



Erfaringsrapport

EXIT - Expressive Arts in Transition
Kunst- og uttrykksgruppe for kvinner

Helsesenteret for papirløse migranter, Oslo
Vår 2019

Skrevet av

Wilmine Sapulete Vaagen (sykepleier) og
Siri Eek (sosionom og diplom kunstterapeut)



Bakgrunn

På nyåret 2019 ble vi spurt om å holde en kunst- og uttrykksgruppe for kvinner på helsesenteret for papirløse migranter. Siden vi begge var under utdanning for å bli gruppeledere i EXIT-metoden, var dette en mulighet for å få fullført vår praksis. EXIT (Expressive Arts in Transition) er en gruppeintervensjon, basert på kunst- og uttrykksmetoder. Målet er å gi flyktninger kunnskap og verktøy til å håndtere stresssymptomer etter traumatiske hendelser som flukt, krig, naturkatastrofer og sykdom. Metoden er utviklet av Melinda Meyer DeMott og er en velegnet intervensjon for mennesker med traumatiske erfaringer som lever i belastende og stressende livssituasjoner, noe som er tilfellet for papirløse migranter. EXIT er en stabiliseringsmetode som bruker metoder som: bevegelse, tegning, musikk, dans og drama, i tillegg til det verbale uttrykket. Vi valgte å kalle gruppa for «Frirom-gruppe» for å ha et navn deltakerne kunne forstå og få lyst til å være med i. I informasjonen som ble gitt til deltakerne ble det også forklart kort hva innholdet ville være og hva de kunne få av helsegevinster psykisk og fysisk ved å være med.

Gruppesammensetning og rekruttering

Helsesenteret har tidligere erfart at det kan være vanskelig å ha deltagere med ulikt språk i samme gruppe da det innebærer mye tolking som kan komme i veien for kommunikasjonsflyten, men i planleggingen av friroms-gruppen kom det frem at det var vanlig i EXIT-grupper å ha deltagere med ulik etnisk bakgrunn, da det er mindre fokus på samtale/språk. Derfor valgte vi å inkludere kvinner fra både Iran/Afghanistan og Etiopia. Begge disse etniske gruppene er godt representert blant pasientene på Helsesenteret. Vi har også gjort oss erfaringer om at en del kvinner i målgruppen opplever at det kan være befriende å være i rene kvinnegrupper ettersom de kan oppleve uønsket oppmerksomhet og at det spekuleres i motivene deres, når de er i blandete grupper. Dette gjorde at vi valgte å ha en ren kvinnegruppe.

Vi så for oss at det burde være max 8-12 deltagere, men rekrutterte dobbelt så mange som dette da det erfaringsmessig er et stort frafall mellom påmelding og oppmøte.

Rekrutteringsfasen støtte på en utfordring som skyldes utenforliggende faktorer da Dikemark



mottak ble lagt ned, ettersom mange av pasientene på Helsesenteret som var i målgruppen bodde på dette mottaket.

Målsetting og tilnærming

Den overordnede målsettingen vår var å fremme ressurser, mestring og motstandsdyktighet (resilience) for kvinnene. Vi ønsket å gi dem noen verktøy for å mestre en svært utfordrende livssituasjon. Vi visste at denne gruppen lever med mye frykt og uforutsigbarhet. De kommer ofte fra krig/uroligheter i hjemlandet, har vært på flukt, har ikke lovlig opphold i Norge og lever på ulike måter i skjul. Helsesenteret for papirløse er på mange måter det eneste fristedet for denne gruppen. Vi ønsket å utvide dette «frirommet» gjennom å skape en gruppe hvor deltakerne kunne være seg selv, puste, slappe av og gi dem noen verktøy mot stress/uro i hverdagen. Øvelsene innebærer bl.a. bevegelser, avspenning, pust, lek, dans og tegning/maling. I tillegg hadde vi et psykoedukativt fokus. Vi ønsket å forklare/lære bort hvordan ulike øvelser kunne hjelpe mot ulike utfordringer som: hodepine, muskelsmerter, søvnproblemer og stressymptomer. Vi ønsket også å motivere deltakerne til å bruke enkelte av disse øvelsene utenfor gruppa. Videre ville vi forsøke å skape en trygg gruppeatmosfære, slik at deltakerne kunne få en opplevelse av tilhørighet og fellesskap i en hverdag som ellers var mye preget av utenforskap og utrygghet.

Gjennomføring

Vi hadde planlagt til sammen 12 ganger inkludert et informasjonsmøte. Informasjonsmøtet hadde som hensikt å forklare deltakerne målsetting og innhold i gruppa i tillegg til at vi viste noen av øvelsene, slik at det skulle være tryggere å si ja til deltakelse. Vi hadde et ønske om å få en så stabil gruppe som mulig og at deltakerne forpliktet seg over 11 ganger. Vi valgte derfor å utarbeide en kontrakt hvor de skrev under på at de ville holde av tiden på mandager og gjøre det de kunne for å møte. Hensikten var å skape en trygg og forutsigbar gruppe. Hver samling varte i 1 ½ time. Deltakerne ble invitert til å komme ½ time før, for sosialt samvær eller en tegnestund. Vi hadde en fast struktur i gruppa med mange øvelser som gjentok seg fra gang til gang; Velkommenøvelse (hver og en blir sett og ønsket velkommen; lek og spontanitet) barometer (måle hvordan gruppedeltakerne har det akkurat nå), fysiske øvelser (med psykoedukativt fokus), hovedøvelse (for å finne ressurser ved bruk av kunst- og



uttrykks-metoder), nytt barometer (måle om energinivå og tilstand har endret seg) og «ha-det-bra»-øvelse (lukke gruppa). De fleste øvelsene foregikk stående i en ring. Dette for å fremme opplevelsen av et «Vi» gjennom å ha kontakt med alle i gruppa, samt at deltakerne kunne være mest mulig i bevegelse, tilstede i kroppen, «her og nå» i møte. Målet med dette var å få deltakerne ut av en «frys-tilstand», noe som ofte er tilfelle for mennesker med traumeerfaringer, eller som lever i en ekstrem stressituasjon. Andre gang fikk deltakerne utdelt en konvolutt som de skrev navnet sitt på. Denne var til å ha materialet de laget underveis i kurset, bl.a. kontrakten, tegninger og tilslutt diplom. Den siste gangen ble det laget et stort fellesbilde som ble hengt opp i lokalene til helsesenteret. Vi hadde også en avslutningsfest, hvor alle kunne ta med noe til felles bord. Dette ble en hyggelig og god avslutning for et fint gruppeforløp.

Av utstyr brukte vi fargeblyanter, A4 ark, stort ark til fellesbilde, maling, pensler og maletallerkener og musikkinstrumenter.

Det har vært behov for to tolker; ahmarisk og persisk. Så langt det har latt seg gjøre har vi prøvd å få samme tolk, men det har ikke latt seg gjøre hver gang. Primært har vi bedt om kvinnelig tolk, men noen ganger har vi fått mannlig tolk. Vår opplevelse er at dette har gått overraskende bra. Det har virket som deltakerne har sluppet seg inn i øvelsene, selv om det har vært en mannlig tolk i en ren kvinnegruppe. Det har kanskje å gjøre med at det raskt ble skapt et trygt og gjensidig fellesskap hvor kvinnene støttet hverandre. Før hver EXIT-kveld informerte vi tolkene om at vi ønsket å ha dem med på øvelsene for å skape et gruppefellesskap og sikre oss at de ikke inntok en rolle som observatører.

Gruppene fant sted i venterommet på helsesenteret. Lokalet var stort og egnet seg godt for gruppeaktivitetene. I forkant av samlingene (samme dag) sendte Sonja/Linnea ut sms til deltakerne for å minne de på oppmøte. I tillegg ordnet helsesenteret på forhånd kaffe, te frukt og kjeks. Deltakerne fikk kollektivtransportbilletter for å komme seg til og fra samlingene.



Tilbakemelding fra deltakerne

- Deltakerne har underveis gitt uttrykk for at de har satt stor pris på å komme. Flere har sagt at de har opplevd økt glede og opplevelse av mer energi etter å ha gjennomført en EXIT-kveld. I barometerøvelsen (måler energinivå og indre tilstand) som ble gjort to ganger i løpet av hver samling, gikk de aller fleste deltakerne opp i opplevelse av energi og glede, på andre barometermåling.
- Etter de fysiske øvelsene opplevde vi som gruppeledere at gruppeenergien var mer levende og mer spontan. Etter hvert lot vi deltakerne lede øvelsene og dette var noe alle ble med på. Det så ut til at samtlige fikk økt mestringfølelse og hver og en ledet øvelsene svært bra med sin personlige vri.
- Flere sa på slutten av EXIT-kveldene at de gledet seg til neste gang.
- Flere fortalte at de hadde begynt å gjøre enkelte av øvelsene hjemme og opplevd det som positivt.
- Den siste gangen ga flere tilbakemelding om at de hadde satt stor pris på EXIT-gruppa og spesielt på gruppesamholdet og hva de hadde lært. De ønsket også at gruppa kunne fortsette til høsten.

Refleksjoner

- Fra helsesenteret hadde vi fått vite at flere slet med alvorlige depresjoner og vi viste at mange levde med en utrygg og ustabil livssituasjon. Likevel opplevde vi mye latter og glede disse kveldene. Vi tenker at dette har noe med intensjonen i EXIT om å lage et frirom, hvor målet er å være tilstede «her og nå». Øvelsene er i stor grad spontanitetsøvelser som bærer preg av lek av ulike slag. Forsking rundt EXIT viser at spontanitet og tilstedeværelse her og nå, gir økt motstandsdyktighet mot stress og løser opp tilstander av nummenhet og opplevelsen av avskårenhet som traumer kan gi.
- Samtidig som det var mye latter og glede, opplevde vi etter hvert at det også var rom for å uttrykke vanskelige følelser som: sorg, tap og motløshet. Vi antok at dette kom fordi deltakerne følte seg trygge på hverandre og gruppa. Vi ønsket å møte disse situasjonene med anerkjennelse her og nå. Gjennom kontakt med kropp og pust, kunne deltakerne møte de vonde følelsene, uten å forsvinne inn i «historien» og inn i nummenhet. Vi ønsket ikke å gå inn de traumatiske historiene, da dette ville kreve



mye mer tid og oppfølging, enn vi hadde rammer til. Vi ønsket derimot å ha fokus på stabilisering og mestring gjennom bruk av konkrete metoder som pust og kroppsbevissthet. Dette var en balansegang, da mange hadde traumatiske opplevelser i bagasjen som kom opp gjennom øvelsene. Vi opplevde at gjennom å anerkjenne deres opplevelse og bevisst ikke gå inn i traumet, men holde fokus på her og nå, gikk flere ut med en økt følelse av ro og glede, på slutten av gruppa.

- Vi opplevde det veldig positivt at noen fra ledelsen ved helsesenteret var med i gruppa, da dette skapte en kontinuitet for deltakerne. Sonja/Linnea kjente godt til deltakerne og bidro med sin tilstedeværelse til en enda større trygghet for gruppa. I tillegg kunne de utenfor gruppa følge opp behov som meldte seg underveis hos gruppedeltakerne som det ikke var rom/mulighet for å gjøre noe med i EXIT-gruppa.
- Vi erfarte at i flere av øvelsene var det positivt å redusere bruk av det verbale uttrykket, siden vi var avhengig av tolk. Dette reduserte tidsbruken (vi hadde kun 1 ½ t) og skapte et større nærvær. Vi valgte å be deltakerne uttrykke seg gjennom en bevegelse eller lyd (for å uttrykke en tilstand), fremfor ord. Dette viste seg å være mer beskrivende og formidlet tydeligere til oss andre hvordan de hadde det. Det virket som det ble mer kontakt og empati, gjennom den umiddelbare ordløse delingen.
- Vi så at det å ha en fast struktur skapte en stabilitet og trygghet i gruppa. Gruppa eide etter hvert strukturen og viste glede over å gjenkjenne øvelsene. Denne tryggheten gjorde at de i større grad kunne slippe seg inn i spontaniteten og leken i de ulike øvelsene.
- Oppmøte kunne være en utfordring. Dette hadde mye med deltakernes ustabile livssituasjon å gjøre, men også opphold p.g.a. helligdager i mai/juni, som falt på mandager, skapte brudd i kontinuitet og påvirket oppmøte. I tillegg var det også ortodoks påske, ramadan og eid i denne perioden, noe som virket inn på oppmøte. Vi ser at det ville vært en fordel å starte gruppa tidligere i semesteret, da forløpet på 11 ganger ville vært ferdige før alle høytidene inntraff. Til tross for dette opplevde vi en fast gruppekjerne på 5-6 deltakere som kom igjen og igjen.
- Mye av de positive resultatene av gruppeprosessen kom til uttrykk gjennom fellesbildet som ble laget siste gangen. I skaperprosessen oppsto et ordløst samarbeid, en ro, fokus og nærvær. Da bildet var ferdig kunne alle se noe av det livet,



spontaniteten, gleden, kreativiteten og ressursene som lå i gruppa. Det var et synlig bilde på at hver enkelt hadde bidratt til fellesskapet på en unik måte. Mange uttrykte stor glede over å se bildet etterpå.

- Vi som gruppeledere har også opplevd det svært positivt å lede og være en del av gruppa. Begge har opplevd å få mer energi i etterkant av EXIT-kveldene. Dette kommer sannsynligvis av at øvelsene virker positivt både for ledere og deltakere. Vi er med på å erfare bevegelse, pust, nærvær og spontanitet sammen med deltakerne. Vi kjenner på kroppen hvordan øvelsene virker og kan dele gleden sammen med deltakerne.
- I EXIT er fokus på at vi som gruppeledere og deltakere er på lik linje. Dette er med på å skape en følelse av et fellesskap og ikke en fremmedgjøring gjennom «dere» og «vi».

Avsluttende ord

Vi har opplevd prosessen med EXIT-samlingene som svært meningsfull. Det har vært givende å se hvordan øvelsene i EXIT har bidratt til noe positivt for kvinner i en svært belastende livssituasjon. Det å ha fokus på tilstedeværelse, lek, spontanitet, og fellesskap har tydelig gitt kvinnene en opplevelse av et «frirom», men også gitt den enkelte verktøy de kan bruke i sin hverdag. Vi som gruppeledere har også opplevd dette fellesskapet som meningsfylt og noe vi har gledet oss til hver mandag. Vi har blitt kjent med sterke, flotte kvinner som mestrer sin hverdag så godt de kan. Vi har lært noe om hvordan dans, natur, drømmer, lek, og bevegelse er noe fellesmenneskelig som kan være en kilde til liv, håp og mening. Det trygge og gjensidige fellesskapet vi opplevde ble skapt, tror vi, var med på å skape en stabilitet for kvinner i en ellers usikker og isolert hverdag. Vi vet at disse kvinnene lever med mye usikkerhet med tanke på fremtiden. Midt i denne usikkerheten håper vi at de kan ta med seg en opplevelse av et trygt sted i seg selv, et sted de kan hente kraft, mot og glede. Vi har stor tro på denne metoden og ser at den har fungert godt for gruppen papirløse migranter.

Tilbakemeldinger fra deltagerne

Etter at EXIT gruppen var avslutte inviterte Helsesenteret deltagerne til å komme på en samtale for å gi tilbakemeldinger om sine opplevelser og erfaringer i gruppen. Fem av de faste



deltagerne møtte. Kvinnene ga uttrykk for at gruppen hadde vært et trygt sted å være. Det var viktig for dem at lederne var vennlige og at alle delte historiene sine og støttet hverandre. Å høre andres historier ga dem trygghet til selv å dele. Det at deltagerne representerte forskjellige nasjonaliteter, etnisiteter og språk ble fremholdt som udelt positivt.

Det var mange øvelser som ble trukket frem når de ble spurt om hvilke øvelser de likte. De faste avslapningsøvelsene, musikk, tegning og maling var godt likt. Mange likte «ja» og «nei» øvelsene og «fremtidsreisen» der de var stolte over noe de hadde prestert. De likte spesielt de øvelsene som ledet til samhandling og støtte av hverandre. Alle likte den siste felles maleaktiviteten veldig godt, da uttrykte de masse begeistring for hvordan de hadde samarbeidet. Om de skulle forandre noe, så var det å bruke litt mer tid på de faste avslapningsøvelsene slik at kroppen kunne klare å slappe ordentlig av. Noen ønsket også at det skulle være noe mer fokus på hvordan de kunne håndtere stress i hverdagen.

Det var mye latter i gruppa og dette ble også sett på som veldig positivt. En av dem uttrykte det slik: «Noe av det vi sa og gjorde var morsomt så vi lo mye. Latter fører til at vi lever her og nå. Når vi ler, glemmer vi alt – alle våre problemer.»

På spørsmål om hva de ville ta med seg videre nevnte noen av dem enkelte av avslapningsøvelsene de hadde lært, mens andre trakk frem at de har lært at de må jobbe med å si nei. Mange fremholdt også at gruppen hadde lært dem å si «ja». Både i form av å gi dem et mer optimistisk syn på livet, men også i forhold til å tørre å si ja til gode ting. Mange fortalte at gruppen hadde lært dem å se litt mer positivt på livet. «Vi tror vi bare har problemer fordi vi ikke har opphold. Jeg lærte å si ja til gode ting i livet.» En annen sa, «Før sa jeg alltid «nei» til andre, nå har jeg lært at man også kan si ja.» En tredje uttrykte: «Man trenger ikke bare fokusere på det negative. Nå tenker jeg mer: Kanskje jeg kan vise denne personen mine positive sider.»



Fellesbilde skapt av frirom-gruppa (EXIT) 24.06.19