeslutsamhet, ätstörningar, överdriven alkohol- eller droganvändning och minnesförlust.

Hjärnan misstolkar

Det är inte bara verkliga hot som kan stressa, eftersom hjärnan inte kan skilja på ett riktigt hot eller ett som du bara tänker dig. Därför kan du bli stressad bara av att föreställa dig ett hot eller en svår situation som egentligen inte finns och som kanske aldrig kommer att inträffa. Kroppen reagerar ändå på hjärnans signaler.

Posttraumatisk stress

Posttraumatiska stressreaktioner och stressyndrom är psykiska reaktioner som förekommer efter upprörande upplevelser. De förekommer rätt allmänt i alla åldrar. Behandlingen för posttraumatiskt stressyndrom är i första hand psykoterapi både för vuxna och för barn och unga. För vuxna är andra behandlingsalternativ antidepressiva läkemedel eller en kombination av psykoterapi och läkemedel.

Exceptionella händelser kan vara upprörande, oberoende av om personen själv har skadats. Det är också av betydelse vilket slag av upprörande händelse personen utsattes för och hur allvarig den var (exempelvis en närståendes eller ett barns död, våldsupplevelse och sexuellt våld, stor olycka, tortyr eller krig).

Vissa människogrupper utsätts mer än andra för traumatiska händelser beroende på sitt yrke (räddningspersonal, poliser, militärer och fredsbevarare, sjukvårdspersonal) eller på grund av sina omständigheter (flyktingar, asylsökande, tortyroffer).

Texten är hämtad från käypähoito (<https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00125>)



Ge exempel på olika former av stress och anteckna på blädderblock eller motsvarande.

Vanliga utmaningar i vardagen:

- » Cykeln är trasig när du behöver använda den.
- » Du ska skriva ett prov.
- » Tåget är försenat – du anländer för sent.

Akut stress – något allvarligt sker plötsligt eller oväntat:

- » Någon du bryr dig om dör plötsligt.
- » Naturkatastrofer.
- » Olyckor.

Långvarig stress:

- » Långvarig sjukdom.
- » Lång vistelse i asylcenter eller flyktingläger.
- » Stor och konstant arbetspress.
- » Långsiktig osäkerhet gällande situationen för familj och vänner.

Några av dessa situationer kan leda till vad man kallar stressymptom. Människor är olika och man reagerar på olika sätt. Vissa får många och långvariga symptom, andra tillfälliga. Stress påverkar vår kropp, våra känslor och vårt beteende.

Det är viktigt att känna till hur man själv reagerar på stress och hur man kan minska på sin stress. Rita en tabell med 4 kolumner enligt modell på följande sida, be delta-garna ge fler exempel på situationer och konsekvenser.

Situation	Fysisk reaktion	Psykisk reaktion	Vad sker
Vanliga utmaningar i vardagen: Man ska skriva ett prov	Ökad fysisk aktivitet, man blir spänd och svettig, skakar	Man är spänd och orolig, det känns utmanande	Man får bättre koncentration, blir fokuserad och målinriktad
Akut stress: Man upplever en trafikolycka	Chock, man upplever situationen i slowmotion, har hjärtklappning, adrenalinet pumpar	Man är rädd, men samlad	Man agerar: stoppar olyckor, ger första hjälpen, eller blir handlingsförlamad. I efterhand går man igenom upplevelsen flera gånger, blir trött.
Långvarig stress Lång vistelse på asylcentrum och osäkerhet kring uppehållstillstånd	Sömnpromblem, huvudvärk, sjukdom och anspänning	Ilkska, irritation, sorg och maktlöshet	Man blir spänd, irriterad, får vredesutbrott eller blir passiv och slö. Kan inte koncentrera sig och blir utmattad

Övning – Vad kan jag göra då jag blir stressad?

Hur kan du se att någon annan är stressad och vad kan du själv göra när du känner dig stressad?

Låt deltagarna jobba i par eller i grupp.

Be deltagarna fylla i tabellen enligt modell nedan och diskutera därefter alla pars/gruppers förslag.

Hur kan du eller andra se att du är stressad?	Vad kan du själv göra för att minska stressen?
<p>Man är spänd, rastlös Man verkar obalanserad Man isolerar sig själv Man reser sig hastigt, blir arg snabbt</p>	<p>Öva sport och utöva fysisk aktivitet Göra avslappningsövningar Få medicin (sömntabletter eller lugnande medel) Vara med vänner Ha olika ritualer Be Meditera Lyssna på musik</p>

Att lindra stress och stressymptom

Man kan lindra av stress och dess konsekvenser på tre nivåer. Man kan försöka påverka orsaken till stress, tänka över de personliga egenskaperna som påverkar stressreaktionen och konsekvenserna av stress.

Orsaken till stress

I vissa fall kan man börja med själva anledningen till att man har blivit stressad. Man kan undvika specifika situationer eller försöka ändra dem. Att undvika vissa situationer eller något som påminner om det som förorsakar stressen är effektivt om situationen verkligen är obekvämt och man inte vill eller kan ändra på det. Det kan till exempel handla om att bo i en bullrig miljö eller ha ett jobb man inte gillar. Att ändra på det som utlöser stressen är likaså effektivt, men ofta inte möjligt eftersom man inte kan påverka situationen, så här måste man hitta andra sätt att hantera stressen.

Personliga egenskaper

I de flesta fall är det mest effektiva sättet att hantera stress att lära känna sig själv och sina egna reaktioner på stress så väl att man kan ta hand om sig själv även i framtiden. På det sättet kan man till exempel lära sig att hantera stressiga situationer på ett bättre sätt. Insikt, nya färdigheter och andra perspektiv är nyckelord i detta avseende.

Konsekvenserna av stress

Det är viktigt att känna till konsekvenserna av stress och veta hur man bearbetar upplevelser, släpper taget, och lär sig att slappna av bättre. Efter en stressig situation

eller period kommer kroppen att vara påverkad och det tar tid att lugna kropp och själ. Om påverkan av stress är långvarig kan det ta många månader för kroppen att bli avstressad.

Stressreducering

Lyckligtvis finns det många effektiva sätt att minska stress, göra stressen hanterbar och kringgå stressiga situationer. Det kan vara:

A	Att lära sig att slappna av <ul style="list-style-type: none">» Avslappningsövningar» Andningsövningar» Meditation
B	Att ändra livsstil <ul style="list-style-type: none">» Hälsosam mat» Sport och rörelse» Minska på saker man är beroende av» Hobbyer och bättre användning av fritiden
C	Personliga färdigheter <ul style="list-style-type: none">» Agera självsäkert» Förbättra kommunikationen» Reagera positivt, med humor och optimism» Självmedvetenhet och självinsikt» Tänka konstruktivt och uppbyggande» Bra planering» Agera målmedvetet och ta beslut» Konflikthantering, förhandlingar, delegering
D	Problembaserat tillvägagångssätt <ul style="list-style-type: none">» Aktivt lösa problem
E	Bearbetning <ul style="list-style-type: none">» Visa känslor» Socialt stöd» Professionellt stöd» Hitta avledning och avkoppling

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande under träffen och har det som tagits upp varit till nytta?

Träff 8

En normal reaktion på onormala upplevelser -
trauma och traumatisering

Syfte: Att få kännedom om och större förståelse för normala reaktioner på onormala händelser, lära sig om hur man kan medvetet ändra sina reaktioner och även få insikt om när man behöver professionell hjälp.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på den föregående träffen, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Dagens tema berör normala reaktioner på onormala upplevelser. Det är viktigt att deltagarna blir medvetna om att en del av deras eventuella reaktioner är normala följder av tidigare traumatiska händelser. Deltagarna får lära sig att det är normalt att reagera på onormala upplevelser på olika sätt, och att de själva kan göra mycket för att må bättre – att det är en process som man själv har inflytande över. De behöver ha kunskap om olika reaktionsmönster i samband med "onormala upplevelser", och att man kan traumatiseras av hemska händelser, men också att inte alla hemska upplevelser behöver resultera i ett trauma. Deltagarna ska veta att man kan komma över en del på egen hand eller lära sig leva med det, men annat kan man behöva hjälp med. Deltagarna behöver också vara medvetna om att även barn kan bli traumatiserade, både direkt (egna upplevelser) och indirekt (sekundärt traumatiserade genom föräldrarnas upplevelser).

Syfte: Att få kännedom om och större förståelse för normala reaktioner på onormala händelser, lära sig om hur man kan medvetet ändra sina reaktioner och även få insikt om när man behöver professionell hjälp.

OBS! Det är **INTE** meningen att deltagarna ska berätta om sina traumatiska upplevelser. Avsikten är att gruppen ska prata om **allmänna orsaker till och konsekvenser av trauma, samt få goda råd för att hantera traumatiska reaktioner**. Gör gruppdeltagarna medvetna om att de inte behöver berätta om sina egna upplevelser – både för att tydliggöra och för att skapa en lugnare atmosfär kring det tunga temat som behandlas under träffen.

Avbryt med energizers för att skapa andningspauser under träffen.

Trauma

Trauma är ett begrepp som inte finns i alla kulturer eller på alla språk. Ordet är ursprungligen grekiskt och betyder "sår". Begreppet har ofta använts i västerländsk litteratur i samband med rådgivning i krigs- och flyktingläger. Man talar bildligt om "sår i själen / sinnet". Att bli traumatiserad betyder att en person har haft extrema och smärtsamma upplevelser som är så svåra att de på kort eller lång sikt leder till allvarliga mentala, fysiska och sociala problem. Traumatisering är en reaktion som också kan bero på långvarig eller kraftig stress.

En av skillnaderna mellan att vara traumatiserad och stressad är att man som traumatiserad ofta har förändrade åsikter om sig själv och livet, och att man har stor misstro mot andra. Många känner inte igen sig själva, och det kan ta så stor plats i vardagen att man behöver professionell hjälp.

Förutom de fysiska konsekvenserna som skador och kroppsskador uppkommer också mentala och känslomässiga konsekvenser, som känslor av hopplöshet, brist på förtroende för andra människor och förändrad syn på omvärlden. Man kan också få en förändrad syn på sig själv och känner sig hjälplös och ömtålig. Därtill följer sociala konsekvenser, såsom ett behov av att isolera sig och undvika andra människor.

Symptomen på trauma kan kännetecknas av följande:

- » **Återupplevelse:** man upplever de hemska händelserna om och om igen, som om de ägde rum här och nu, så kallade "flashbacks".
- » **Undvikande:** man försöker undvika sådant som kan påminna en om händelserna och orsaka allvarligt obehag.
- » **Ständigt ökad beredskap:** man är ständigt uppmärksam på faror, har svårt att slappna av, och har inte kontroll över sin egen kropp och sina tankar.



Övning – Vad är normala reaktioner på onormala upplevelser?

Trauman kan manifesteras både fysiskt, psykiskt och socialt, och kan därför påverka många aspekter av en människas liv, som arbetsfunktion, familjeliv och humör.

Rita en tabell med tre kolumner på blädderblocket, och ge exempel från listan nedan på reaktioner inom varje kategori: fysisk, psykisk och social. Välj bara några exempel ur formuläret så att deltagarna senare kan lägga till några egna.

Se till att deltagarna har en gemensam förståelse för de tre begreppen, till exempel genom att använda dina egna exempel.

Be deltagarna tänka på de reaktioner och konsekvenser de kopplar till "onormala" och hemska upplevelser. Betona att sorg efter en förlust är en normal reaktion, även när sorgen är långvarig och svår att komma över. Deltagarna kan eventuellt prata med varandra parvis om vilka reaktioner de känner till.

Utöka formuläret med deltagarnas förslag.



Exempel på normala reaktioner på onormala upplevelser:

Fysisk reaktion	<ul style="list-style-type: none">» Förhöjd och ständig fysisk beredskap» Huvudvärk som kan pågå i flera månader eller år – kan också uppkomma i vissa situationer» Smärta i kroppen utan någon omedelbar anledning, kroppen känns tung» Återkommande magproblem utan påvisbar orsak» Sömnpromblem» Mardrömmar» Kraftiga svettningar utan fysisk anledning» Hjärtklappning eller oregelbundna hjärtslag» Glömska och brist på koncentration» Oro i kroppen» Svårigheter med att andas, antingen hyperventilation eller andfåddhet» Menstruationsproblem. Mensen är oregelbunden eller uteblir.» Mindre sexlust. Både hos män och kvinnor kan en minskad sexlust uppstå, alternativt ingen sexlust alls. Detta kan vara över en längre period.
Psykisk reaktion	<ul style="list-style-type: none">» Aggression och ilska, att bli arg utan anledning» Irritation – en mindre stark reaktion än aggression eller ilska» Rädsla för ett sammanbrott eller förlust av kontroll över situationen, eller för att händelsen ska upprepa sig» Brist på energi till att ta itu med något. En känsla av utmattning och maktlöshet.» Regelbundna gråtattacker utan specifik anledning» Hopplöshet, till exempel att man inte ser någon väg ut ur situationen.» Rastlöshet» Djup bedrövelse eller sorg» Koncentrationssvårigheter» Dåligt minne» Återupplevelse: tankar som upprepas och återvänder till upplevelserna, eller återupplevelser som känns helt realistiska (flashbacks)» Skuld känslor att t.ex. känna sig skyldig till att leva när andra inte gör det, att fråga sig själv om man kunde ha handlat annorlunda» Man skäms över sina innersta känslor eller över sin reaktion i en viss situation
Social reaktion	<ul style="list-style-type: none">» Man betar sig annorlunda än tidigare.» Man undviker människor, t.o.m. familj och vänner. Man undviker allt som påminner om de hemska upplevelser man har haft.» Man kan börja dricka alkohol i ett försök att glömma vad som har hänt eller att för att stilla smärtan. Detta kan i värsta fall utvecklas till missbruk.» Man kan börja använda droger för att undvika att må dåligt. Som med alkohol kan ett överdrivet bruk leda till missbruk och allvarliga problem.» Inlärningssvårigheter, båda som ett resultat av nedsatt minne och av sämre koncentrationsförmåga.

Var uppmärksam på att ämnet är känsligt och lätt väcker svåra känslor hos deltagarna, och att deltagarna i gruppen förmodligen alla har svåra upplevelser bakom sig, men att de inte nödvändigtvis är traumatiserade. Det kan vara bra att säga att människan läker och också att man kan komma över svåra händelser. Det är viktigt att informera om detta men att inte underskatta det trauma som kan finnas hos någon av deltagarna.

Det är viktigt att både under och efter övningen klargöra att reaktionerna (inklusive traumatisering) är en konsekvens av hemska upplevelser. **Det är också viktigt att betona att de nämnda exemplen på reaktioner oftast är normala och med tiden kommer att minska och till och med försvinna, även om upplevelsen som utlöste reaktionen eller minnet av det inte försvinner. Man lär sig olika sätt att leva med upplevelsen.**

Betona också att om kraftiga reaktioner inte minskar, eller till och med förvärras med tiden, behövs professionell hjälp. Här är det nödvändigt att den sakkunniga kommer med information om var denna hjälp kan sökas lokalt.

Filmen "Att leva med trauma"

Filmen "Att leva med trauma" kan vara relevant att visa i MindSpring-gruppen. I filmen berättar fem flyktingar sin historia om kampen för att skapa ett gott liv trots trauman. Var medveten om att filmen kan väcka starka känslor och att det kan vara en bra idé att ha en kort paus efter filmen, kanske använda en energizer, samt vara uppmärksam på alla deltagare som verkar påverkade. Det sistnämnda gäller särskilt den sakkunniga ledaren. Filmens speltid är cirka 20 minuter.

Filmen finns på www.traume.dk under "Viden om traumer" och "Film".
Filmen finns på danska, arabiska, somaliska, franska, burmesiska, albanska, bosniska, persiska och nepalesiska.

Professionell hjälp

Om man upplever allvarliga tecken på trauma är det viktigt att man söker professionell hjälp. Man kan få hjälp genom traumabehandling via hälso- och sjukvården. Behandlingen inkluderar inte enbart tidigare händelser, utan beaktar hela familjesituationen, samt sociala och ekonomiska problem i Finland. Låt den sakkunniga ledaren vid behov berätta om de lokala alternativen för traumabehandling.

Övning – Självhjälp

I den här övningen ska deltagarna bli medvetna om vad man själv kan göra om man upplever tecken på trauma. Syftet med övningen är att ge insikt i de möjligheter man har för att själv hantera sina trauman, och att lära av andra och deras sätt att göra det på.

Gör i ett blädderblock eller motsvarande samma modell som i övningen under Träff 7, där deltagarna diskuterade vad man ska göra när man är stressad.

Fråga deltagarna:

Vad kan du göra när du upplever tecken på trauma?

Skriv deltagarnas svar på ett blädderblock eller tavla och det är OK om svaren till en del blir samma som under övningen på Träff 7

Barn och trauma

Barn kan också traumatiseras. När barn blivit utsatta för hemska upplevelser, eller när de lever i en familj där en eller båda föräldrarna är traumatiserade, kan detta påverka dem. Barnen kan, liksom vuxna, ha reaktioner både fysiskt, emotionellt och socialt, i sådan grad att de behöver hjälp. De kan också traumatiseras av bristen på föräldrarnas förmåga att skapa en trygg uppväxtmiljö, till exempel om barnen ofta utsätts för (eller upplever att andra utsätts för) våld i hemmet, eller om ett barn bor hos en förälder som är allvarligt traumatiserad. Detta kallas sekundärt trauma.

Det är viktigt att man som förälder är medveten om barns reaktioner. Barnet kan exempelvis ändra beteende, bli väldigt tyst och introvert, eller motsatsen, det vill säga reagera mycket våldsamt till exempel i skolan. Du bör söka hjälp om du är orolig för ditt barns välbefinnande.

Här är det nödvändigt att den sakkunniga kommer med information om var man kan få hjälp på sin egen ort.

Övning – Att hjälpa barn med trauman

I den här övningen är syftet att deltagarna i gruppen ska bli medvetna om vad man kan göra för att hjälpa dem som har upplevt trauma eller har traumarelaterade reaktioner.

Fråga deltagarna om de känner till vilka reaktioner hos barn som kan indikera att de har utsatts för trauman eller hemska upplevelser. Skriv på blädderblock eller motsvarande de förslag som föräldrarna ger. Be sedan föräldrarna komma med förslag på hur de kan stödja sitt barn i att hantera konsekvenserna av upplevelserna eller traumat. Det kan gälla upplevelser de själva har bevittnat, eller om de bor med en person som är traumatiserad och vars trauma kännetecknar vardagen i familjen.

Du kan komplettera med idéer från följande lista över sådant som du som förälder kan göra:

- » Vara medveten om barnets reaktioner.
- » Se till att skapa en säker och trygg miljö för barnen: Du håller vad du lovat, du avsätter tid till att prata med dina barn om hur de mår, lyssnar på dem, och så vidare.
- » Rutiner i vardagen - det skapar trygghet
- » Visa omsorg.
- » Sök hjälp om du är osäker på vad du kan göra eller vad ditt barn kan göra.

Avslappningsövningar

Efter ett tungt ämne som trauman är det bra att sätta in en avslappningsövning i programmet eller avsluta dagen med detta. På samma sätt kan avslappningsmusik vara bra att lyssna på, och även introducera som metod åt föräldrarna att kunna använda sig av hemma. Se exempel på avslappningsövningar i bilagan (Energizers).

Avslutning

Gör en sammanfattning av det tema som behandlats och fråga deltagarna om de vill kommentera eller fråga något i anslutning till temat.

Vad har varit bra idag, vad har varit utmanande under träffen och har det som tagits upp varit till nytta?

Eftersom temat kan beröra deltagarna djupt är det bra att påminna om att man kan prata med varandra om svåra saker för att få lindring och att man kan vända sig till hälsovårdscentralen om man känner att stressen i livet tar överhand.

Avsluta med att berätta om nästa tema.

Träff 9

Att reagera med känslor. Deltagarintyg

Syfte: Att deltagarna ska bli medvetna om sina egna reaktioner och orsakerna bakom dem, samt lära sig att få kontroll över rädslor och känslor. På så sätt har man mer ork till att fokusera på uppfostran och känner att man har kontroll över situationen.

Sammanfattning från förra träffen och introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en återblick på den föregående träffen, ge möjlighet för deltagarna att reflektera över det föregående temat och även ställa frågor. Gå gärna igenom spelreglerna och häng upp dem på väggen så att alla kan se dem.

Träffen handlar om när känslorna tar kontroll över oss och våra reaktioner. Som förälder är det normalt att man upplever situationer med sina barn när det är känslorna snarare än förnuftet som tar överhand.

Syfte: Att deltagarna ska bli medvetna om sina egna reaktioner och orsakerna bakom dem, samt lära sig att få kontroll över rädslor och känslor. På så sätt har man mer ork till att fokusera på uppfostran och känner att man har kontroll över situationen. Betona samtidigt att detta är den sista träffen, och att det snart är dags säga adjö till varandra.

Att reagera med känslor

I vissa situationer kan en känsla av rädsla eller ångest ta kontroll och man agerar irrationellt. Andra gånger kan man som förälder försöka dölja negativa känslor och smärta för barnen, för att skona dem. Men alla barn kan känna när deras föräldrar mår dåligt. Det påverkar inte bara en själv när man är traumatiserad - indirekt påverkas även barnen, genom att det inverkar på hur man reagerar gentemot sina barn. Detta behandlades på den senaste träffen om trauma.

Det är viktigt att vara medveten om sina reaktioner och hur man som förälder är mot sina barn, och särskilt vad som kan ligga bakom dessa reaktioner. Vi kommer att titta lite närmare på detta idag.

Använd situationen nedan, som handlar om höjdskräck, som ett exempel på hur man på ett bra sätt kan prata sig till att övervinna rädslan.

Höjdskräck

Du står på en lång brant stentrappa som är flera hundra år gammal. Du är tvungen att gå neråt. Du tänker, "Åh hjälp, trappan kan kollapsa. Jag faller ner och sedan dör jag". Konsekvensen blir att du inte vågar gå. Du blir överväldigad av ångest och kan

till och med få panik. Du förlorar kontrollen över situationen. Här är det bra att försöka få tillbaka kontrollen över situationen till exempel genom att starta en diskussion med dig själv: "Kommer trappan att kollapsa? Nej, det är inte särskilt troligt". Det är dock möjligt att du halkar och faller om du inte är försiktig. Om du är försiktig kommer du inte att halka. Kanske vågar du gå nerför trappan om du backar och tar ett steg i taget hela vägen ner.

Du märker att ångesten först överväldigar dig och att din ångest eller panik styr dina tankar, och det är först efteråt du kan formulera en förnuftig tanke om hela situationen. Vi tenderar ofta att reagera på en situation baserat på vår egen uppfattning om situationen, utan att först räkna ut vad som realistiskt kan hända och varför något händer.

På samma sätt tenderar många föräldrar att omedelbart föreställa sig det värsta i en situation där de upplever rädsla eller ångest, till exempel: "Å nej ...! Nu kommer min son definitivt att bli kriminell" eller "Nu kommer min dotter aldrig att gifta sig och få en bra utbildning".

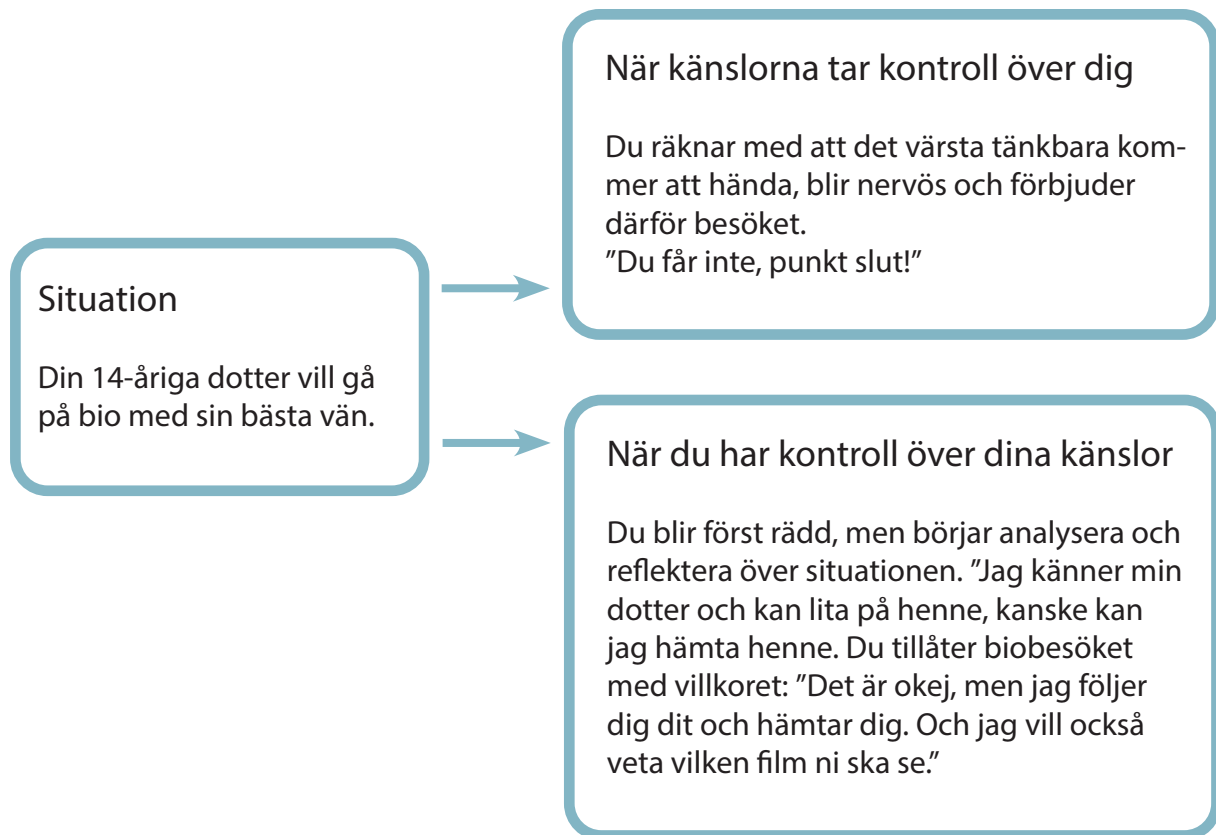
Vi var inne på liknande exempel under träffen som behandlade teman som oro, tillit och misstro, straff och belöning (Träff 4), så tänk eventuellt på exempel därifrån, där du har känt att du tappar kontrollen. Vi har också diskuterat orsaker till reaktioner (såsom ångest) som eventuellt orsakats av tidigare trauman, rädslan för vad du tror att din familj kan säga, eller rädslan för samhällets reaktioner och krav.

Övning – När känslorna tar kontroll

Syftet med övningen är att deltagarna ska fundera över sina val i olika situationer som berör deras barn och att ha kontroll över känslorna. Be deltagarna att tänka på situationer eller exempel på barnens beteende, önskemål och liknande som gör att de blir nervösa och tappar kontrollen.

Dela ut formulär 8 till deltagarna och be dem skriva ner exempel på situationer i formuläret. Be sedan deltagarna fylla i de två fälten där de ska beskriva situationer där känslorna har kontroll över dem, och där de inte har det. Vid övningens slut ber du deltagarna dela med sig med resten av gruppen. Exempelen sammanfattas på ett blädderblock eller motsvarande.

Exempel på en situation och hur man kan agera då man låter känslorna styra eller när man själv tar kontroll över känslorna:



Goda råd för att få kontroll

Övning – att ta kontroll över känslorna

Deltagarna ska nu försöka hitta sätt att ta kontroll över sina känslor. Fråga deltagarna vad de kan göra för att ta kontroll över sina känslor, och skriv deltagarnas svar på ett blädderblock eller motsvarande. Som inspiration kan man nämna:

- » När något händer ska du inte reagera omedelbart. **Räkna till tio** och skapa dig en bild av situationen.
- » Beskriv situationen för dig själv som du ser den. **Vad händer i verkligheten**, samma som du ser eller något annat?
- » Beskriv själv vad du tror ska hända? **Vad är du rädd för?**
- » Fundera sedan på **om rädslan eller oron är befogad**, eller om den kommer från en djupare ångest eller osäkerhet – och därmed inte nödvändigtvis är rationell (handlar den om din egen ångest, möjligen som ett resultat av ett trauma, eller om oro för vad din familj kommer att säga?). **Kanske är det egentligen något annat du reagerar på än vad du står inför**, och därför ser du inte realistiskt på situationen.
- » Ta reda på om du har en annan reaktionsmöjlighet.

Gruppens framtid

I en MindSpring-grupp får deltagarna vanligtvis en speciell kontakt med varandra, då det i gruppen har skapats en förtrolighet gällande viktiga ämnen. Vissa är ledsna över att de måste säga adjö, och skulle verkligen vilja fortsätta utveckla anknytningen till gruppen. De kan ha uppnått speciella relationer med varandra som de vill upprätthålla. Under den sista träffen är det därför en bra idé att uppmuntra gruppen att prata om:

- » Hur vill de ha kontakt med varandra i framtiden?
- » Om de vill behålla gruppen, hur kan de göra det?
- » Hur kan de ha nytta av varandra i framtiden?
- » Behöver de hjälp? – i så fall med vad?

Avslutning och utdelning av deltagarintyg

Vid avslutningen kan man be deltagarna dela med sig av vad som har varit bra under kursen och vad de hade önskat fördjupning i eller om det finns ett annat tema än de som behandlats som kunde vara aktuellt för en MindSpring-kurs. Kom ihåg att tacka alla för deltagandet – för alla bidrag, exempel o.s.v.

Tacka också för alla fina upplevelser och berättelser som deltagarna har delat med sig av.

“Lycka till med MindSpring = en ny början som föräldrar i Finland!”

Till sist är det dags att dela ut deltagarintyg – helst på ett festligt och högtidligt sätt.

Bilaga: Extramaterial för de olika träffarna

Extramaterial Träff 1

Det kan vara svårt att hitta sin egen plats i det nya samhället med ny kultur, normer och värderingar, seder och traditioner. MindSpring träffarna skall hjälpa föräldrarna att diskutera med varandra, får ny kunskap och insikt så att de som föräldrar kan göra så många medvetna val som möjligt för sina barn och för sig själva. Därmed undviker de att basera sina beslut på myter och bristande kunskap om det finländska samhället.

Barn lär sig att tala språket snabbare och bättre än vuxna och lär känna det nya samhället genom skolan, sociala aktiviteter, utbildning och så vidare. Hur kan man hjälpa föräldrar vägleda och beskydda barn om de inte känner till och förstår samhället där de bor tillräckligt bra?

Som förälder vill man ge det bästa man kan ge åt sina barn, men samtidigt kan man vara nervös för att förlora kontrollen över barnets utveckling, just för att barnen påverkas av det omgivande samhället, t.ex. skolan. Det kan vara svårt för föräldrar som inte har tillräcklig kontakt med det finländska samhället, som inte behärskar språket, kanske inte har fått jobb, bär på trauman eller är osäkra på om familjen får stanna i landet.

Goda råd till föräldrar:

- » Prata med dina barn om utmaningarna.
- » Var nyfiken och uppriktigt intresserad, man kan fråga av barnen, deras lärare, dagvårdspersonal, socialvården, andra organisationers stödpersoner (t.ex. Röda Korset) om råd
- » Sök och utvärdera kunskap
- » Sök aktivt deltagande i samhället
- » Delta i föräldraevenemang på institutionen, skolan och så vidare.
- » Få så mycket kunskap som möjligt på egen hand.

Formulär 1

Hur gamla ska barnen vara för att...	Hur blev du själv uppfostrad?	Hur uppfostrar du dina barn idag?
Vara ute sent på kvällen? Pojke Flicka		
Vara ensam på stan? Pojke Flicka		
Sova över hos en kompis? Pojke Flicka		
Själv välja utbildning? Pojke Flicka		
Välja/köpa kläder själv, få pengar till kläder? Pojke Flicka		
Ha en flick- eller pojkvän? Pojke Flicka		
Bo ensam? Pojke Flicka		
Åka på resa ensam med skola/fritidsklubb? Pojke Flicka		
Gå ensam hem från skolan? Pojke Flicka		
Ha sin egen åsikt och vilja? Pojke Flicka		
Tilltala andra vuxna utan att först ha blivit tilltalad? Pojke Flicka		





Övningen kan följas upp med en diskussion om skillnader och likheter mellan pojkar och flickor, och varför det kanske finns skillnader.

Extramaterial Träff 2

FN:s barnkonvention hittas på Unicef.fi och via [Barnombudsmannens sidor lapsiasia.fi](http://Barnombudsmannens.sidor.lapsiasia.fi)

Övning i hur man kan hantera konflikter under tonårstiden

Formulär 2

Exempel på utmaningar med tonårsbarn	
Föräldrarnas reaktioner	Konsekvenser för barn och vuxna
	
Exempel på utmaningar med tonårsbarn	
Föräldrarnas reaktioner	Konsekvenser för barn och vuxna
	
Exempel på utmaningar med tonårsbarn	
Föräldrarnas reaktioner	Konsekvenser för barn och vuxna
	
Exempel på utmaningar med tonårsbarn	
Föräldrarnas reaktioner	Konsekvenser för barn och vuxna
	

I det övre fältet (Exempel på utmaningar med tonårsbarn) ska föräldrarna ge ett exempel på en konflikt, utmaning eller fråga som berör dem och deras barn eller ett bekymmer som de själva har.

I fältet till vänster (föräldrarna reaktioner) reflekterar deltagarna över olika sätt att agera på utmaningen (detta kan göras individuellt eller parvis).

I fältet till höger (konsekvenser för barn och vuxna) skriver deltagarna vilka eventuella konsekvenser deras sätt att agera kan ha för deras barn och för dem (detta kan göras i små grupper och bygger på diskussion).

Övningen kan göras på olika sätt: antingen med alla deltagare samtidigt i par/min-dre grupper. När deltagarna har fyllt i formuläret, eller när tiden har gått ut (de hin-ner förmodligen inte fylla i hela formuläret), tas frågorna upp gemensamt genom exempel från deltagarna

Extramaterial Träff 3

Cykelexempel med Leary-rosen

Du vill lära ditt barn att cykla

1. Jag hjälper dig. Vi gör det tillsammans.
2. Jag hjälper dig att kunna själv. Jag är här om du behöver mig.
3. Du lär dig själv hur man gör.
4. Jag bestämmer och sätter villkoret: Ta på cykelhjälm.

Förklaring till exemplet:

Förhållningssätt 1. **Skyddar och samarbetar.**

Sätt först ditt barn på cykeln och håll i medan du för barnet och cykeln. Du styr. Sedan håller du i lite, men låter barnet cykla själv. Du ser till att barnet inte faller.

Risk: Var noga med att inte överbeskydda - att inte våga släppa kan betyda att barnet inte kommer att känna hur det är att cykla själv. Om du håller på för länge tar det längre tid för barnet att lära sig cykla.

Förhållningssätt 2. **Följer på avstånd.**

Du håller ett öga på barnet på avstånd och ser om barnet själv kan. Du låter barnet försöka själv (öva) och hjälper om du blir ombedd. Sedan backar du och låter barnet cykla själv inom ett säkert område. Du håller dig inom samtalsavstånd eller cyklar bakom på avstånd.

Risk: att vara för mild eller släppa för tidigt. Barn tenderar att överskatta sina egen förmåga, vilket kan sluta dåligt - de faller och skadar sig och kan bli rädda för att cykla.

Förhållningssätt 3. **Du låter barnet lära sig på egen hand**

Om barnet cyklar längre bort än du vill, protesterar du men ingriper inte. Du låter barnet lära av sina egna misstag.

Risk: Att inte ingripa och backa för mycket är att lämna barnet åt ödet. Barnet kan råka illa ut.

Förhållningssätt 4. **Du bestämmer hur och ställer villkor.**

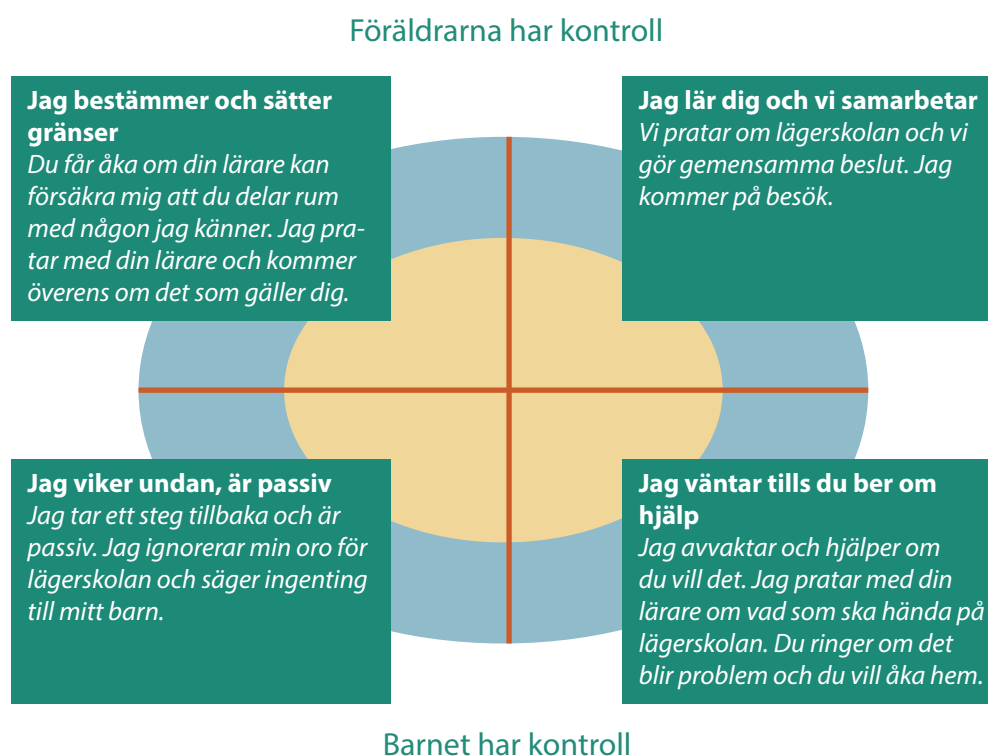
Du ingriper och tar kampen, även om barnet tror att det kan själv. Du bestämmer vad barnet får och inte får. Du ställer krav.

Risk: Om barnet inte lär sig att sätta gränser för vad han eller hon får och kan göra, utan hela tiden får veta hur man gör, lär sig barnet inte att vara självständigt. Barnet lär sig bara att du bestämmer.



Lägerskolexempel med Leary-rosen

Ditt barn i 6:e klass ska åka på lägerskola för första gången. Du vill låta ditt barn delta. Här är fyra sätt på vilka du som förälder kan bete dig, baserat på Leary-rosen:



Förhållningssätt 1. Skyddar och samarbetar.

Först tar du reda på vad som kommer att hända och är i kontakt med läraren. Du besöker också platsen och kollar vad som händer där. Barnet upplever ditt intresse och din omsorg, men också att du vill hjälpa honom eller henne att klara uppgiften. (Du har kontrollen).

Risk: Att överbeskydda och inte våga släppa på taget kan leda till att barnet isoleras och missar upplevelser med kamraterna, och i slutändan att barnet inte lär sig att klara sig själv och bli självständig.

Förhållningssätt 2. Följer på avstånd.

Du pratar med barnet om vad som kommer att hända på lägerskolan och avtalar att ni ringer varandra. Då kan du höra hur det går och erbjuda ditt stöd, och till exempel hämta ditt barn om det skulle behövas. Du stöder ditt barn i att hantera saker själv och visar barnet tillit. (Barnet har kontrollen).

Förhållningssätt 3. Du låter barnet lära sig på egen hand.

Du låter ditt barn ta reda på allt själv, vilket delvis kan göra ditt barn otryggt och osäkert på uppgiften, och kanske blir barnet rädd för att åka med. Men det kan också vara ett tecken på tillit och tro på ditt barns förmågor, och barnet får möjlighet att visa att det kan hantera uppgiften. (Barnet har kontrollen).

Förhållningssätt 4. Du bestämmer och ställer villkor.

Du bestämmer vad barnet får och inte får göra. Du ställer villkor och krav. Du kollar först upp lägerskolan med läraren och ställer vissa villkor för barnets deltagande. Barnet upplever ditt intresse och omsorg, men också din tro på att barnet klarar sig och lär sig genom att vara borta. (Du har kontrollen).

Risk: Om du är för kontrollerande och styrande kan det innebära att ditt barn känner att du inte litar på dess förmåga och omdöme. Om barnet inte lär sig att sätta gränser för vad det kan och inte kan göra, utan hela tiden får höra hur det måste göra, lär sig barnet inte att bli självständigt. Barnet lär sig helt enkelt att du bestämmer.

Försök att tydligt visa att man som förälder väljer olika sätt att uppfostra barn (som med lägerskolan och cykelexemplet) och att det finns många faktorer som avgör vilket sätt barnet lär sig bäst och mest av. Det handlar också om ålder och förmågor samt hur mycket barnet redan har lärt sig, så det finns inget sätt som alltid är bäst

Jag- och du-budskap

Jag-meddelanden är inte ett universalmedel för att framkalla önskat beteende. När barn eller unga människor ignorerar jag-meddelanden, kan följande vara orsaken

Barnet har bara hört en del av jag-meddelandet (upprepa meddelandet).

- » Barnet är inte uppmärksam, utan är upptagen med något annat (kalla barnet till dig och be om dess uppmärksamhet).
- » Barnet håller inte med (här kan du reagera med aktivt lyssnande, det vill säga lyssna och försöka förstå vad ditt barn säger och vill).

Undvik att ge dolda budskap och att betona det negativa. Kom ihåg att vara ärlig i din kommunikation.

Exempel på du-budskap omgjorda till jag-budskap:

Du-budskap	Jag-budskap	Dolt du-budskap
Du är stökig	Det stör mig att du inte städar upp och att jag sedan måste göra det	Jag tycker att du är stökig
Du är så besvärlig när jag ber dig om något	Jag känner mig inte hörd eller tagen på allvar när jag ber dig om något. Jag gillar inte det, för det betyder mycket för mig att vi respekterar varandra	Jag tycker att du är besvärlig när jag ber dig om något
Du måste hålla det du lovat	Jag vet inte om jag kan räkna med dig när du inte håller vad du lovat. Det gör mig otrygg och osäker	Jag tycker att det är bäst att du håller vad du lovat
Du måste komma hem på det överenskomna klockslaget	Jag är rädd att du har varit med om en olycka när du kommer hem senare än överenskommet. Då får jag panik, för att jag tror att det värsta har hänt	Jag tror inte att du respekterar mig, när du inte kommer hem på det överenskomna klockslaget.

Extramaterial Träff 4

Formulär 3

Orolig för	
Vad kan jag göra?	

Exempel på hur formuläret kan fyllas i, inspiration till gruppen:

Ali	Maria
Orolig för	
<ol style="list-style-type: none">1. Att han tappar motivationen i skolan, är slarvig2. Huruvida han väljer rätt vänner3. Att han kommer att prova hasch	<ol style="list-style-type: none">1. Att hon ska glömma våra rötter och traditioner2. Att hon skaffar en finländsk pojkvän och har sex för tidigt
Vad kan jag göra?	
<ol style="list-style-type: none">1. Belöna Ali när han är mindre slarvig.2. Bjud hem Alis vänner så att du får träffa dem3. Upplys Ali och farorna med hasch och liknande	<ol style="list-style-type: none">1. Tala med Maria om vikten av traditioner och normer, och vad de betyder för dig.2. Avtala med Maria och diskutera på vilka villkor hon skulle vilja gå ut ensam. Förklara vad du är rädd för, kanske det inte finns någon anledning att oroa sig?

Skydda eller släppa taget?

Många föräldrar tenderar att (över)beskydda sina barn. Man vet att man måste släppa taget om dem så att de kan växa upp till oberoende personer, men oron över hur det ska gå med barnen kan motverka detta. Det är viktigt att lära sig att sätta ord på varför man inte kan släppa taget om barn, eller vad man är rädd för.

Vad beror det på att man ibland överreagerar? Det kommer vanligtvis från det faktum att man inte kan bedöma situationen. Ibland kan det orsaka panik eftersom man är okunnig, maktlös, osäker eller obekant med situationen. Man vet inte om man kan lita på barnen eller situationen eftersom man inte kan bedöma den. Det finns en rädsla för att barnen inte kommer att kunna hantera situationen. Å ena sidan vill man släppa taget lite, så att de kan uppleva något på ett försiktigt sätt och lära sig av att försöka. Å andra sidan vill man (fortsätta) skydda dem och vågar inte släppa dem. Ofta finns det en verklig rädsla som bakgrund till ens reaktion, men rädsla är en dålig vägvisare när man som förälder ska uppfostra sitt barn.

Självständighet och inläring eller begränsning och förbud?

Barn är ofta nyfikna och vill lära sig allt själva. De vill vara självständiga och oberoende, särskilt som tonåringar. Som föräldrar är man rädd för att de inte är redo för det eller att samhället inte är tryggt. Man förbjuder (utan att ange skäl) för att man är rädd och kan inte bedöma konsekvenserna. Följden blir att barn inte får chansen att bevisa att de faktiskt kan, och att de därmed inte lär av egna erfarenheter och inte utvecklas till självständiga individer. Många gånger är det svårt att säga varför något inte är tillåtet eller vad man är rädd för. Rädslan kan också smitta av sig på barnet och istället för att fostra barnet till en självständig individ, skapar rädslan föräldrarna känner och förmedlar en otrygghet hos barnet.

Oro och tillit

Gör en lista och skriv efter varje barns namn några exempel på situationer där du oroar dig för ditt barn (litar inte på eller tror inte på barnets förmågor). Slutligen skriver du vad du kan göra för att minska oron. Om det behövs, prata med varandra parvis om vad man kan göra.

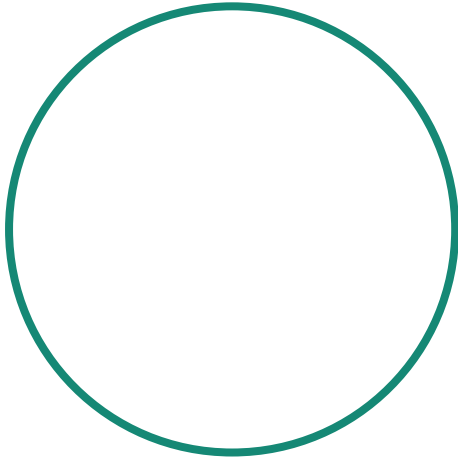
Formulär 4

Barnets namn	Vad är du orolig för gällande ditt barn?	Vad kan du göra?

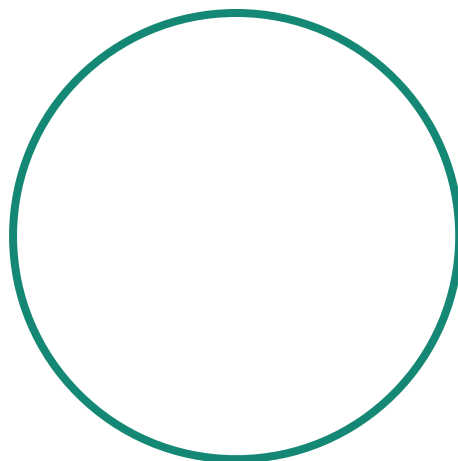
Extramaterial Träff 5

Identitetscirklar

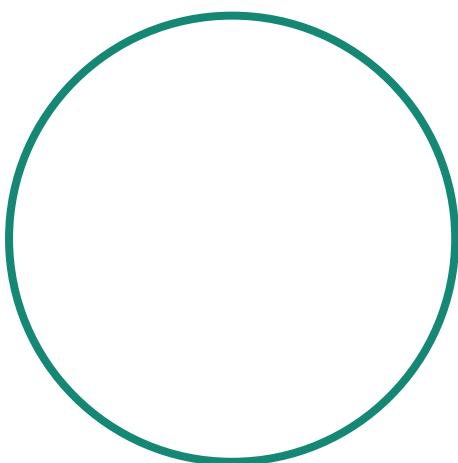
Formulär 5



Identitet tidigare



Identitet nu



Identitet i framtiden

Extramaterial Träff 6

Formulär 6

Namn	Namn	
Hemland		
Ålder		
Tid i Finland		
Barn		
Sysselsättning		
	Vad är nytt i Finland för mannen	Vad är nytt i Finland för kvinnan
I arbetet		
I hemmet		
I utbildningen		
Intressen/fritid		
Klädseln		
Gällande barnen		
Gällande vänner/ familj		
Annat?		

Extramaterial Träff 7

Stressymptom

Syftet med detta tema är att öka deltagarnas kunskaper om stress och stressiga situationer för att de ska kunna hjälpa sig själva att hantera dem.

Stressymptom kan grovt delas in i fyra kategorier:

- » Fysiska symptom
- » Beteendessymptom
- » Psykiska och emotionella symptom
- » Andra symptom

Stress påverkar vår kropp, vårt beteende, våra känslor och våra tankeprocesser. Stress kan komma till uttryck genom bland annat buksmärtor, ångest, panik, irritabilitet, obeslutsamhet, ätstörningar, ökad alkoholkonsumtion, minnesförlust. Ofta uppstår en ond spiral eller ond cirkel, där stress till exempel leder till sömnproblem, vilket i sin tur kan vara en källa till stress.

När man hamnar i en situation där kroppen och hjärnan bedömer att en fara hotar, och det är en situation som man inte kan hantera, utlöses ett "larm" i hjärnan. Stresshormonerna kortisol och adrenalin produceras, sinnena skärps och ens beteende påverkas. Det kan ses bland annat genom svettning och hjärtklappning (se fler exempel i tabellen).

Om hjärnan sedan bedömer att man kan ta bort hotet och därmed få kontroll, kommer de lugnande medlen dopamin och serotonin att produceras och kroppen motverkar på det sättet påfrestning. Om hjärnan däremot bedömer att man inte kan eller inte vet hur man tar bort hotet, blir man kvar i en stressig situation och riskerar att utveckla en regelrätt stressjukdom.

Vilka symptom är vanliga vid stressbelastning?

På Mieli Psykisk hälsa Finlands hemsidor (mieli.fi) hittas mycket information om stress och stressens inverkan på hälsan.

Sömnstörningar är vanligt när man känner sig stressad men de går oftast över när belastningen minskar. Man upplever trötthet. Långvariga sömnstörningar och trötthet och som inte går över efter en period vila, kan vara tidiga tecken på utmattning.

Vår **tankeförmåga och minnet** kan påverkas tillfälligt vid en för hög belastning. Du får svårt att koncentrera dig på uppgifter. Vid långvarig belastning utan chans till återhämtning kan man få mer markanta problem med att minnas, strukturera och planera aktiviteter.

Humöret blir ofta labilt, många får symptom på depression och ångest.

Det är inte ovanligt med olika **kroppsliga symtom** som ont i magen, huvudvärk, värk i kroppen och yrsel. Många höjer tempot ytterligare då tiden inte räcker till och det blir allt svårare att varva ner. Kvarstår belastningen tillräckligt länge, utan chans till återhämtning, så kan vissa individer utveckla **Utmattningssyndrom - UMS**. En lindrigare form där stressbelastningen inte förelegat mer än en till tre månader, kallas anpassningsstörning.

Läs om posttraumatisk stress: <https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00125>

Symtom på stressbelastning utan tillräcklig återhämtning

Fysiska symtom

- » Ospecifik huvudvärk
- » Ostadighets yrsel
- » Tryck över bröstet
- » Hjärtklappning
- » Värk i nacke och axlar
- » Orolig mage
- » Sömnstörningar, framförallt svårt att somna men även ständiga uppvaknanden
- » Trötthet

Kognitiva symptom

- » Koncentrationen är försämrad, svårt att hålla fokus
- » Man kan få svårt att läsa böcker
- » Man minns inte alltid vad som sagts
- » Man har svårt att "hålla många bollar i luften"

Mentala symptom

- » Svårare att känna sig nöjd
- » Nedstämdhet
- » Hopplöshetskänsla i perioder
- » Labilitet i humöret, "kort stubin"
- » Oro
- » Panikångestattacker kan förekomma

Reaktioner i en stressig situation

Situation	Fysisk reaktion	Psykisk reaktion	Vad sker
Vanliga utmaningar i vardagen: Man ska skriva ett prov	Ökad fysisk aktivitet, man blir spänd och svettig, skakar	Man är spänd och orolig, det känns utmanande	Man får bättre koncentration, blir fokuserad och målinriktad
Akut stress: Man upplever en trafikolycka	Chock, man upplever situationen i slowmotion, har hjärtklappning, adrenalinet pumpar	Man är rädd, men samlad	Man agerar: stoppar olyckor, ger första hjälpen, eller blir handlingsförlamad. I efterhand går man igenom upplevelsen flera gånger, blir trött.
Långvarig stress Lång vistelse på asylcentrum och osäkerhet kring uppehållstillstånd	Sömnpromblem, huvudvärk, sjukdom och anspänning	Illska, irritation, sorg och maktlöshet	Man blir spänd, irriterad, får vredesutbrott eller blir passiv och slö. Kan inte koncentrera sig och blir utmattad

Fysiska symptom	Beteendemässiga symptom
<ul style="list-style-type: none"> » Huvudvärk » Ryggont » Styvhet i nacke och axlar » Matsmältningsbesvär » Magont » Hjärtklappning, "galopperande hjärta" » Fuktiga och svettiga händer » Rastlöshet och oro » Utmattning » Yrsel » Det susar i öronen (sjunger/piper) 	<ul style="list-style-type: none"> » Blir dominant, snäser » Är överdriven kritisk mot andra » Det går inte att avsluta saker » Skär tänderna när man sover » Överdrivet alkohol- och drogmissbruk » Äter alltför mycket/lite » Röker för mycket » Plötslig gråt eller tårar i ögonen » Sömnproblem
Psykiska/känslomässiga symptom	Övriga symptom
<ul style="list-style-type: none"> » Irritabilitet, blir snabbt irriterad » Tappar snabbt fattningen, frustration » Har tendens att få utbrott » Nervositet, oro, känsla av kaos » Överväldigande känsla av att vara under press » Känsla av maktlöshet och modlöshet » Känner sig olycklig utan någon speciell anledning » Oförmögen att ändra på saker och ting » Tristess, och en tom, bedövad eller odefinierbar känsla » Saker betyder ingenting mera » Känsla av ensamhet eller att vara ensam » Kan inte skratta längre, ser tungt på allt 	<ul style="list-style-type: none"> » Svårt att tänka klart » Glömska » Obeslutsamhet » Minnesproblem » Minnesförlust » Koncentrationsproblem » Brist på kreativitet » Brist på förmågan att lösa problem » Tankar kring att sticka iväg » Förlust av förmågan att använda humor

Extramaterial Träff 8

Trauma

Traumatisering är normala reaktioner på onormala upplevelser som extremt våld, krig och flykt, men också på långvarig stress. Många lär sig att hantera de konsekvenser som kan uppstå efter traumatiska upplevelser, men konsekvenserna kan bli så svårt invalidiserande att professionell hjälp behövs.

Under träffen går vi både in på vad som kan orsaka trauman, vilka reaktionerna kan vara och vad man själv kan göra för att motverka dessa. Dessutom ska deltagarna få kunskap om var de kan hitta specialiserad professionell hjälp tillgänglig i Finland. Det kommer i första hand att vara den sakkunnigas uppgift att informera om denna möjlighet, och förklara var den närmaste behandlingsmöjligheten finns.

Följder av barns traumatiska upplevelser

Vissa barn är mer ömtåliga än andra. Hos en del barn kan symptomen förekomma i flera veckor, månader eller till och med år. Skadorna kan vara både små och stora, och kan påverka flera aspekter av barnets utveckling. Barn i svåra situationer kan reagera olika och deras reaktioner är beroende av många faktorer, till exempel vilken typ av incident barnet har varit med om, barnets ålder, personlighet, omfattningen av hotet, huruvida barnet är ensamt eller med familjen.

Barn kan ha samma reaktioner som vuxna, och det kan påverka både inlärningsförmåga och utvecklingsmöjligheter. Det är också viktigt att veta att barn kan bli det som kallas sekundärt traumatiserad, genom att bo med traumatiserade föräldrar. Våld i hemmet kan också vara en orsak till att barn traumatiseras.

Resiliens

Resiliens betyder motståndskraft. Under lång tid har studier gjorts av barn och ungdomar som har utsatts för stora påfrestningar och ändå klarar sig bra i livet. Forskningen har undersökt vilka faktorer som bidrar till att barn eller ungdomar klarar sig trots att de har genomlevt stora belastningar som krig, katastrofer eller svåra uppväxtvillkor. Det kallas forskning om resiliens när man fokuserar på de faktorer som skapar hälsa och motståndskraft.

Erfarenheter från Norge, och även annan forskning, visar att följderna av trauman är av stor betydelse för ett barns möjlighet att gå vidare senare i livet. Det spelar också en stor roll, om barnet själv har goda fysiska och mentala resurser, om familjen har goda resurser, och vilken hjälp som finns tillgänglig i nätverket omkring barnet. Dessutom visar forskning att följande faktorer är helt avgörande:

Bemästring

- » Att barnet får hjälp att stärka sin identitet och utveckla sina förmågor
- » Att barnet får hjälp med att motverka stress
- » Att barnet får uppleva att det går att förändra något i situationen
- » Att barnet förvärvar social kompetens, dvs. lär sig att samarbeta med andra, utbyta åsikter, kunna lyssna, följa regler med mera

Kreativitet

- » Att barnet ges möjlighet att utvecklas kreativt, till exempel genom att rita och måla, lyssna på musik, delta i teater, drama och så vidare
- » Upplevelse av mening i livet
- » Att barnet får en känsla av att livet är värt att leva trots svåra upplevelser

Gemenskap

- » Att barnet tillsammans med andra får möjlighet att dela tankar och känslor
- » Att barnet får sin identitet bekräftad
- » Att barnet känner grupptillhörighet med andra barn

Kontinuitet

- » Att barnet får en känsla av att livet är förutsägbart igen, att dagen imorgon och nästa vecka kommer se ut ungefär som idag
- » Att det finns minst en vuxen som följer barnet under en längre tid

Källa: Trine Waaktaar og Helen Christie: "Styrk sterke sider, Håndbok i resiliensgrupper for barn med psykosociale belastninger." Kommuneforlaget, Oslo, 2000.

Extramaterial Träff 9

De flesta människor tenderar att reagera baserat på sina omedelbara känslor. Man har inte tillräckligt bra överblick över vad som händer, utan reagerar känslomässigt. Till exempel reagerar man med panik, ångest eller utgående ifrån ett annat känslomässigt tillstånd. Vi vet alla att om det brinner är det bra att hålla sig lugn, släcka elden och ringa brandkåren vid behov. Om man får panik blir det bara fel och så lyckas man inte lösa situationen.

Föräldraskap är också ett område som får många föräldrar att reagera med känslorna för att man vill göra ett så bra jobb som möjligt, för att man är rädd för att förlora sitt barn, eller för att man inte är säker på vad som händer.

Vi har alla upplevt att tankarna snurrar och man hittar ingen utväg på ett problem? När till exempel den 16-åriga sonen eller dottern vill köpa en moped, och man blir rädd för allt som eventuellt kan hända och säger nej och argumenterar att det är farligt och att hen kommer till skada. Eller när den 15-åriga dottern ska på ett disko med sin vän. Du säger omedelbart att det får hon inte för att det är farligt. Hon kan skadas, träffa en pojkvän, försöka ha sex. Vad blir konsekvenserna för mig, för min familj? Du förbjuder det.

Vi brukar omedelbart föreställa oss det värsta möjliga. Frågar vi oss någonsin: "Hmmm är det så det är nu? Varför tänker jag det? Har han varit med om andra olyckor? Är han oansvarig eller ..." Alla dessa argument behöver inte vara sanna eller ens troliga om du vanligtvis vet att du kan lita på ditt barn! När vi inte har kontroll över våra känslor kontroll, reagerar vi ofta utgående ifrån ångest, frustration eller negativa förväntningar. Om man har upplevt många dåliga saker förväntar man sig automatiskt ännu mer dåligt istället för något positivt. Allt detta är helt mänskligt, men inte särskilt produktivt.

Om man börjar analysera situationen och tänker: "Har hon skadats tidigare? Beter hon sig utmanande mot pojkar? Varför skulle hon plötsligt göra det nu?" är det lättare att få kontroll över sina känslor. Vi tenderar dock att göra det okända för stort och anta det värsta. Vi ser saker som förmodligen aldrig kommer att hända. Vi ser inte den konkreta, verkliga situationen, men reagerar utifrån våra omedelbara känslor.

Formulär 7

The image shows two identical forms arranged vertically. Each form consists of a large rounded rectangular box on the left labeled 'Situation'. From the right side of this box, two arrows point to two smaller rounded rectangular boxes stacked vertically. The top box contains the text 'När känslorna tar kontroll över dig' and the bottom box contains 'När du har kontroll över dina känslor'. The entire diagram is rendered in a dark teal color.

Om avslutningen av gruppen

Det är viktigt att det finns gott om tid för att avsluta kursen, eftersom det måste finnas tid till att fråga deltagarna hur det har varit, om de har fått med sig något användbart från kursen, att ge tid för utvärdering. Samtidigt är det viktigt att tacka dem för deras bidrag och deltagande. Till sist måste det finnas tid till att dela ut deltagarnas intyg. Att dela ut dessa bör göras på ett högtidligt sätt med en personlig överräckning.

Bilaga: Bra energizers under MindSpring-kursen

Energizers är små, korta övningar som syftar till att skapa ny energi, stärka relationerna i gruppen, fokusera eller flytta uppmärksamheten, eller lätta upp stämningen. Energizers är vanligtvis inte tematiskt relaterade till innehållet i träffen, till exempel kultur, identitet eller trauma. De fungerar istället som små pauser, som behövs för att man ska kunna skapa ny energi eller bryta av efter ett svårt, tungt ämne.

Att lära känna varandra – "icebreakers"

Hitta någon som du

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

- » Be deltagarna stå utspridda på golvet.
- » Be dem att så snabbt som möjligt hitta en som har samma hårfärg som dem själva.
- » Be dem eventuellt att skaka hand och presentera sig när de har hittat en partner.
- » Be dem nu hitta någon av samma kön som de själva.
- » Fortsätt med 4-6 personer de behöver hitta, till exempel någon med samma ögonfärg, ålder, längd, arbetsplats, antal barn med mera.
- » Håll ett högt tempo!

Nya namn

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

- » Stå i en klunga på golvet.
- » Be alla hälsa på någon. När de hälsar måste båda parter säga sitt namn och ett intresse eller en egenskap hos sig själva. Intresset eller egenskapen kan vara något man tycker om eller något man identifierar dig med.
- » När man hälsar tar den ena över den andras namn och egenskaper. Så om du har hälsat på Anna som gillar att cykla, blir ditt namn Anna och du gillar att cykla nästa gång du ska säga hej till någon. På så sätt kan namnen vandra runt.
- » Fortsätt i 2-3 minuter tills det inte längre är roligt.



Att fokusera uppmärksamhet och skapa koncentration

Blomsterhand

Tid: 3-5 minuter

Beskrivning:

- » Deltagarna sitter på sina platser. Alla sluter ögonen, knäpper händerna och placerar dem i knät framför sig.
- » När du säger "nu" ska de sakta öppna sina händer som en blomma, som spricker fram under exakt en minut.
- » När en minut har gått säger du till och alla slutar med att öppna sina händer.
- » Få kommer att träffa rätt. Vissa har öppnat händerna alldeles för snabbt, medan andra bara är halvfärdiga.

"Det är en get ..."

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

- » Stå i en cirkel. Ledaren tar fram någon typ av rekvisita (till exempel en tuschpenna eller en kopp), ger åt personen till höger och säger, "Det är en get." Personen till höger tar föremålet och säger, "Vad är det?" och lämnar tillbaka den till dig. Du tar den och upprepar: "Det är en get" och ger den igen.
- » Personen till höger vänder sig till nästa, delar ut föremålet och säger, "Det är en get". Sedan upprepar sig replikskiftet.
- » Medan "geten" är på väg runt tar tränaren ett nytt föremål och skickar runt (antingen samma väg eller åt andra hållet) och säger till exempel: "Det är en ko". Därefter upprepas samma sekvens som tidigare.
- » Skruva upp tempot och skicka i båda riktningarna tills ingen klarar det längre. Det viktiga är att det är mycket aktivitet, så att flera inte bara står och väntar på sin tur.

Att skapa positiv energi (efter behandling av ett tungt ämne)

Fantasi bollspel

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

- » Starta övningen genom att låtsas dribbla en tennisboll upp och ner på golvet framför dig och säg under tiden att du nu kommer att kasta bollen till en av deltagarna, som sedan kastar den till en annan, men som istället väljer en ny typ av boll att kasta (basketboll, handboll, badboll, volleyboll, ballong, apelsin, äpple eller vad man nu önskar).
- » Be alla stå upp och vara redo och kasta sin boll. Den som kastar måste säga vem man kastar till: Jag kastar min tennisboll till Omar. Omar tar tag i den som en tennisboll och formar den till något nytt som han kastar till någon annan i gruppen, och så fortsätter aktiviteten.
- » Se till att alla får bollen och att den sista kastar tillbaka till dig innan övningen avslutas.

"Frys!"

Tid: 3-5 minuter

Beskrivning:

Be deltagarna gå runt varandra och svänga med armarna, och när du säger "frys!" bör de stanna i den position de var precis när du sa detta. "Gå!" sätter igång rörelsen igen. "Frys!" stoppar den. En liten kort övning som får igång kroppen om man har suttit dig länge.

1-2-3

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

- » Dela in deltagarna i par
- » Paren ställer sig framför varandra och ska nu räkna till tre.
- » Paren säger siffrorna i tur och ordning. Första person räknar "ett", andra person räknar "två", första person räknar "tre", andra räknar "ett" igen...
- » När paren har hittat en rytm ersätter de "ett" med ett ljud och en rörelse (till exempel "hej" och en viftande hand). Ledaren kan hitta på ljudet och rörelsen för att göra det lättare för deltagarna, men paren kan också bestämma själva.
- » Efter en stund ersätts tvåan också av ett ljud och en rörelse och slutligen också trean.

"Svish-spoing"

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

Stå i en cirkel så att alla kan se varandra. Vänd dig och sväng armarna mot personen till höger om dig och säg "svish".

Personen till höger vidarebefordrar meddelandet till nästa med samma rörelse, och följande skickar den vidare tills den har åkt runt cirkeln.

Skicka "svishet" runt några gånger tills du är säker på att alla har förstått det.

Nu går du in på nästa nivå, som är en "spoing". En "spoing" får "svish" att ändra riktning. En "spoing" gör man genom att sträcka upp armarna medan man ropar "spoing". "Svishet" ändrar nu riktning och far åt andra hållet. När du väl har rörelsen under kontroll kan du införa en "bang". Med denna kan du skicka "svishet" tvärs över cirkeln. Du kan inte använda en "bang" på personen bredvid dig, här måste du använda "svish" eller "spoing". En "bang" görs genom att rikta fingrarna mot någon person på andra sidan cirkeln medan man säger "bang". En "bang" kan bara skickas när man tagit emot ett "svish" eller en "spoing". Fortsätt tills ni inte orkar längre, eller låt folk falla ur leken när de gör ett misstag.

Avslappning – att slappna av i kropp och sinne

Lyssna på avkopplande musik

Tid: 10-15 minuter

Lugn musik kan göra kropp och själ avslappnad. MindSpring-ledaren kan instruera deltagarna till att sitta eller ligga i en avkopplande position, sluta ögonen och låta musiken fylla deras tankar, kropp och närvaro i rummet.

Niels Ejes CD-skivor med MusiCure-musik kan ha en avstressande och lugnande effekt och är därför bra att använda efter "tyngre" ämnen. Hitta mer på www.musicure.dk.

Stretchövningar

Tid: 3-5 minuter

MindSpring-tränaren instruerar alla deltagare till en serie stretchövningar som planeras i förväg. Det kan till exempel handla om att stiga upp, sträcka båda händerna upp mot taket, stå på tårna, gäspa, massera sig i ansiktet, svänga med armarna, låta huvudet falla från sida till sida, skaka loss kroppen, etc.



Spänn – slappna av

Tid: 5 minuter

MindSpring-tränaren instruerar följande:

- » "Sitt bekvämt på stolen. Ta tre djupa inandningar, var och en följd av en långsam utandning. Du kommer nu att omväxlande spänna och slappna av i musklerna.
- » Vi håller musklerna spända i 10 sekunder, släpper sedan och slappnar av i 15-20 sekunder.
- » Under hela övningen är det viktigt att du är medveten om skillnaden mellan spänning och avslappning."

Man kan välja mellan olika delar av kroppen att göra övningen med, till exempel:

- » Benen. "Låt tårna peka uppåt mot näsan och lyft hämlarna från golvet. Håll positionen i 10 sekunder medan du fortsätter att andas tyst. Släpp och slappna av i 15 - 20 sekunder."
- » Buken och nedre delen av ryggen. "Pressa ländryggen mot stolen och känn magmuskulerna bli spända. Håll andan i denna position medan du räknar till 6. Andas sedan långsamt och slappna av i 15 - 20 sekunder."
- » Armar, axlar, bröst och nacke. "Böj dina armar och placera dem över bröstet, så att armbågarna pekar nedåt och de knäppta händerna uppåt. Spänn händer, armar, axlar, bröst och nacke, och kom ihåg att fortsätta andas lugnt. Håll spänningen i 10 sekunder. Släpp och slappna av 15 - 20 sekunder." Ansiktet. "Dra ihop ansiktsmuskulerna som om du precis hade satt tänderna i en citron. Pressa ihop läpparna och bit ihop tänderna så att käkmuskulerna spänns. Håll spänningen i 10 sekunder medan du andas lugnt. Släpp och slappna av i dessa muskler 15-20 sekunder."

Du kan upprepa hela processen med de fyra muskelgrupperna två gånger.

- » "Känn till slut hela kroppen. Låt hela kroppen bli avspänd och avslappnad. Låt ditt sinne lugnas, till exempel genom att sluta ögonen och visualisera att du är på en trevlig och avkopplande plats. Fortsätt koncentrera dig på denna fantastiska plats i några minuter och slå sedan upp ögonen.
- » Avsluta med att sträcka på dig och gäspa om du känner behov av detta."
- » Under denna övning sker en reflexiv avslappning av muskulerna efter anspänningen, och övningen fungerar därför indirekt avslappnande på kroppen.

Skaka kroppen

Tid: 5 minuter

Beskrivning:

Stig upp, stå i en cirkel. Skaka först din högra hand fyra gånger, medan du räknar högt. Deltagarna följer dig. Skaka sedan din vänstra hand fyra gånger, sedan höger fot och vänster fot, och så småningom hela kroppen. Du kanske vill inkludera några annorlunda kroppsdelar, såsom huvud, nacke, tunga, ögonlock och öron. När ni väl har provat alla kroppsdelar en gång tar ni alla kroppsdelar i rad, och för varje pass gör du rundan kortare: fyra skakningar med din högra hand, vänster hand, höger fot, vänster fot och hela kroppen. Tre skakningar, två skakningar och slutligen en skakning.

Källa: Moving Minds och Hornstrup Kursuscenter

Folkhälsan har på sin hemsida flera avslappningsövningar <https://vimeo.com/showcase/4658902>