

HVERDAGSMESTRING

ERFARINGSRAPPORT

BAKGRUNN

Høsten 2013 inviterte Helsesenteret for papirløse psykologene Trine Waage (TW) og Audun Roald (AR) til å arrangere gruppesamlinger for udokumenterte innvandrere fra Etiopia og Eritrea. Helsesenteret sto for rekrutteringen av deltakere. Det er relativt få nasjonale erfaringer å bygge på når det gjelder grupper for personer med udokumentert opphold i Norge, og TW og AR utarbeidet et program basert på faglitteratur, egne erfaringer fra Helsesenteret for papirløse, og rapporter fra tidligere avholdte grupper ved Helsesenteret. Denne erfaringsrapporten beskriver gjennomføringen av dette gruppeprogrammet.

TEORETISK GRUNNLAG FOR GRUPPA: SALUTOGENESE, EMPOWERMENT, PSYKOEDUKASJON OG DIALOG

Målet med gruppene var at deltakerne gjennom refleksjon over egne og andres erfaringer samt ved undervisning og øvelser, kunne få økt innsikt i sin sårbarhet og sine styrkeområder. Til grunn for dette ble innholdet i samlingene bygget rundt begrepene *salutogenese* og *empowerment*. Salutogenese handler om faktorer som fremmer helse, i motsetning til patogenese som handler om hva som er sykdomsfremmende. Empowerment handler om mestring og selvhjelp. Det ble bestemt å tenke gruppene som *psykoedukative*, fordi formidling av kunnskaper, holdninger og ferdigheter ville stå sentralt. Psykoedukativt arbeid er en fellesbetegnelse for ulike tilnærminger der en søker å bedre selvforståelse og kompetanse gjennom forskjellige pedagogiske intervensjoner, med den hensikt å øke kompetanse, bygge selvfølelse og bedre mestring av vansker knyttet til aktuell livssituasjon. Relatert til dette, ble det lagt opp til en ressursfokusert tilnærming, hvor målet er at deltagerne skal bli mer klare over deres indre og ytre ressurser, og øke evnen til å ta de i bruk via passende utfordringer mellom samlingene. Gruppeorganisering med deltakende medlemmer åpner for at flere ulike synspunkt og et mangfold av løsninger er tilgjengelig for den enkelte deltaker, noe vi ønsket å utnytte gjennom å etablere samtale med og mellom deltakerne. Gjennom disse prinsippene: salutogenese, empowerment, psykoedukasjon og dialog var hensikten med samlingene at deltakerne skulle:

- Ha noen å dele erfaringene sine med.
- Erfare økt forståelse av egne reaksjoner på en krevende hverdag, samt å se mening og sammenheng i det som har skjert og har skjedd i livene deres.
- Lære konkrete øvelser til bruk i utfordrende/stressende hverdag.
- Knytte sammen hukommelse, tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.
- Gjenskape egne beskyttelsesfaktorer (hente fram iboende ressurser og tidligere mestringsstrategier).

DELTAKERNE I GRUPPEN

Gruppen var en lukket gruppe på 7 mennesker i alderen rundt 25-50 år fra Etiopia og Eritrea. Noen kjente hverandre fra før, gjennom religiøse eller andre nettverk. Ved siden av deltakere og gruppeledere, hadde gruppen også fast tolk (amharisk), og i tillegg deltok også stipendiat Christina Brux (CB), som tok referat til eget bruk som gruppelederne også fikk tilgang til.

GENERELL BESKRIVELSE AV GANGEN I TIMENE

Hver samling besto av 2 x 45 minutter og hadde noenlunde lik struktur.

- Matlaging. Vi begynte hver time med matlaging. CB påtok seg hovedansvaret for dette, og kjøpte sammen med Helsesenteret inn ingredienser. Deltakerne ble invitert til å være med i forberedelsene og matlaging før gruppen.
- Spising. Det var god stemning under måltidet, og deltakerne snakket om store og små ting seg i mellom. Gruppelederne spiste som hovedregel litt sammen med deltakerne før oppstart av programmet. Dette ga anledning til litt uformell kontakt.
- Velkommen. Her ble temaene for samlingen introdusert og vi fortalte hva vi visste om de som ikke var tilstede (på reise, syk osv.) for å trygge de andre deltakerne.
- Minne om gruppreglene. Dette ble vurdert som nødvendig å gjøre regelmessig.
- Humørsjekk og hva har skjedd siden sist. Åpen runde på om noen ønsket å fortelle noe hyggelig som hadde skjedd siden sist, noe de hadde tenkt på, gjort eller prøvd ut mellom samlingene. Dette ble ofte lettere dersom gruppelederne gikk foran som eksempler.
- Repetisjon fra forrige gang. Hva husker dere, hva har vært nyttig?
- Utlevering av materiell for timen. Deltakerne hadde egen perm hvor ressurser ble lagt inn mellom hver gang. Permene ble oppbevart på Helsesenteret etter deltakernes ønske, men ved endt forløp fikk deltakerne med seg sin perm.

- Introduksjon av tema. Samlingene ble planlagt rundt ett eller flere tema for hvert møte. Disse temaene ble forsøkt drøftet gjennom følgende punkter (med oppfordring til spørsmål og kommentarer fra deltakerne):
 - Kunnskapsformidling og diskusjon i gruppa (kulturell tilpasning av kunnskapen)
 - På hvilke måter kan disse temaene skape utfordringer? (Problemformulering)
 - Hva kan vi gjøre når det er vanskelig? (Mestringsstrategier)
- Oppsummering og spørsmål. Hva har vi snakket om og hva har vært viktig for deltakerne.
- Introduksjon av tema for neste gang. Her fikk deltakerne en «hjemmeoppgave» som enten spilte på det vi hadde snakket om denne samlingen, eller som skulle forberede dem på neste samling.
- Avslutning. Deltakerne og gruppelederne stilte seg i ring og holdt hender og hver og en gav en personlig hilsen til sidemannen, som skulle gjelde til neste gang vi møttes.
- Det overstående forløpet ble brutt opp av organiserte aktiviteter og øvelser som «powerposing», avspenningsøvelse eller annet, på ulike steder.

KORT BESKRIVELSE AV DE ENKELTE SAMLINGENE

TIME 0: FORINTERVJUER

- Møte deltakerne
- Informere om formålet med gruppen, og hva vi ikke kan hjelpe med (eks. juridiske problemstillinger).
- La deltakerne fortelle litt om seg selv slik at gruppeledere fikk en bedre forståelse av deltakernes livshistorie. Flere delte erfaringer fra hjemlandet, mens andre ikke ønsket å snakke om dette.
- La deltakerne gi uttrykk for hva de ønsket fra gruppen. Ønske fra flere om aktivitet. «Vil ikke bare snakke, men også gjøre noe» eller «Hvordan, når jeg lever i en så vanskelig situasjon, skal det hjelpe å snakke om det?» eller «Vi er ikke bare hode. Også kropp. Og den vil vi bruke».
- Få et inntrykk av deltakernes utfordringer og problemer. Mange oppga store belastninger i fortiden. De fleste oppga likevel en vanskelig/usikker livssituasjon som den største belastningen. En del somatiske plager. Ett av de vanligste helseproblemene som kom opp var likevel psykiske problemer og strev presentert gjennom tilstand av

frykt, negative tanker om seg selv og fremtiden, isolasjon og avvisning, problemer med å sove og søvnmangel, eller å være redd for å oppholde seg i det offentlige rom.

- Få et inntrykk av hvilke ressurser/mestringsstrategier deltakerne satt inne med. Mange hadde erfaring fra politisk aktivitet. Kirke eller andre religiøse samfunn viktig samlingspunkt for mange. Inkludere en åndelig/spirituell dimensjon, og anerkjenne denne hos deltakerne.
- Innhente muntlig samtykke fra deltakerne for at en stipendiat deltar i gruppene som observatør. Dette som ledd i hennes forskningsprosjekt. Alle deltakere samtykker til dette.
- Som hjemmeoppgave fikk alle i oppgave å tenke på noe de likte å gjøre og en egenskap de likte ved seg selv eller var stolte av.

TIME 1: BLI KJENT OG ETABLERE RAMMER

«VELKOMMEN»

- Etablere trygge rammer for gruppen.
- Bli bedre kjent.
- Gruppeledere, tolk, og stipendiat introduserer seg selv. Hva er en psykolog, hvem går til psykolog i Norge? Hva med Etiopia og Eritrea?
- Forklare hensikten med gruppen i større detalj/besvare eventuelle spørsmål. Om gruppe i hverdagsmestring. Fokus på «her og nå» og på mestring. Hva kommer vi til å jobbe med, og hva kan vi ikke hjelpe dere med.
- «Å skru ned volumet på radioen»: vanskelige tanker og følelser kan ikke nødvendigvis fjernes, men kanskje dempes i intensitet.
- Gruppen blir enig om felles grupperegler. Maks fem totalt, minimum tre fra gruppedeltakere.
- Utlevering av perm til deltakere som de kan ha gruppematerialet i.
- Bli kjent-øvelse: "garnnøstet". Fortell en ting om deg selv (som du liker/kan/er stolt av) og kast garnet videre til det danner et nett.
- Om relasjoner i gruppa og å møtes annen hver onsdag for gruppe, annenhver for aktivitet.
- Neste gang snakke om kropp og stress. Hjemmeoppgave: legg merke til en situasjon hvor kroppen er anspent, og en hvor kroppen er avslappet.

TIME 2: KROPP OG STRESS

«Å VÆRE TILSTEDE I EN ROLIG KROPP»

- Den kognitive diamanten, sammenheng mellom kropp, tanker, følelser og handling.
- Gjennomgang av diamanten som rammeverk for det vi skulle snakke om i de videre timene, og at denne vil stå sentralt i kunnskapsformidlingen i samlingene. Illustrasjon: den kognitive diamanten (fig. 1).
- Tema stress. Problematisering/definisjon: hva er stress og hva stresser oss? Diskusjon rundt kulturavhengig forståelse.
- Vite mer om hva som forårsaker stress, hvordan stress påvirker oss og hva vi kan gjøre for å redusere negative konsekvenser av stress.
 - Stressgraf, underliggende stress.
 - Stressreaksjoner og konsekvenser.
- «Fight-flight-freeze»: hvordan manifesterer stress seg i våre kroppslige reaksjoner og hvordan aktiveres hjernen? Illustrasjon: hvordan aktiveres sentralnervesystemet under stress (fig. 2).
- Avspenningsøvelse: stramme og slippe opp muskler i kroppen.
- Kort introduksjon til temaet neste gang, hvor vi skal snakke om tanker.
- Oppgave til neste gang: finne en tanke som kan hjelpe med å roe ned kroppen når dere er stresset eller urolige.

TIME 3: TANKER.

«Å SNAKKE TIL SEG SELV SOM EN VENN»

- Øke forståelsen for hvordan vi selv farger det vi opplever. Hvordan farger vår forforståelse og våre automatiske tanker hvordan vi ser verden rundt oss.
- Bli bevisst de attribusjonene man gjør. Hvordan vonde tanker kan skape en ond sirkel hvor vi ser på oss selv og verden i et negativt lys, og vise versa. Illustrasjon av hvordan vonde tanker kan skape "onde sirkler".
- Fortsette arbeidet med den kognitive diamanten: synliggjøre koblingen mellom kropp (tema sist samling) og tanke. Hvordan kan tankene påvirke andre aspekter ved den kognitive diamanten som handling og følelse. Hvordan virker disse tilbake på tankene.

- Begynne arbeid med å styrke selvbildet. Hjelpsomme tanker – hvordan ”snakke til seg selv som en venn”. Hvordan identifisere hjelpsomme og skadelige tanker. Tegneserie: hvordan tolker vi hva denne personen tenker ut fra hva han gjør? (Fig. 3)
- Oppgave til neste gang: identifisere en hjelpsom tanke og øve seg på å bruke denne når man snakker til seg selv.

TIME 4: FØLELSER

«Å KJENNE PÅ EGNE REAKSJONER»

- Fokus på følelser innenfor rammeverket av den kognitive diamanten. Hvordan kan vi forstå følelser i relasjon til tanker og kropp og hvordan samhandler disse? Hvordan oversettes begrepet til amharisk og hva tenker deltakerne om innholdet i begrepet?
- ”Power pose”, hvordan uttrykker vi våre følelser gjennom kroppsholdning? Kan vi endre hvordan vi føler oss ved å endre kroppsholdning?
- ”Serenity prayer” (fig. 4), ble brukt som illustrasjon på hva vi har makt til å endre, og hva som står utenfor vår makt å endre. Gruppediskusjon rundt dette, og hva som var viktigst av mot, visdom eller sinnsro og hvor man hentet krefter til disse fra.
- Andre delen av samlingen ble det avsatt tid til en ”midtveisevaluering”, hvor vi ønsket å få tilbakemelding fra deltakerne om hva de har funnet nyttig så langt/om det var noen temaer de savnet osv. Dette var nyttig da vi fikk inspill på tema, men også som anledning til å adressere formen på gruppen. Én viktig misforståelse som ble tematisert var at både gruppeledere og deltakere satt med en følelse av å snakke for mye, hvor vi fikk anledning til å gjenta at vi gjerne *ønsket* at de snakket mye og at dette var viktige bidrag .

TIME 5: MINNER, HUKOMMELSE OG TRAUMER

«DET VI HAR MED OSS»

- Mye av det deltakerne beskriver er «normale reaksjoner på unormale hendelser». Mange symptomer kan forstås som å ha en funksjon i forhold til overlevelse, og innebærer ikke nødvendigvis at man er gal eller svak, symptomene gir mening i lys av livserfaringer.
- Forstå annen problematikk som forsøk på å «mestre» overveldende symptomer og affekter. Vi ønsket også å fokusere på å øke selvmedfølelse framfor selvkritikk.
- Hva er hukommelse, og hvordan fungerer hukommelsesfunksjonen hos mennesker? Hukommelsen er ikke ufeilbarlig, og er avhengig av en rekke faktorer. Verken hukommelse eller traumatiske minner var opprinnelig tenkt som en del av kurset, men

ble inkorporert da deltakerne utrykte interesse. Da deltakerne var særlig aktive i denne timen, ble det besluttet å videreføre temaet neste gang.

- Trekke inn den kognitive diamanten. Hvordan henger hukommelsen sammen med positive/negative følelser? Hvordan kan hukommelsen/vonde minner påvirke våre kroppslige reaksjoner?
- Mindfulness/avspenningsøvelse.

TIME 6: MINNER, HUKOMMELSE OG TRAUMER FORTS.

«DET VI HAR MED OSS»

- Fortsette arbeidet med hukommelse ved å sette det i sammenheng med den kognitive diamanten, og hvordan gode/vonde minner påvirker våre tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.
- Hvordan kan vonde minner/traumer påvirke oss i hverdagen.
- Triggere/hvordan reagerer kroppen på vonde minner/traumer?
- Hvordan romme vonde minner uten å føle oss utrygge.
- Gode minner som en ressurs/finne et trygt indre rom. Øvelse: Skape et mental indre bilde som oppleves som trygt og godt og utforske dette. Hvordan endres kroppen/tanklene/følelsene når vi henter frem dette minnet?
- "Børste av": ettersom temaet i dag potensielt kunne bringe opp vonde minner, ønsket vi at deltakerne ikke skulle ta med seg denne byrden etter samlingen. Vi gjennomførte derfor en øvelse hvor man visualiserer at de vonde tankene og minnene ligger som et lag med støv på hele kroppen. Man "børster av" ved fysisk å føre hendene over skuldre, torso og ben, slik at alt "støvet" faller til bakken.

TIME 7: IDENTITET, ENDRING, SOSIAL MENING OG ANSVAR FOR EGEN FREMTID

«HVEM JEG ER OG HVOR JEG SKAL»

- Tematiserte utenforskap i et samfunn og belyse deltakernes ressurser og kvaliteter for å synliggjøre at de er i besittelse av flere roller/identiteter enn "papirløse".
- Under temaet "identitet" benyttet vi Bronfenbrenners økologiske modell for å synliggjøre hvordan ulike aspekter av vår identitet hører hjemme i ulike sfærer: samfunn, familie etc. Da vi ba deltakerne selv å komme med eksempler på ulike de ulike aspektene som danner deres identitet, viste dette seg å være et vanskelig tema for flere, ettersom det ble en sterk påminner på hva de hadde forlatt i sine hjemland.

Vi tok derfor en liten pause for å la de mest berørte deltakerne samle seg litt. Vi tematiserte også reaksjonen i plenum med hensikt å normalisere reaksjonene.

- Vi snakket om grunnleggende menneskelige behov, og illustrerte dette ved hjelp av Maslows behovspyramide. Dette gav et utgangspunkt for refleksjon og diskusjon, hvor deltakerne viste engasjement.
- "Søppelsekken": øvelsen innebærer at man ser for seg at man har to tomme sekker man kan fylle med sine bekymringer og negative tanker. Deltakerne ble bedt å spille ut at de forsøker å løfte disse tunge sekkene og med litt anstrengelse kaster sekkene ned i et hull. Øvelsen var ment å simulere en kroppslig følelse av letthet etter man har kastet ut sekker tunge av bekymringer og vonde tanker.

TIME 8: OPPSUMMERING OG AVSLUTNING

- Samlingene ble avsluttet med en oppsummering av de viktigste prinsippene vi skisserte i kurset. Hva har vært viktig for deltakerne, hva har vært nyttig og hva tar de med seg? Uformell tilbakemelding fra gruppeledere og deltakere.
- Vi snakket også etter deltakernes eget ønske litt om hukommelsesteknikker.
- Vi ønsket at den siste samlingen skulle ha en litt uformell form, og spiste tradisjonell etiopisk mat forberedt av deltakerne i starten av samlingen.
- Deltakerne fikk utdelt diplom for deltakelse i kurset.
- Linnea informerer om brukerstyrte aktiviteter ved Helsesenteret og at gruppe medlemmene vil få anledning til å evaluere samlingene i etterkant.

SLUTTEVALUERING

Vårt formål med denne gruppa var å gjennomføre helseforebyggende og psykoedukative samlinger hvor vi ønsket å være kultursensitive, og introdusere deltakerne til psykologisk teori med tenkt universell verdi. Det teoretiske rammeverket vi tok utgangspunkt i var kognitiv teori, og da mer spesifikt ble den kognitive diamanten benyttet som et symbol på sammenhengen mellom kroppslige reaksjoner, tankemønstre, emosjoner og handlinger/hverdagslig aktivitet.

Første gang vi introduserte sammenhengen mellom kropp, tanker, følelser og handling i time to beskrev forskeren responsen på følgende måte: *"The group participants were then asked if this was something familiar to them, and the group's response indicated some uncertainty (some shook their head "no", others were silent).* I løpet av gruppene har vi sett at deltakerne har blitt kjent med dette og fått tilbakemeldinger om hvordan de bruker dette rammeverket aktivt, enten ved å aktivisere seg for å endre en ubehagelig følelse, gjenkjenne hvilke tanker

som følger stressaktivering i kroppen eller fokusere på positivt selvsnakk for å dempe negative følelser. Vi opplever at deltakerne har tilegnet seg tenkesettet på en god måte, og tilbakemeldingene har vært at det har vært lærerikt og nyttig. Vi vurderer det derfor dit hen at "den kognitive diamanten" fungerte som et godt og relativt kulturuavhengig og ufarliggjørende bakteppe for å diskutere psykisk helse.

I samlingen hvor vi diskuterte kroppslig aktivering og stress skriver forskeren: *"A group participant then shared the opinion that it is important to recognize the reason for the difficulties and stress in the first place – namely, the system that denies rights and prevents the group members from working and addressing their problems. [...]if they have problems and stress, and if we are already aware of the reason for these problems and stress but cannot do anything about it, then the solution proposed by the group leaders is only temporary and fails to address the real problem."* Utsagnet illustrerer et tilbakevendende tema i flere av samlingene, nemlig balansen mellom å anerkjenne deres vanskelige situasjon, og det å selv ta ansvar for eget liv og psykiske helse. Til tider har noen av gruppedeltakerne ikke ønsket å snakke fordi de tilskriver egne vansker utelukkende til omstendighetene. Det har tidvis vært krevende å demonstrere nytteverdien i å lære hva man selv kan gjøre, samtidig som man ikke bagatelliserer deres høyst reelle situasjonsbetingete vanskeligheter.

Som gruppeledere forsøkte vi underveis å være lydhøre for deltakernes egne livserfaringer og bakgrunn. Felles for deltakerne var betydningen av religion i deres liv, både som en spirituell støtte, kilde til håp for fremtiden og sosialt nettverk. Vi forsøkte å inkorporere dette i hver samling, og anerkjente religiøsitet og spiritualitet som en viktig del av menneskets liv. Ved et tidspunkt benyttet vi den såkalte "serenity prayer" (se appendiks) for å illustrere hvilke aspekter ved livet og helsa vi håpet å kunne påvirke i gruppa – og hva vi/deltakerne selv ikke kan gjøre så mye med. Deltakerne gav uttrykk for at en bønn var noe de kunne relatere seg til. Vi gav også tilbakemelding til deltakerne at vi gjennom å bli kjent med dem har lært mye om betydningen av spiritualitet og religiøsitet som fremmede for psykisk velvære, noe som tydelig ble satt pris på.

Ettersom kurset gikk fremover forsto vi gradvis mer av hva deltakerne synes var nyttig, og hvilke temaer de ønsket å gå dypere inn i. Ettersom vi i forkant hadde møtt deltakerne individuelt samt brukt tid i plenum på å klargjøre hvilket fokus gruppa skulle ha, var det liten grad av åpenbar frustrasjon, tristhet eller følelser som er vanskelige å stagge i samlingene. I time 7, "hvem jeg er og hvor jeg skal", forsto vi imidlertid at temaet *identitet* var sårbart for flere av deltakerne, ettersom dette trigget minner om alt de har forlatt i sine hjemland. To av deltakerne ble svært emosjonelt påvirket, noe som igjen påvirket hele gruppa. Vi opplevde allikevel fortsatt å ha kontroll over situasjonen, og fikk tematisert reaksjonen i plenum. Det at hele gruppa ble følelsesmessig aktivert av å se reaksjonen til de to aktuelle deltakerne, tolket vi også dit hen at det hadde oppstått samhold og vennskap innad i gruppa.

Ved å ha med oss en forsker i samlingene som skrev utfyllende referater etter hver time fikk vi et nyttig "eksternt" blikk på innholdet i samlingene, samt gruppas reaksjoner på temaer. Forskerens notater har også vært til stor nytte i refleksjons-/evalueringsperioden etter gruppas avslutning. En annen viktig ressurs i gruppa var vår habile tolk, som bidro til økt grad av forståelse mellom gruppeledere og deltakere. Tolken ble omfavnet av gruppa som et gruppe medlem, og hans tilstedeværelse i alle samlinger bidro til samholdet og tryggheten i gruppa.

Fordi dette var et pilotprosjekt ønsket vi i utgangspunktet å evaluere nytteverdien av prosjektet. Denne kvalitative evalueringen sto Helseneteret for, og er ikke inkludert i denne rapporten.

APPENDIKS

Under er et utvalg av figurene som ble brukt som ressursmateriale i løpet av kurset.

Time 2: "Kropp og stress. Å være tilstede i en rolig kropp"

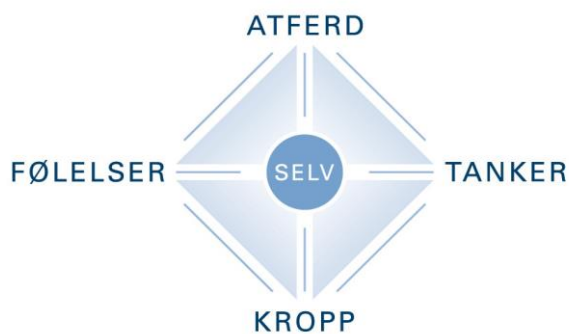


fig.1

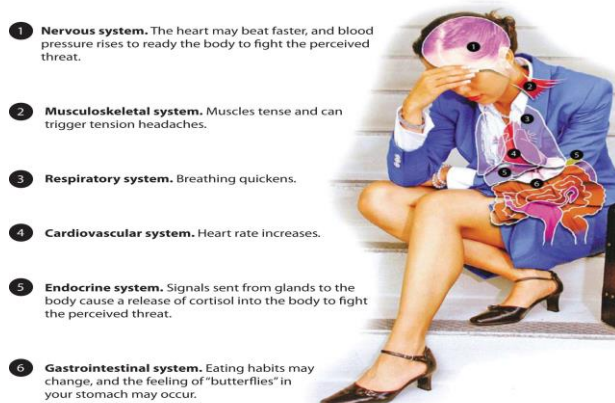


fig.2

Time 3: "Tanker. Å snakke til seg selv som en venn".

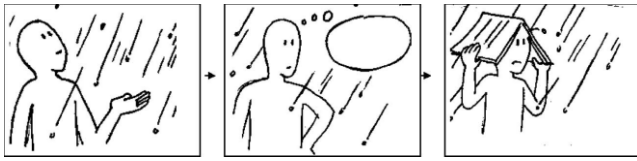


fig. 3

Time 4: "Følelser. Å kjenne på egne reaksjoner."

God, give me grace to accept with serenity

the things that cannot be changed,

Courage to change the things

which should be changed,

and the Wisdom to distinguish

the one from the other. fig. 4