

KIRKENS
BYMISJON



HELSESENTERET

FOR PAPIRLØSE MIGRANTER

Erfaringsrapport

Stabiliseringsgruppe for etiopiske og eritreiske kvinner ved
Helsesenteret for papirløse migranter i Oslo høsten 2012

Skrevet av

Akiah Berg og Margrethe Treider

 **Røde Kors** Oslo

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	3
Stabiliseringsgruppe for etiopiske og eritreiske kvinner	3
Målsetting	4
Rekruttering	4
Rammer	5
Regler, rutiner og praktisk gjennomføring	6
Temaoversikt over de åtte gruppemøtene	7
Oppsummerende kommentarer	20
Kollegastøtte og veiledning	21
Tolk	22
Sluttord	22
Referanser	23
Vedlegg 1: Meditativ øvelse i å flytte tanker til et trygt sted (strandøvelsen)	24
Vedlegg 2. Oversikt over deltakernes oppsummering	25

Introduksjon

Helsesenter for papirløse migranter ble opprettet i mars 2009 og er et samarbeidsprosjekt mellom Stiftelsen Kirkens Bymisjon Oslo og Oslo Røde Kors/Norges Røde Kors. Senteret tilbyr nødvendig helsehjelp til mennesker som befinner seg i Norge uten lovlig opphold. Dette vil både si mennesker som har fått avslag på sin asylsøknad men som fortsatt oppholder seg i Norge, og mennesker som befinner seg utenfor asylprosessen og ikke er registrert av norske myndigheter. Ofte omtales denne gruppen som irregulære eller illegale innvandrere. De befinner seg ofte i en svært vanskelig livssituasjon både fysisk/helsemessig, psykisk og materielt, og har ikke samme tilgang til det ordinære hjelpetilbudet som den øvrige befolkningen. På bakgrunn av en undersøkelse foretatt av Stiftelsen Kirkens Bymisjon Oslo i 2008 der man kartla denne gruppens livssituasjon, ble det anbefalt å opprette et eget helsetilbud for denne gruppen.

Ved opprettelsen i 2009 fikk Helsesenteret tildelt litt over to faste stillinger, leder, nestleder og en tilsynslege. Utover dette drives senteret av et korps på over 120 profesjonelle frivillige, (leger, sykepleiere, fysioterapeuter, kiropraktorer, bioingeniører, psykologer, psykiatere, miljøarbeidere, farmasøyter og tolker). De fleste har «vakt» ved senteret en til to ganger i måneden. I 2012 ble rundt 900 mennesker behandlet ved senteret, de fleste på grunn av somatiske problemer. I mange tilfeller er imidlertid somatiske og psykiske problemer overlappende for denne brukergruppen og et økende antall oppsøker senteret på grunn av psykologiske problemstillinger.

Psykisk helse er det området der senteret ser størst behov for å utvikle flere og bedre tilbud. Det er vanskelig å dekke det økende behovet og å gi dem som trenger det en behandling og oppfølging som anses ønskelig og nødvendig. Blant annet innebærer strukturen ved senteret at det er vanskelig å organisere en fast behandler. Man erfarer også at mange har behov for mer støtterettede samtaler og psykoedukasjon fremfor individuelle samtaler. På bakgrunn av dette ble det i 2011 søkt om midler fra Extrastiftelsen og Helse og Rehabilitering til et treårig prosjekt for å utvikle det psykiske helsetilbudet og å jobbe med kunnskapsutvikling og forskning. Søknaden ble innvilget i 2012, noe som både muliggjorde ansettelse av en prosjektmedarbeider i 60% stilling og igangsetting av flere nye tiltak, herunder gruppevirksomhet, tema/informasjonskvelder og tilbud om skolering i traumebehandling for psykolog- og psykiatergruppen. I årsrapport fra Helsesenteret i 2012 går det frem at 352 individuelle konsultasjoner innen psykisk helse ble utført ved senteret dette året.

Stabiliseringsgruppe for etiopiske og eritreiske kvinner

Stabiliseringsgruppen for etiopiske og eritreiske kvinner startet i august 2012 og var den første gruppen ved senteret. Den ble ledet av psykolog PhD. Akiah Berg og Cand. polit i psykologi/familieterapeut Margrethe Treider som begge hadde arbeidet i det psykologiske frivillighetskorpsset ved senteret i mer enn to år. Vi var derfor godt kjent med variasjonen i brukergruppens behov og problemer og med dilemmaer knyttet til den individuelle psykologoppfølgingen ved senteret. Vi har også begge skolering og erfaring med traumebehandling og ønsket å utvikle et gruppetilbud basert på stabilisering av traumesymptomer og håndtering av daglig stress og følelsesreaksjoner, noe som er forenlig

med første fase i traumearbeid (Ogden *et al.*, 2006 p. 206-233). Inspirasjon og teoretisk bakteppe hentet vi fra flere steder:

- Kurs i Stabiliserings og ferdighetstrening utviklet av Suzette Boone *et al.* (Boon *et al.*, 2011), og bearbeidet til norsk av Modum Bad, Gordon Johnsen stiftelsen.
- Sensorimotorisk psykoterapi basert på arbeidet til Pat Ogden ved «Sensorimotor Psychotherapy Institute» (SPI)
- Evalueringsrapport fra stabiliseringsgruppe ved Nadheim – Senter for kvinner og menn med prostitusjonserfaring (Nadheim, 2011).
- Butterfly woman: A textbook for women who live difficult lives (van der Weele and With, 2008)
- Dissosiasjon og relasjonstraumer (Anstorp *et al.*, 2006).
- Skriv om psykoedukasjon fra Röda Korsets Behandlingscenter för krigsskadade och torterade, Malmö (RKC)

Målsetting

Målsettingen med gruppen var å prøve ut et alternativt hjelpetilbud til individuell psykologisk oppfølging. Av erfaring er ensomhet et generelt og gjennomgående problem for papirløse migranter. En hovedtanke var derfor at et gruppetilbud i seg selv kunne ha stor betydning for denne brukergruppen ved at man møtte mennesker i samme situasjon som en selv og fikk oppleve samhørighet og felleskap. Den daglige tilværelsen til papirløse migranter er også preget av mangel på rutiner og faste holdepunkter. Vi antok derfor at det å ha en fast avtale å se frem til, selv om dette bare var hver 14 dag, kunne ha en viss stabiliserende effekt. Et gruppetilbud ville også kunne gi bedre kontinuitet mht. temaer som ble tatt opp, tanke- og følelsesprosesser som ble igangsatt samt legge grunnlaget for en mer stabil relasjonsdannelse til gruppelederne enn det den individuelle psykologoppfølgingen ved senteret tillot.

Mer spesifikt var målsettingen å hjelpe deltakerne til bedre håndtering av «flashbacks» fra eventuelle tidligere traumehendelser samt hjelp til håndtering av daglig stress og følelsessvingninger. Dette innebar blant annet:

- Psykoedukasjon om normale reaksjoner på traumatiske hendelser samt kronisk usikkerhet og uforutsigbarhet i tilværelsen.
- Ferdighetstrening og utvikling av hensiktsmessige strategier for å kunne ta pauser fra bekymringstanker og regulering av sterke følelser.
- Øvelser i oppmerksomt nærvær.

Vi ønsket mao. å bidra til større forståelse og mestring av egne tanker, følelser og reaksjoner ved å hjelpe deltakerne til å utvikle et «verktøyskrin» som de kunne ta i bruk når de hadde det vanskelig. Håpet var at kurset ville gi dem en opplevelse av å ha større grad av kontroll og en følelse av mestring og «self-efficacy» i eget liv.

Rekruttering

Det var ikke gitt på forhånd at gruppen skulle være for etiopiske og eritreiske brukere. Vårt utgangspunkt var at vi ønsket å danne en gruppe for kvinner som kunne tjene som springbrett for videre gruppeutvikling, også for menn. Vi var imidlertid avhengige av å danne en gruppe

hvor språkproblemer ble minimert slik at vi kun måtte forholde oss til *en* tolk. Den etniske sammensetningen av brukere ved senteret er mangfoldig. Vi vurderte derfor ulike muligheter, blant annet å danne en etnisk sammensatt gruppe med arabisk som felles språk. Helsesenteret hadde imidlertid på forhånd identifisert flere målgrupper som det kunne være aktuelt å starte et gruppetilbud for, blant annet kvinner fra Etiopia og Eritrea. Over lengre tid hadde mange kvinner fra disse landene vært brukere av senteret og flere av dem gikk i psykologisk behandling. I tillegg til felles språk hadde de flere fellestrekk når det gjaldt helseproblematikk, bekymringer og livssituasjon. På bakgrunn av dette ble det besluttet å innkalle aktuelle kvinner fra disse landene til et informasjonsmøte. Dette ble avholdt i august 2012. Seks kvinner møtte opp, og alle viste interesse. Via informasjon på senteret ble det rekruttert ytterligere to. Den endelige gruppen besto derfor av åtte etiopiske og eritreiske kvinner i alderen 26 – 42 år med amharisk som felles språk.

Rammer

Første gruppemøte ble avholdt i slutten av august 2012. Siden møttes vi annenhver onsdag, til sammen åtte ganger. I tillegg hadde vi et oppfølgingsmøte i januar 2013. Tidsrammen var fra 16.30 – 19.00 hver gang. Den første halve timen spiste vi et enkelt måltid sammen. Ingredienser ble kjøpt inn ved Helsesenteret, og flere kvinner valgte hver gang å komme litt tidligere slik at de kunne hjelpe til med matlagingen. De fikk dekket transport med trikk, tog eller buss av Helsesenteret. To av kvinnene bodde i asylmottak ca. halvannen time fra Oslo, men kom hver gang likevel. Effektiv tid for selve gruppearbeidet var fra 17.00 – 19.00 med et kvarters pause på midten. Bare to av kvinnene kjente hverandre fra før. Vi ga tilbud om barnepass til dem som hadde behov for det.

I utgangspunktet hadde vi et ønske om en individuell samtale med hver av kvinnene på forhånd slik at vi skulle vite litt om deres bakgrunn og livssituasjon. Dette viste seg imidlertid vanskelig å gjennomføre av tidsmessige årsaker for oss gruppeledere. Alt arbeid med gruppen er gjennomført på frivillig basis. Til en annen gang vil vi likevel anbefale å ha en slik individualsamtale før gruppestart. Gruppelederne kjente to av kvinnene fra tidligere arbeid ved senteret.

I tillegg til gruppelederne var lederen av *Prosjektet psykisk helse*, Linnea Näsholm, tilstede hver gang før gruppestart og i pausen. Det samme var Christina Brux som tar sin doktorgrad på det psykiske helsetilbudet ved senteret. Christina Brux var også tilstede under for- og ettersamtaler der gruppelederne planla og oppsummerte. Linnea Näsholm ringte til alle kvinnene dagen før hvert gruppemøte for å minne dem om møtet. Hun sto også for all annen praktisk organisering.

I løpet av høsten 2012 meldte RVTS Øst sin interesse for det psykiske helsetilbudet ved senteret. Dette resulterte i at psykologspesialist Karin Holt ble engasjert som fast veileder for psykolog- og psykiatergruppen. Vi gruppeledere hadde også to veiledningsøkter med henne i løpet av høsten 2012, og Linnea Näsholm og Christina Brux var tilstede deler av tiden.

Når det gjelder tolk, var det vårt ønske å ha den samme tolken hver gang. Det lot seg imidlertid ikke gjennomføre. Vi har derfor benyttet tre forskjellige tolker.

Regler, rutiner og praktisk gjennomføring

Hvert gruppemøte hadde samme struktur. Dette var et bevisst valg fra gruppeledernes side da vi ønsket å skape en rytmisk gjentakelse som i seg selv markerte en pause fra det daglige livet. Malen for denne strukturen ble lagt i første gruppemøte. Vi brukte den første timen til kort å presentere oss for hverandre. Vi åpnet også for å høre kvinnenenes forventninger til gruppen og til å lage felles grupperegler. Videre åpnet vi for en samtale der vi spurte kvinnene om hvilke strategier de allerede hadde utviklet for å takle vanskelige tanker og følelser (ressursperspektiv) og hva de strevde mest med i dagliglivet. Dette ga grunnlaget for videre planlegging av de temaer vi valgte å fokusere på i løpet av de neste syv gruppemøtene.

Generelt var det tydelig at kvinnene hadde en spørrende holdning til hva de kunne forvente. Ingen av dem hadde erfaring med liknende grupper fra tidligere og hadde ingen klare forventninger. Det ble derfor til at vi gruppeledere la rammene for hvordan vi hadde tenkt å legge opp møtene og introduserte sentrale grupperegler. Reglene vi vektla var taushetsløfte, betydningen av å etablere en trygg og tillitsfull atmosfære der alle behandlet hverandre med respekt, betydningen av turtaking og å snakke i korte intervaller slik at vi fikk løpende oversettelse av tolken, og betydningen av ro i gruppen slik at alle mobiltelefoner skulle skrus av. Disse reglene gjentok vi kort hver gang. Som symbol på taushetsløftet tente vi et lys som brant gjennom hele møtet.

Utover disse reglene var vi gruppeledere tydelige på at vi ikke ønsket at deltakerne skulle dele sine personlige historier. Vi visste at alle hadde en vanskelig livssituasjon med bekymringer for sin oppholdstatus, usikker bosituasjon og usikker eller ingen inntekt. Vi antok også at mange hadde vært utsatt for traumatiske brudd med barn og familie, hadde vært utsatt for krig og/eller overgrep samt hadde en langvarig fluktsituasjon bak seg. Vår erfaring fra individuelle samtaler på senteret var at slike minner lett ble aktivert og førte til overveldende følelser og økt symptomtrykk. Dette er kontraindiserende i en stabiliserende fase av traumebehandling og var uønsket i gruppen. Vi antok også at det ville være en stor belastning for de andre i gruppen å bli vitne til slike følelsesutbrudd. Måten vi valgte å løse dette på, var å si noe om at vi visste at alle hadde strevsomme liv og at mange hadde vonde erfaringer i bagasjen, men at dette, av hensyn til hverandre, ikke ville være fokus i gruppen. Vårt fokus skulle være på håndtering av følelsesreaksjoner og daglig stress. De som hadde behov for individuell oppfølging, ville få tilbud om dette hos en annen psykolog ved senteret.

Dette viste seg å være en viktig rammebetingelse. Ved flere anledninger hendte det at en eller flere kvinner ble følelsesmessig aktivert under møtene og begynte å fortelle fra eget liv. Dette hadde en umiddelbar smitteeffekt som destabiliserte hele gruppen. Etter slike hendelser ba kvinnene selv om at vi måtte være enda strengere med å sette grenser for at personlige historier ikke skulle deles med de andre i gruppen.

Utover slike rammer og regler hadde vi faste innlednings- og avslutningsrutiner. Hvert møte startet med en enkel øvelse i oppmerksomt nærvær (mindfulness) etter modell innført ved stabiliseringskurs ved Modum Bad traumepoliklinikk. Dette for å markere en overgang fra det daglige livet og for å samle oss i rommet. Øvelsen ble ledet av en av gruppelederne og lød som følger:

- Sett dere godt til rette
- Fokuser på ett punkt eller lukk øynene om du vil
- Kjenn at ryggen hviler inntil stolen
- Bena i gulvet
- Press føttene ned på gulvet hvis du kan
- Kjenn at stolen og gulvet holder deg
- De som vil, heis opp skuldrene – og så slipp (repeteres)
- Kjenn din egen styrke – finn en måte som passer deg (lederne gir forslag).

Etter dette tente vi lys for taushetsløftet og gjentok gruppereglene.

Videre, på hvert møte, åpnet vi for at kvinnene kunne dele sine tanker og refleksjoner fra forrige møte samt sine erfaringer med å prøve ut øvelser hjemme. Dette holdt vi på med frem til pause. Etter pausen hadde vi hver gang ca. 20 minutter med psykoedukasjon der vi introduserte et nytt tema med tilhørende øvelser. Hensikten var å gi kvinnene kunnskap om normalreaksjoner på stress, bekymringstanker og faresituasjoner samt å gi dem en opplevelse av at de med relativt enkle øvelser kunne gjøre grep som kunne lette tanke- og følelsesrykket noe og gi dem etterlengtede pauser fra invaderende minner og bekymringer. I denne sammenheng var vi også nøye med å identifisere og bevisstgjøre fysiologiske reaksjoner og indre triggere. Etter hvert møte ble kvinnene oppfordret til å prøve ut slike øvelser hjemme. Som avslutning dannet vi hver gang en «kraftsirkel». Dette betydde at vi stående dannet en sirkel der vi holdt hverandre i hendene og hvor en av kvinnene hver gang sendte rundt et ord som kunne formidle styrke, håp, tro eller annet som bidro til å styrke livsmot, fellesskapsfølelse og samhörighet.

Temaoversikt over de åtte gruppemøtene

1. Gruppemøte

Første møte var som nevnt preget av tidlig gruppedannelse med presentasjon av deltakerne samt rammer og regler for de videre gruppemøtene. Videre hadde vi en samtale om hva kvinnene allerede hadde utviklet av strategier for å takle vanskelige tanker og følelser og hva de opplevde å streve mest med. Vi var mao. opptatt av å bevisstgjøre kvinnene på deres egne ressurser og å styrke disse. Samtidig var vi opptatt av å kartlegge hvilke problemer som var mest gjennomgripende i kvinnenenes liv slik at vi kunne tilrettelegge gruppemøtene mest mulig relevant for dem.

Strategier kvinnene allerede benyttet seg av, var i stor grad knyttet til religion. Mange benyttet bønn og å lese i Bibelen eller Koranen som avledningsstrategi når tanker og følelser ble for påtrengende. Andre var ikke like religiøse og kunne ha mer nytte av å holde seg aktive med huslige gjøremål, tegne, strikke eller å gå turer i naturen. De av kvinnene som hadde barn i Norge, fortalte at samvær med barna ofte var en kilde til

glede som bidro til å holde vanskelige tanker og følelser på avstand. Samtidig var tanker om barnas fremtid en konstant kilde til uro og bekymring.

Uro og bekymring for hva som ville skje med dem videre var generelt for alle kvinnene i gruppen. Alle ga uttrykk for stor grad av engstelse, frustrasjon, håpløshet og avmakt over at de ikke visste hva som ville skje og at de ikke kunne planlegge. Alle fortalte om et ustabilt følelsesliv der tanker om deres oppholdssituasjon nesten aldri slapp taket. Videre strevde alle med søvn, mange strevde med mareritt og å opprettholde måltider og andre daglige rutiner. Andre klare fellesfaktorer var ensomhet, belastninger knyttet til ustabile boforhold og ubehag knyttet til å være avhengig av hjelp fra mennesker som de opplevde ikke alltid ønsket deres beste når det gjaldt økonomi og det å ha tak over hodet. Lidelsestrykket var mao. stort, og flere ga uttrykk for å ha depressive reaksjoner.

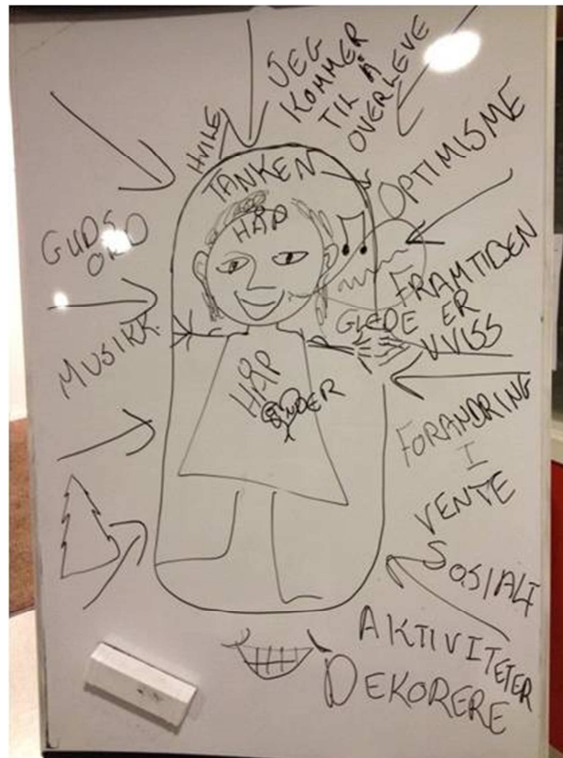
Denne samtalen la som nevnt grunnlaget for hvordan vi valgte å planlegge de videre gruppemøtene. Allerede denne første gangen brukte vi imidlertid tid på å løfte frem og validere betydningen av selvhjelpsstrategiene kvinnene allerede benyttet. Vi kom også med tanker om hvordan de kunne utvide repertoaret slik at hver og en kunne utvikle et knippe av selvhjelpsstrategier som passet for seg. Dette var et ressursfokus vi beholdt gjennom alle møtene. Vi introduserte også noen enkle grunningsøvelser samt at vi presenterte en liten kurv med sansemotoriske remedier som kvinnene kunne benytte under møtene. Dette var blant annet små flasker med duftende oljer, glatte steiner som var gode å holde i, kongler og andre skarpe gjenstander. Hensikten med dette var å gi kvinnene erfaring med hvordan slike remedier kunne benyttes dersom tanker og følelser skulle bli for overveldende under møtene og de trengte et redskap for å bringe seg selv tilbake til «her og nå».

Videre ble det tydelig for oss at øvelser i oppmerksomt nærvær burde få en sentral plass i de videre møtene. Det ble også tydelig at temaer som søvn, følelsesregulering og generell psykoedukasjon om normalreaksjoner på hvordan langvarig stress, bekymringer og traumatiske erfaringer påvirker et menneske, burde få et sterkt fokus fremover. Vi avsluttet første møte med å tegne følgende tegning (figur 1) som oppsummerte det kvinnene hadde fortalt:

Tegningen illustrerer en kvinne som sitter alene i et trangt mentalt rom med et utall av konkrete eksterne problemer hun må forholde seg til og bekymringstanker som trenger seg på. Vi fortalte kvinnene at hensikten med de videre gruppemøtene var å hjelpe dem til å utvide dette mentale rommet samt å styrke grensen mot ytre stressorer slik at de i større grad skulle oppleve å kunne ta styringen over egne bekymringstanker. Håpet var at de ved å oppleve større grad av kontroll kunne skape et større mentalt rom med en sterkere «vegg» mot den ytre verden, noe som ville kunne gi dem etterlengtede pauser fra tanker og bekymringer og en følelse av å kunne beskytte seg selv. Vi var mao. tydelige på at vårt arbeid i gruppen ville gå ut på å styrke kvinnes

evne til å forholde seg til egne liv, - ikke at de skulle forvente hjelp til å løse konkrete problemer i forhold til oppholdstillatelse, bosituasjon osv.

Figure 1



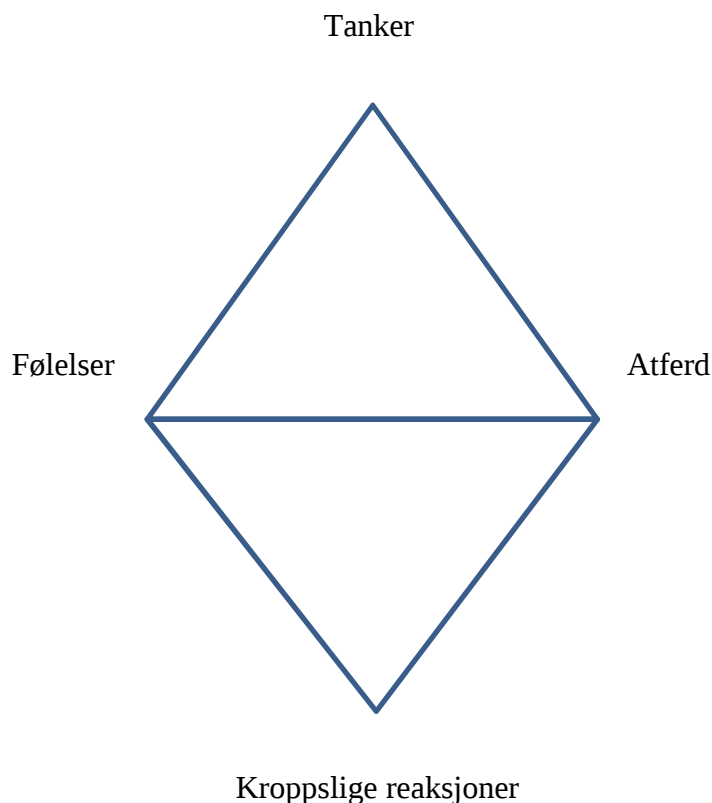
2. Gruppemøte

Etter den nevnte innrutinen, gjentakelse av gruppe regler samt en refleksjonsrunde fra første møte, introduserte vi *den kognitive diamanten* som psykoedukativt verktøy i det andre gruppemøtet. Dette var for å gi kvinnene en begynnende forståelse for sammenhengen mellom tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd.

Gjennom flere eksempler tok vi utgangspunkt i de ulike hjørnene i diamanten slik at kvinnene skulle kjenne hvordan tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferds-responser endret seg i takt med hvordan de tolket og opplevde situasjonen i eksemplet. Dette for å gjøre sammenhengene mer erfaringsnære. For å holde fokus på erfaring og bevisstgjøring av sammenhenger, valgte vi relativt nøytrale eksempler slik at kvinnene ikke skulle aktiveres på følelser som var nært knyttet til eget liv og situasjon. Et eksempel var: Tenk deg at du kommer inn i et rom hvor det er mange ukjente mennesker. I et hjørne ser du en du har møtt før. Du nærmer deg, men vedkommende

snur seg og går vekk. Hvilke tanker får du da, hvilke følelser og kroppsforannelmelser utløses av disse tankene, og hva gjør du når du kjenner slike tanker, følelser og kroppslike forannelmelser? Dette og andre eksempler utløste en interessant samtale om ulike tolkninger og opplevelser, noe som både synliggjorde variasjonen i hvordan slike situasjoner kan oppleves og som ga kvinnene et verktøy til større bevissthet om slike sammenhenger i eget liv.

Figur 2: Den kognitive diamanten



3. Gruppemøte

Til tredje gruppemøte valgte vi å invitere representanter fra Noas og Mirasenteret til et informasjonsmøte. Dette var begrunnet ut fra tre forhold. For det første skulle en av gruppelederne være borte denne gangen. Ettersom det emosjonelle trykket i gruppen var svært høyt, anså vi det som helt nødvendig å være to gruppeledere når vi arbeidet med psykoedukasjon og selvhjelpsstrategier. For det andre var det i løpet av de første gruppemøtene blitt tydelig at kvinnene hadde mange spørsmål angående asylprosessen og videre saksgang i Utlendningsnemda. Vi tenkte derfor at det kunne være en hjelp å få konkret informasjon fra en representant fra Noas. For det tredje ønsket vi å gi kvinnene informasjon om grupper og møtesteder de kunne benytte som sosiale

møtepunkt ved Mirasenteret og Stella – Røde Kors kvinnesenter. Linnea Näsholm og Christina Brux var til stede på dette tredje møtet sammen med en av gruppelederne.

Dette ble et svært krevende møte og er ikke noe vi vil anbefale for videre grupper ved senteret. Kvinnenes desperasjon og fortvilelse kom tydelig til uttrykk, og flere ble svært følelsesmessig aktivert. Møtet resulterte imidlertid i at alle kvinnene fikk tilbud om et personlig møte med Noas der de kunne ta opp konkrete spørsmål i egen sak. Informasjon om Mirasenteret og Stella viste seg også å være nyttig. Etter hvert som kvinnene ble bedre kjent, tok de mer kontakt med hverandre og benyttet både Stella og Mirasenteret som møtepunkter. Til tross for slike positive virkninger mener vi likevel at spørsmål som omhandler asylprosessen ikke bør gis plass på denne måten i videre stabiliseringsgrupper.

4. Gruppemøte

På det fjerde gruppemøtet introduserte vi *toleransevinduet*, som er en visualisering av hvordan følelser kan svinge i takt med utløst kamp-, flukt- eller frysrespons (figur 3). Dette er en kjent metafor innen traumeterapi og stabiliseringstenkning og illustrerer både over- og underaktivering i fysiologiske responser. Dersom man trigges på hendelser eller minner som utløser kamp- eller fluktresponser, fører dette til følelsesmessig overaktivering med raskere pust, raskere hjerterytme, og at det strømmer mer blod til muskler og hjerne. Slik overaktivering vil oppleves svært overveldende for klienten og er potensielt retraumatiserende. Triggas man derimot på minner og hendelser som utløser frysresponsen, vil kroppen gå inn i en tilstand av underaktivering med senket hjerterefrekvens, senket åndedrett og redusert muskelaktivitet. Slik underaktivering oppleves gjerne som en dvaletilstand der man føler seg nummen og avskåret fra egne følelser. Denne tilstanden utløses gjerne i situasjoner der man ikke føler at man har kontroll og derfor opplever stor grad av avmakt og håpløshet. Innenfor toleransevinduet, det vil si i rommet mellom de to linjene, vil man imidlertid oppleve å være mer tilstede og i balanse med seg selv. Terapeutisk er det derfor en målsetting å lære klienten strategier for hvordan man kan bringe seg selv tilbake til dette «vinduet». Her vil følelser oppleves mer håndterbare, og man vil ha en følelse av å være mer tilstede i «her og nå» og med avstand til traumeminner.

Erfaringsmessig kan toleransevinduet være litt abstrakt og vanskelig å forstå for mange klienter. Vi valgte derfor å bruke *huset i fjellsiden* som alternativ metafor (figur 4).

Her representerer huset selve toleransevinduet, mens de bratte fjellsidene på hver side representerer følelsesmessig over- og underaktivering. Som det fremgår av tegningen, brukte vi mye tid på å reflektere over hvilke følelser som plasseres seg henholdsvis i oppover- og nedoverbakken og vipper en ut i over- og underaktivering. Sinne, angst, uro og spenning er typiske følelser som kan føre til overaktivering, mens sorg, tristhet, håpløshet og avmakt er følelser som ofte fører til underaktivering.

Metaforen ble også brukt for å beskrive hvordan vanskelige opplevelser i fortid har stor kraft (som gravitasjon) og kan trekke en tilbake i tid (gjenopplevelse), samtidig som det påvirker forventninger til framtiden som kan være preget av pessimisme og bekymringer. Vi poengterte at ved å regulere seg og være tilstede i nåtid kunne man oppleve mindre invaderende tanker om fortid og bekymringer for fremtiden.

Dette var umiddelbart gjenkjennbart for kvinnene. Vi opplevde at denne måten å visualisere toleransevinduet på ga mening for dem og gjorde det lettere å forstå hvordan følelser kan svinge og føre til ulik kroppslig aktivering. Det å visualisere toleransevinduet på denne måten ga oss også mulighet til å snakke i et metaforisk språk som ga gode bilder på hvordan man kan styrke tilstedeværelsen «her og nå» i eget hus. Eksempler på dette var hvordan man kan «komme hjem til seg selv», hvordan veggene mot den ytre verden kan styrkes, hvordan man kan sitte beskyttet bak et vindu og kikke ut og hvordan man kan innrede huset slik at det blir et godt og trygt sted å være. Som selvhjelpsstrategier kvinnene kunne benytte for å «bringe seg selv hjem til seg selv», gjentok vi tidligere grunningsøvelser. Vi øvet også pusteøvelser egnet for henholdsvis over- og underaktivering, orienteringsøvelser samt det å lage «ankre» i rommet som kunne tjene som påminnere om at man befant seg «her og nå» og ikke i ens traumatiske fortid. Hensikten med dette var å gi kvinnene erfaring med hvordan de både kunne roe og «vekke» seg selv ved følelsesmessig aktivering. Kvinnene ble oppfordret til å prøve ut slike øvelser hjemme.

Figur 3

Toleransevinduet

Sympatisk nervesystem

Overaktivering

Rask pust
Hjerte slår fort
Høy puls
Svetter
Årvåken
Varm

Biologisk funksjon

Kjempe
Flykte
Fryse

Symptomer

Angst
Følelsen av å miste kontroll
Emosjonell utbrudd/Utagering
Gjenopplevelse av traume

Vansker med å regulere sterke følelser.

Her mestrer vi stresset
og er fortsatt i stand til å
reflektere over våre
tanker, følelser og
handlinger

Underaktivering

Sakte pust
Svak hjerteslag
Lav puls
Kald/fryser

Biologisk funksjon

Spille død
Underkaste seg

Symptomer

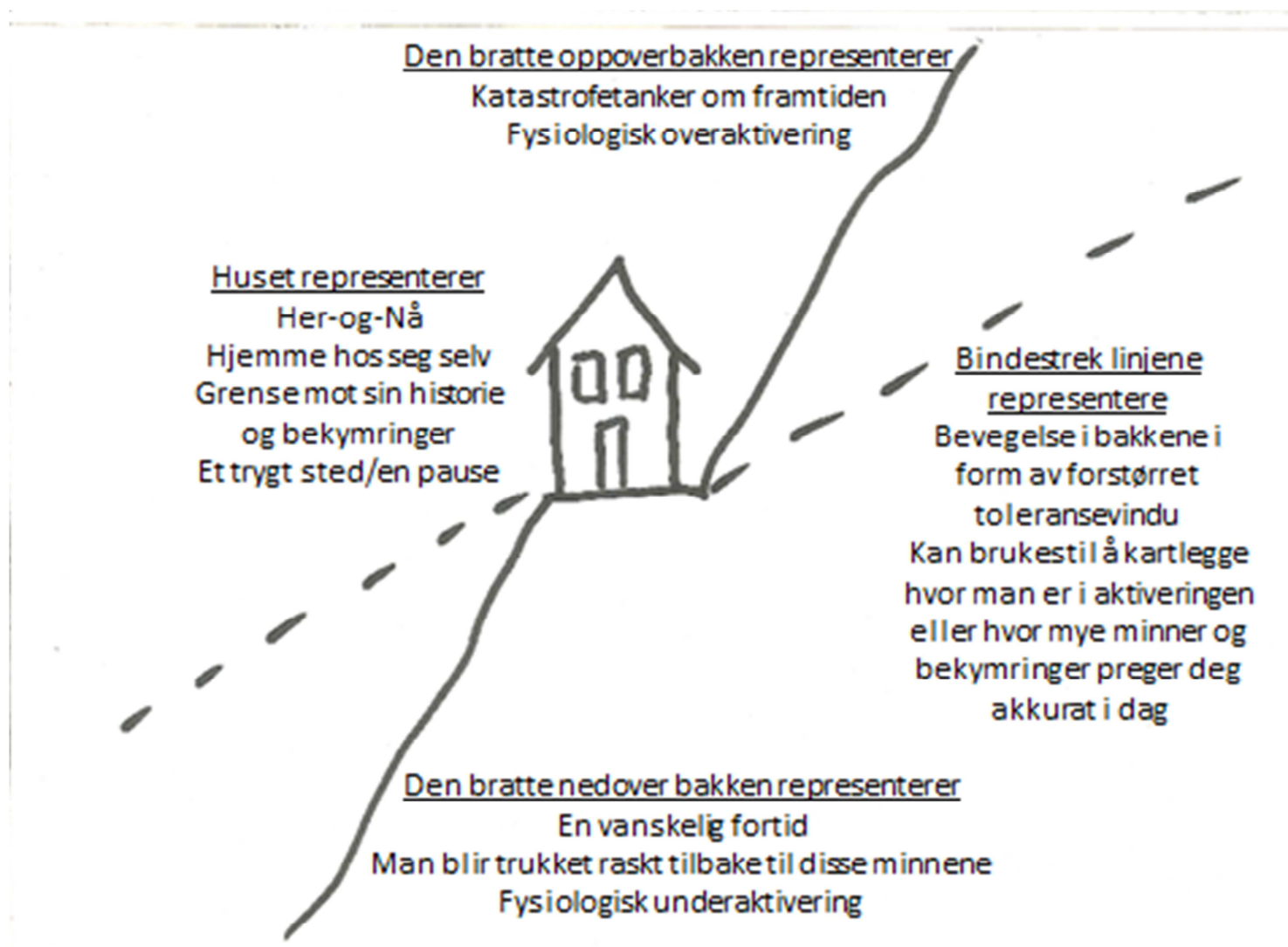
Manglende smertefølelse
Depresjon
Nummenhet
Tomhetsfølelse
Opplevelse av å ikke være tilstede

Opplever følelser som mindre intense enn det som er vanlig.

Parasympatisk nervesystem

Pat Ogden

Figur 4



5. Gruppemøte

På femte gruppemøte var temaet søvn og mareritt. Som nevnt var dette noe alle kvinnene slet med og som tappet dem for energi. Dette gjorde natten til en urolig tid full av bekymringstanker. Etter den sedvanlige gjennomgangen av refleksjoner og erfaringer med øvelser fra forrige møte, ble også temaet søvn og mareritt innledet med generell psykoedukasjon om hvordan man kan skape seg gode søvnrutiner. Her fokuserte vi først på søvnens betydning for god fysisk og psykisk helse. Videre la vi vekt på betydningen av å finne gode strategier for hvordan man kan roe seg mot natten og legge bekymringstanker til side slik at de ikke følger med inn i søvnen. I tillegg til pust- og andre grunningsøvelser som vi allerede hadde øvet, fokuserte vi på aktiviteter som kan virke avledende og beroligende, som å lytte til musikk, lese i Bibelen eller Koranen, tegne eller holde på med annet håndarbeid, øvelser i oppmerksomt nærvær samt å kunne flytte tanker til et sted det er godt og trygt å være. I stedet for å oppfordre kvinnene til selv å fremkalle et godt minne som de kunne «reise til i tankene», valgte vi å introdusere en øvelse der vi hjalp dem med å «bygge ut» et mentalt bilde av det å ligge på en strand, kjenne solen varme, høre bølgenes rytmiske brusing osv (Vedlegg 1). Hensikten var å gi dem et mentalt tilfluktssted der de kunne finne ro som var løsrevet fra konkrete minner fra eget liv. Dette var en øvelse kvinnene responderte svært godt på og hvor de ga uttrykk for å finne ro fra bekymringer og daglig stress.

Utover dette la vi vekt på generelle søvnråd som betydningen av å få litt mosjon hver dag, ikke å sove på dagtid, ikke drikke kaffe før leggetid, det beroligende i å ta seg et varmt bad eller dusj før leggetid osv.

Tilsvarende hadde vi en kort psykoedukativ sekvens om mareritt og strategier som kvinnene kunne benytte når de hadde vonde og skremmende drømmer. I tillegg til gode søvnrutiner la vi vekt på enkle råd som å stå opp av sengen, drikke et glass vann, orientere seg i «her og nå», eventuelt skrive ned hovedlinjene i drømmen for så å legge dette bort samt å lage en god slutt på drømmen slik at det mentale bildet som satt igjen, ble beveget fra det skremmende og fastfrosne til noe det var godt å tenke på. Generelt ga kvinnene tilbakemeldinger på at slike råd opplevdes gode og nyttige.

6. gruppemøte

I sjette gruppemøte utvidet vi øvelsen med å forflytte tanker til det trygge stedet på stranden. Dette for å gjøre dette bildet mer tilgjengelig og sansemessig etablert slik at det skulle være lettere å fremkalle når kvinnene hadde behov for et mentalt tilfluktssted. I utvidet versjon tok denne øvelsen ca. 10 minutter og inneholdt mange flere detaljer enn slik vi opprinnelig introduserte den på femte gruppemøte. Blant annet la vi vekt på stemningen skapt av imaginær beroligende musikk og følelsen av sosialt samhold, (se vedlegg 1). Av alle øvelsene vi introduserte over de åtte gruppemøtene, var det denne øvelsen kvinnene likte best og som i størst grad ga dem

en følelse av å få en pause fra invaderende tanker og følelser. Vi valgte derfor å gjenta denne øvelsen også på de to siste gruppemøtene.

Etter dette hadde vi en kreativ sekvens der alle fikk lage et armbånd av perler i fine fargenyanser. Utover å skape en sosial ramme som inviterte til en løsere samværsform enn på de foregående gruppemøtene, var hensikten med dette ytterligere å befestе stemningen fra den meditative strandøvelsen. Idéen til dette var hentet fra Nadheimrapporten (Nadheim, 2011 p.9), hvor det påpekes at det å lage et produkt med hendene samtidig som man tenker på noe som føles godt og beroligende, bidrar til å befestе den gode følelsen gjennom flere sanser. Vi forsøkte derfor å bevare den gode atmosfæren fra strandøvelsen gjennom hele denne kreative sekvensen. I tillegg var vi opptatt av at kvinnene skulle kunne ha med seg et selvlaget produkt som etter gruppens avslutning kunne tjene som en påminner om alt de hadde lært samt opplevelsen av fellesskap og samhold. Flere kvinner valgte å ha på seg dette armbåndet i tiden etterpå og fortalte at det hadde tilsiktet effekt.

Videre på dette møtet hadde vi flere øvelser som vekket latter og god stemning, - blant annet øvelsen der man børster bort alle sine bekymringer samt øvelsen der man stapper alle sine bekymringer i en stor sekk, graver et hull og slipper sekken nedi.

På dette møtet begynte vi også å tematisere avslutning av gruppen. Vi hadde merket oss at kvinnes tilknytning til oss gruppeledere og til hverandre var begynt å bli sterk. Vi fant det derfor riktig å begynne å tematisere at gruppesamlingene gikk mot slutten og at det bare var to ganger igjen. Vi åpnet for kvinnes reaksjoner på dette. Vi sa også at vi på neste møte ville bruke mye av tiden på å reflektere over gruppeprosessen, hvordan kvinnene hadde opplevd det å delta i gruppen, hva de opplevde nyttig og hva de eventuelt ville gi oss råd om å endre til en annen gang.

Generelt var det en meget god stemning på dette møtet. Det var tydelig at kvinnene begynte å kjenne hverandre.

7. Gruppemøte

Den gode stemningen fra forrige møte preget helt fra begynnelsen også det syvende møtet. Det var tydelig at kvinnene begynte å kjenne hverandre og følte seg tryggere i hverandres selskap. Flere hadde også begynt å treffe hverandre utenom gruppemøtene, blant annet på Stella Røde Kors kvinnesenter og Mirasenteret. De holdt også telefonisk kontakt og fulgte med i hverandres liv. Vi opplevde at det var en søsterlig stemning av solidaritet som begynte å slå rot mellom dem.

Som nevnt ønsket vi på dette møtet å høre kvinnes refleksjoner over gruppeprosessen, hva de opplevde nyttig, mindre nyttig, og om de hadde forslag til endringer som ville være nyttige for oss til en annen gruppe.

Kvinnene hadde mange refleksjoner som de ønsket å dele. Mest sentralt var følelsen av felleskap, - at de gjennom gruppen var kommet i kontakt med kvinner i samme situasjon som dem selv. Dette føltes støttende og hadde i stor grad redusert følelsen av ensomhet. Flere fortalte også at det var en stor hjelp for dem å tenke på oss gruppeledere når de fikk det vanskelig. Det å fremkalle bildet av oss bidro i seg selv til at de fant ro og kunne hente frem stemningen fra gruppemøtene. I denne forbindelse ga de uttrykk for stor takknemlighet for at vi brukte av vår fritid for å hjelpe dem. Dette sto i skarp kontrast til tidligere erfaringer de hadde hatt med mennesker både før og etter at de kom til Norge. Det var tydelig at det beveget dem å oppleve våre gode intensjoner om å hjelpe. Videre var det flere som fremhevet kommunikasjon som en av de tingene de hadde lært. Det å sette ord på tanker og følelser og å kunne dele dem med andre var en ny erfaring som føltes lettende. Utover dette ga de aller fleste uttrykk for at de ulike øvelsene hadde vært nyttige. Særlig ble øvelsen i å flytte tanker og å finne mental tilflukt på et trygt sted fremhevet. Også børsteøvelsen, orienteringsøvelsen og det å få kontakt med pusten og å bruke denne til å roe og og «vekke» seg selv, ble fremhevet av mange. Flere fortalte at selv om det ikke hjalp så mye, og heller ikke tok bort deres livssmerter, hadde de i økende grad tatt i bruk slike selvhjelpsstrategier og opplevd at det i det minste ga dem en liten pause fra vanskelige følelser og bekymringstanker.

Det som kanskje gjorde størst inntrykk på oss gruppeledere, var imidlertid det siste poenget som ble fremhevet. Den av kvinnene som vi gjennom hele prosessen hadde opplevd mest psykisk ustabil og som også hadde vært åpent kritisk til oss flere ganger, løftet på dette møtet frem betydningen av *verdighet*. Det å få anledning til å delta i en slik gruppe, bli møtt med respekt og en lyttende holdning der hun opplevde at hennes opplevelser og meninger ble tatt alvorlig, var for henne den viktigste erfaringen. Dette ga henne en opplevelse av verdighet som sto i skarp kontrast til det å bli behandlet som en illegal immigrant, noe som ofte var benevnelsen hun var blitt møtt med i møte med legevakt og andre hjelpetjenester. I denne forbindelse løftet hun også frem betydningen av Helsesenteret generelt. Over lengre tid hadde hun vært bruker av flere tjenester ved senteret og understreket hvilken betydning det hadde hatt for henne å bli møtt med vennlighet og respekt av alle hun hadde vært i kontakt med der. Dette var en erfaring som også ble understreket av alle de andre.

Under denne samtalen skrev vi ned alle kvinnenenes erfaringer på flipover. Vi sammenfattet også deres opplevelser i en tegning som billedliggjorde det de hadde fortalt (Figur 5).

Figure 5



Som tegningen viser, illustreres følelsen av samhold og felleskap. I motsetning til kvinnenenes opplevelse da vi startet gruppen, hvor deres opplevelse av ensomhet dominerte (øverst venstre hjørnet), ga kvinnene på dette møtet uttrykk for at de opplevde å stå hånd i hånd med hverandre og finne styrke i det. Selv om belastningene fra den ytre verden opplevdes like vanskelig som tidligere, ga kvinnene likevel uttrykk for at det hadde skjedd viktige endringer i deres opplevelse av sin situasjon. I midten tegnet vi oss gruppeledere, noe som gjenspeilet kvinnenenes opplevelse av å kunne bruke oss som ressurs når vanskelige tanker og følelser tok overhånd.

For kvinnene ble denne tegningen et sterkt symbol på endringen de hadde gjennomgått i løpet av de 14 ukene siden oppstart. Den var på mange måter en billedliggjøring av kraftsirkelen. Denne tegningen ga oss også en mulighet til å tematisere hvordan kvinnene kunne fortsette å holde kontakt og støtte hverandre etter gruppens avslutning. Møtet ble avsluttet med strandøvelsen og kraftsirkelen.

8. gruppemøte

På det siste møtet ønsket vi å komme tilbake til eventuelle råd kvinnene hadde for videre gruppevirksomhet ved senteret samt eventuelle kritiske kommentarer de hadde til oss gruppeledere. Vi repeterte også de ulike øvelsene vi hadde gjennomgått i løpet av møtene.

Kvinnene hadde lite å meddele både når det gjaldt råd og kritiske kommentarer. Det generelle inntrykket var at de var fornøyde med gruppen slik den hadde vært. Det eneste som ble fremhevet, var betydningen av at man ikke bør dele personlige historier i slike grupper ettersom det vil oppleves svært belastende for de andre i gruppen. Som påpekt tidligere, ga de klar tilbakemelding på at dette er et forhold man bør være svært påpasselig med i grupper med dette klientellet. Utover dette ga kvinnene kun positive tilbakemeldinger. Under oppsummeringen etterpå diskuterte vi gruppeledere om dette kunne skyldes at kvinnene kviet seg for å komme med kritikk. Ut fra flere hensyn kunne dette være en naturlig hypotese. Vårt inntrykk var imidlertid at kvinnene følte seg tilstrekkelig trygge på oss til å kritisere oss dersom de hadde noe på hjertet. I løpet av gruppemøtene hadde de flere ganger vært åpent kritiske til oss og uttrykt mistro til at øvelsene vi ønsket å lære dem ville hjelpe. En kommentar som gikk igjen, var at vi ikke forsto deres vanskelige situasjon og at slike enkle øvelser ikke kunne løse denne. Når de på det siste møtet uttrykte tilfredshet med gruppen og det de hadde lært, opplevde vi at dette var uttrykk for deres genuine mening og at deres syn på øvelser og selvhjelpsstrategier hadde endret seg i løpet av prosessen. Den gode stemningen som preget siste gruppemøte, understøttet denne tolkningen.

Etter denne samtalen brukte vi siste del av møtet til å markere avslutning. Linnea Näsholm og Christina Brux ble invitert inn. Vi hadde bestilt kake, og kvinnene fikk utdelt deltakerbevis. Vi hadde også laget en liten pose med gaver til hver enkelt som inneholdt flere grunningsobjekter i tillegg til småting som symboliserte temaer vi hadde vært inne på. I tillegg fikk kvinnene med seg et bilde av tegningen der det holdt hverandre i hendene samt kopi av listen over alt de hadde fremhevet som nyttig ved gruppeprosessen (Vedlegg 2), oversatt til amharisk.

Det ble en stemningsfull avslutning, om enn noe vemodig. Alle kvinnene uttrykte stor takknemlighet over å ha fått være med i gruppen og sa at dette var noe de kom til å savne. Flere laget imidlertid avtaler om å fortsette å treffes, og vi avtalte også et oppfølgingstreff halvannen måned senere der vi alle kunne møtes igjen.

Oppfølgingstreff

Oppfølgingstreffet fant sted i slutten av januar 2013. Christina Brux, som etter hvert kjente alle kvinnene, laget afrikansk mat, noe som la en stemningsfull ramme rundt møtet. Alle kvinnene satte stor pris på dette initiativet. Her ble det tydelig at de fortsatt holdt kontakt og hadde glede av hverandres selskap. De uttrykte igjen stor takknemlighet for å ha fått delta i gruppen.

Oppsummerende kommentarer

Målsettingen med gruppen for eritreiske og etiopiske kvinner var å prøve ut et alternativt hjelpetilbud til individuell psykologisk behandling ved Helsesenter for papirløse migranter i Oslo. Etter nesten tre års drift hadde vi blandede erfaringer med det individualpsykologiske tilbudet ettersom de fleste psykologer og psykiatere er tilstede bare en gang i måneden. Våre erfaringer tilsa også at mange brukere kan ha behov for mer støtterettede samtaler og psykoedukasjon fremfor et individual- psykologisk tilbud. Ettersom ensomhet er et generelt problem for denne brukergruppen, var det også en hovedtanke at et gruppetilbud kunne ha en positiv effekt ved at man møtte andre i samme situasjon og fikk oppleve samhørighet og felleskap.

Vår konklusjon etter å ha ledet denne første gruppen, er at det bør satses på videre gruppevirksomhet ved Helsesenteret. Som det fremgår av denne rapporten, var vårt hovedinntrykk at kvinnene opplevde gruppen både nyttig og meningsfull. Gjennom psykoedukasjon og enkle øvelser i stabilisering og oppmerksomt nærvær fikk de hjelp til å utvikle et «verktøyskrin» av selvhjelpsstrategier som de kunne ta i bruk når tanker og følelser ble for overveldende. Selv om vi ikke kunne bidra med konkrete løsninger i deres livssituasjon eller at slike øvelser i vesentlig grad kunne redusere deres livssmerter, fikk de erfaringer med at øvelsene kunne gi dem pauser fra invaderende tanker og følelser og bringe dem tilbake i toleransevinduet. Generell kunnskap om normalreaksjoner på traumatiske hendelser og det å leve under vedvarende stress, ga dem også «knagger» som gjorde egne reaksjoner og følelssesvingninger mer forståelige.

Mest av alt var det imidlertid det sosiale aspektet som ble fremhevet av kvinnene. Slik det er oppsummert under gruppemøte syv var det å oppleve samhold og felleskap blant de viktigste erfaringene. Likeså det å ha fått et lite nettverk av kvinner som de kunne treffe utenom gruppemøtene og etter gruppens avslutning. Vårt inntrykk var at dette i vesentlig grad hadde redusert deres følelse av ensomhet og bidratt til å øke deres livsmot. Som beskrevet tidligere, var det også en generell opplevelse at det å delta i gruppen hadde bidratt til å øke følelsen av verdighet. Det å bli møtt med vennlighet og respekt og å oppleve at deres meninger og erfaringer ble lyttet til og tatt alvorlig, var for kvinnene en ny erfaring som varmet dem og bidro til å styrke deres selvtillit.

Også for oss gruppeledere har det vært meningsfullt å lede denne gruppen. I større grad enn i individuelle samtaler har vi opplevd å være til støtte og hjelp og å bidra til en reell forskjell for disse kvinnene. Etter individuelle samtaler har vi ofte vært usikre på hvordan brukerne har opplevd samtalen, hva vi kan ha satt i gang av følelser og hvorvidt våre intervensjoner har vært nyttige. Med så stort lidelsestrykk som mange av disse brukerne har, har det også for oss behandlere vært belastende ikke å kunne tilby oppfølging mer enn en gang i måneden. Vi opplever derfor at gruppetilbudet har vært et bedre og mer forsvarlig tilbud som har gitt bedre kontinuitet og mulighet til å følge opp temaer og følelsesreaksjoner. Uten å redusere betydningen av individuelle samtaler, vil vi derfor anbefale at flere grupper igangsettes ved Helsesenteret og integreres som en del av det psykiske helsetilbudet. I denne forbindelse vil vi fremheve at det for mange vil være nyttig å ha en månedlig oppfølgingstime hos psykolog

eller psykiater i etterkant av gruppen slik at selvhjelpsstrategier kan konsolideres og aktuelle problemer følges opp.

Når det gjelder individualsamtaler og videre gruppetilbud, ser vi også behov for at det kan tilbys individualsamtaler i løpet av gruppeprosessen. Som antydte tidligere, fikk kvinnene i vår gruppe tilbud om dette, men av ulike årsaker takket de nei. Ved flere anledninger kom det imidlertid frem at de slet med suicidale tanker, var utsatt for vold og seksuell utnyttelse og sto overfor andre store utfordringer som det ikke var anledning for oss å følge opp i gruppen. I slike tilfeller hadde vi flere ganger samtaler med de aktuelle kvinnene i etterkant av gruppemøtet. Vi ser imidlertid behov for at det gis tilbud om mer systematisk oppfølging i slike tilfeller. Individuelle samtaler vil også være aktuelt i tilfeller der gruppedeltakere aktiveres på tidligere traumeerfaringer og trenger mer hjelp enn gruppen kan tilby i forhold til å håndtere dette.

Kollegastøtte og veiledning

Et annet forhold vi vil fremheve, er behovet for kollegastøtte og veiledning for gruppelederne. Det skal ikke underslås at det var en krevende oppgave å drive denne gruppen. Flere ganger ble vi eksponert for sterke emosjonelle reaksjoner og utfordret av kvinnene. Særlig i begynnelsen var det flere som var åpent kritiske til om våre selvhjelpsstrategier og intervensjoner kunne hjelpe dem. En kommentar vi ofte fikk høre var at vi ikke hadde forutsetninger for å forstå deres vanskelige situasjon og alt de hadde vært i gjennom. Mange var også frustrerte over at vi ikke kunne bidra med konkrete tiltak for å løse deres boforhold, oppholdssituasjon osv. Enkelte ganger ble slike kommentarer fremsatt i fullt sinne, noe som både var vanskelig å håndtere for oss personlig og vanskelig å håndtere i gruppen. Mer gjennomgripende var imidlertid kvinnes følelse av avmakt og håpløshet. Flere hadde for eksempel barn i sine opprinnelsesland som de ikke kunne hjelpe. Ofte la stemningen av avmakt og håpløshet seg som et slør over hele atmosfæren i gruppen, noe som også hadde en sterk smitteeffekt på oss gruppeledere. Dette førte blant annet til at vi begynte å tvile på nytteverdien av våre intervensjoner og om det overhodet var til hjelp å delta i en slik gruppe.

Måten vi valgte å håndtere dette på, var å validere kvinnes opplevelse og å gi dem rett i at vi ikke kunne forstå deres vanskelige situasjon og traumatiske erfaringer. Samtidig holdt vi fast i troen på at det å flytte fokus fra ytre forhold til hvordan de kunne hjelpe seg selv og oppleve større grad av mestring over egne tanker og følelser, ville være til hjelp. Som det går frem, valgte vi derfor å være transparente på at vi ikke helt ut kunne forstå samtidig som vi induserte håp om endring gjennom selvhjelp og ressurser. Vår lettelse var derfor stor da vi etter hvert opplevde at kvinnene tok til seg slike verktøy og fant nytte i gruppetilbudet. I løpet av prosessen har vi som gruppeledere hatt stor støtte i hverandre. Etter hvert gruppemøte har vi hatt en lengre ettersamtale der vi har gått gjennom aktuelle problemstillinger og reaksjoner. Vi erfarte betydningen av at vi deler faglig plattform innen traumebehandling og stabiliseringstenkning. I tillegg hadde vi stor nytte av veiledningstimene med psykologspesialist Karin Holt. Her fikk vi anledning til å drøfte reaksjoner og problemstillinger mer inngående, noe som ga viktige perspektiver på hvordan vi valgte å gå videre. Vår klare anbefaling er derfor at kommende gruppeledere tilbys veiledning i løpet av gruppeprosessen

og at det er en stor fordel å ha felles faglig ståsted innen stabiliseringstenkning og traumearbeid.

Tolk

Et siste forhold vi vil fremheve er våre erfaringer med bruk av tolk. I vår gruppe hadde alle kvinnene behov for tolk. Vi har derfor hatt amharisk tolk til stede på alle gruppemøtene. I utgangspunktet hadde vi et ønske om å ha den samme tolken hver gang. Dette lot seg imidlertid ikke gjennomføre. I løpet av de åtte gruppemøtene hadde vi derfor tre forskjellige kvinnelige tolker. Selv om dette har gått over all forventning, vil vi likevel anbefale at det for videre gruppevirksomhet etterstrebtes å bruke samme tolk. Dette fordi tolken lett får en sentral rolle i slike grupper og på mange måter blir en del av gruppeprosessen. Det er også et krevende arbeid å tolke i terapeutiske sammenhenger. Blant annet vil det ofte være nødvendig å gi tolken en innføring i sentrale termer og begreper. Det sier seg selv at det å gjenta dette med stadig nye tolker er unødvendig ressursbruk.

I vår gruppe ble det et fast ritual å minne kvinnene på å ta hensyn til tolken og å snakke i korte intervaller slik at vi fikk løpende oversettelse. Stort sett gikk dette greit. Likevel hendte det at følelser tok overhånd og at kvinnene fortalte lange historier uten at tolken fikk oversatt og vi forsto hva som ble sagt. Ofte var dette historier om overgrep og andre traumatiske erfaringer som ble formidlet med stort lidelsestrykk og emosjonalitet. Uten unntak fikk dette en umiddelbar smitteeffekt som destabiliserte hele gruppen og som vi måtte bruke lang tid på å roe ned. Som tidligere nevnt var det etter slike hendelser at kvinnene selv ba oss om å være enda strengere med at personlige historier ikke skulle deles i gruppen. Det å vektlegge en rolig og turtakende samtaleform med løpende oversettelse til gruppelederne er derfor noe vi vil understreke for videre gruppevirksomhet.

Et annet forhold vi vil fremheve, er at det kan være nødvendig å gi tolkene tilbud om debriefingssamtaler i etterkant av gruppemøtene. I vår gruppe skjedde det flere ganger at tolkene ble sterkt berørt av kvinnenens situasjon og historier som ble fortalt. Med tanke på videre gruppevirksomhet vil vi derfor anbefale at tolker gis tilbud om debriefing etter møtene.

Sluttord

Som det fremgår av denne rapporten har det vært en spennende og lærerik reise å lede stabiliseringsgruppen for etiopiske og eritreiske kvinner. Både faglig og personlig er vi blitt utfordret mange ganger, noe som på mange måter har utvidet vår horisont. I desember 2012 la vi frem våre erfaringer for hele frivillighetskorpset ved Helsesenteret. Dette vakte stor interesse og resulterte i at det våren 2013 ble startet en gruppe for afghanske menn. Denne ble avsluttet i juni 2013. I løpet av høsten 2013 planlegges det oppstart av ytterligere to grupper. Vår anbefaling om at gruppetilbud bør integreres som en del av det psykiske helsetilbudet ved Helsesenteret, ser derfor ut til å bli en realitet, noe vi er meget glade for.

Til slutt vil vi takke alle kvinnene som deltok i gruppen. Vi sender våre beste ønsker og håp for fremtiden. Ettersom mange fortsatt har kontakt med Helsesenteret, er det en glede for oss høre at mange fortsatt opplever å ha fått en noe bedre livskvalitet som følge av å ha deltatt i gruppen.

Referanser

Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (2006). *Dissosiasjon og relasjonstraumer: integrering av det splittede jeg*. Universitetsforlaget: Oslo.

Boon, S., Steele, K. & Van Der Hart, O. (2011). *Coping With Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Their Therapists*. W W Norton & Company Incorporated.

Nadheim (2011). EVALUERINGSRAPPORT: Prosjekt psykososial oppfølging. Kirkens Bymisjon: Oslo.

Ogden, P., Pain, C. & Minton, K. (2006). *Trauma and the body: a sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton: New York.

RKC Psykoedukasjonshefte fra RKC Malmø. Røde Kors Malmø

SPI Sensorimotor Psychotherapy Institute. <http://www.sensorimotorpsychotherapy.org/home/index.html>

van der Weele, J. & With, A. (2008). *Butterfly woman: Textbook for women who live difficult lives*. van der Weele & With.

Vedlegg 1: Meditativ øvelse i å flytte tanker til et trygt sted (strandøvelsen)

- Tenk deg at du ligger på en deilig strand. Rundt deg er det bare hav, lange strender og deilige palmer som lener seg skyggefullt langs strandkanten.
- Kjenn at solen varmer deg, hør havet bølge langsomt frem og tilbake.
- Kjenn at ansiktet og hele kroppen fylles med varme.
- Det er en deilig varm dag og du har fred med deg selv.
- Du ligger lenge og kjenner solen varmer deg.
- Inne i deg er det bare gode og fredfylte tanker og følelser.
- Du sovner nesten.
- En god fredfylt stemning fyller hele deg.
- Så plutselig hører du svak musikk i det fjerne.
- Vakker musikk som lokker deg ut av søvnen.
- Du reiser deg langsomt og begynner å gå mot musikken.
- Fylt av spenning går du inn mellom palmene og ser at det åpner seg en stor og deilig hage hvor det sitter et lite orkester og spiller.
- De spiller de nydeligste sanger og du gjenkjenner noen av de menneskene du liker aller best ved Helsesenteret.
- Linnea, Christina, Frode og flere andre som har vært snille mot deg.
- De spiller og er fordypet i musikken, men de ser deg og hilser vennlig på deg, og du hilser tilbake.
- Du ser deg rundt og ser også de andre kvinnene i gruppen.
- De smiler vennlig til deg og ser glade ut.
- Noen danser til musikken litt lengre inne i hagen. Andre sitter fredfylte for seg selv.
- Du fylles med en deilig rolig stemning og kjenner det er godt å være blant venner.
- Du vandrer innover i hagen og ser det ene blomsterhavet etter det andre utfolde seg.
- Det er vakre farger.
- Store grupper med røde, orange, gule, hvite og blå blomster.
- De vaier dovent i vinden, akkurat som om de nikker og hilser til deg, og det dufter deilig av blomsterlukt.
- Du ser opp, og over deg vaier det store myke trekroner som gir en deilig skygge.
- Solen spiller i bladverket og du fylles med fred.
- Du finner deg en deilig myk liten gressmatte hvor du kan hvile.
- Du kjenner det myke gresset under deg og lener ryggen mot en tykk trestamme.
- Det føles trygt og godt og hjertet ditt fylles med fred.
- En deilig rolig stemning tar bolig i hele deg, og du tenker at dette er et sted du kan vende tilbake til så ofte du vil.

Vedlegg 2. Oversikt over deltakernes oppsummering

Hva har vært nyttig og viktig med gruppen på Helsesenteret

Aktivitet

Det har vært viktig å komme hit. Det å få informasjon om Stella og andre kurs har også vært nyttig.

Fellesskap

Det har oppstått et fellesskap i og med at vi har truffet andre i samme situasjon. Vi er blitt kjent med de andre, og flere har jevnlig kontakt i hverdagen.

Nye ferdigheter

Verktøy/Øvelser

- Vi har lært nye verktøy i hverdagen, f.eks:
- Å stå, gå rundt og se seg rundt
- Skifte fokus mot det å lese Bibelen eller høre på salmer eller tegne
- Børste av problemer og vanskelige tanker og gi de til Gud.
- Strikke og gjøre håndarbeid.
- Ta på garnet og planlegge nye plagg fremfor å bekymre seg.
-

Tanker

Vi har hatt mye fokus på vanskelige tanker og hvordan vi kan ta kontroll over disse. Nye ferdigheter er f.eks:

- Lært at hodet må få hvile akkurat som kroppen
- Laget hjelpetanker og nye tanker i vanskelige situasjoner
- Tenker på noe annet når man skal legge seg
- Tenker på Akiah og Margrethe
- Tenker på de andre i gruppen.
-

Hva har blitt bedre?

Bedre i stand til å takle og få kontroll på vanskelige tanker. Har merket litt lettelse og mer håp. Kurset har vært et sted der man har fått snakket om det som er vanskelig. Det har gitt mer selvtillit fordi man nå kan si hva man mener. Merker at andre bryr seg og at jeg har verdi. En styrket følelse av verdighet/dignity.