



Manual



MindSpring for unge

Grupper for og med unge flygtninge
- en forebyggende og identitetsstærkende indsats

Manual
MindSpring for unge

Udgivet af:

Center for Udsatte Flygtninge
Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10, 3. sal
1300 København K
Kontakt: +45 3373 5339
udsatte@drc.dk
www.flygtning.dk/udsatte
eller mindspring@drc.dk
www.mindspring-grupper.dk

Metodehæftet kan downloades på
www.mindspring-grupper.dk eller rekvireres
ved at kontakte Center for Udsatte Flygtninge
i Dansk Flygtningehjælp på udsatte@drc.dk.

Copyright

Alle rettigheder forbeholdes.
Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden
gengivelse af denne manual eller dele heraf
er tilladt med gengivelse af kilde.

Tekst: Vibeke Hallas og Anna Mathilde Jensen
Forsidefoto: MindSpring-gruppeforløb i 2014
Oplag: 200 eksemplarer
ISBN: 978-87-7710-057-4
Layout: Design Now / Lenny Larsen
Tryk: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Hvad er MindSpring?	7
Gruppemøde 1	16
Introduktion til MindSpring / Lær hinanden at kende / Kulturelle normer og værdier	
Ekstramateriale til gruppemøde 1	24
Gruppemøde 2	29
Livets træ – introduktion og øvelse	
Ekstramateriale til gruppemøde 2	34
Gruppemøde 3	38
Præsentation af livstræer og respons	
Ekstramateriale til gruppemøde 3	41
Gruppemøde 4	43
Storme i livet og håndtering af disse / Stress og stresshåndtering	
Ekstramateriale til gruppemøde 4	49
Gruppemøde 5	52
Traumer og traumehåndtering	
Ekstramateriale til gruppemøde 5	58
Gruppemøde 6	62
Social kontrol / Rettigheder og krænkelse	
Ekstramateriale til gruppemøde 6	70

Fortsat

Gruppemøde 7	75
Identitet / Køn og seksualitet / Rettigheder	
Ekstramateriale til gruppemøde 7.....	83
 Gruppemøde 8	 86
Ensomhed, fællesskaber og netværk / Besøg af andre unge fra lokalområdet	
Ekstramateriale til gruppemøde 8.....	90
 Gruppemøde 9	 93
Afslutning og deltagerbevis	
Ekstramateriale til gruppemøde 9.....	96
 Bilag	 99
Gode energizers i MindSpring	100
Ordliste / Engelsk, Arabisk, Somali, Tigrinya.....	104
Ordliste / Ikoner	116

Forord

Denne manual er udarbejdet til gruppeforløb for og med unge flygtninge i metodeudviklingsprojektet "MindSpring-gruppeforløb med fokus på social kontrol", som er finansieret af det tidligere Ministerium for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold. Projektperioden løb fra december 2014 til juni 2016. Projektet omfatter udvikling af MindSpring-metoden for unge flygtninge til også at behandle temaer om social kontrol, ligestilling og seksualitet samt afprøve den nye version af MindSpring for unge i 8-10 gruppeforløb. Manualen her er et produkt af metodeudviklingen og manualen er udviklet og tilrettet gennem afprøvning på trænerkursus og i gruppeforløb for unge flygtninge. Manualen tager udgangspunkt i den tidligere manual for MindSpring-grupper for unge, som blev udviklet i 2013 under udviklingsprojektet MindSpring, finansieret af Social- og Integrationsministeriet.

I hæftet her beskrives metoden MindSpring for og med unge flygtninge. Der gives indføring i såvel teori som praktiske øvelser til brug for gruppemøderne. Hæftet er bygget op som en manual, der beskriver et gruppeforløbs ni møder. Det er intentionen, at MindSpring-trænere og medtrænere ved hjælp af dette hæfte samt forudgående trænings- og kursusforløb kan gennemføre MindSpring-gruppeforløb. Målgruppen er unge flygtninge mellem 16 og 30 år, for hvem eksilproblematikkerne, som manualen behandler, er relevante. De fleste af deltagerne i dette udviklingsprojekt har været nyankomne flygtninge, som endnu er i den treårige integrationsperiode.

Baggrunden for udviklingsprojektet er en hypotese om, at udover de eksilproblematikker MindSprings normale ungeforløb behandler, er også problemstillinger omkring kønsforskelle, homoseksualitet samt oplevelser af pres fra forældre og øvrige omgivelser vigtige eksilproblematikker for unge med flygtningebaggrund. Udviklingsarbejdet bygger på viden fra rapporter og andre udgivelser om temaerne, samt andre aktørers formidlingsarbejde omkring social kontrol, diskrimination samt unges rettigheder i relation til kønsligestilling, seksuel frihed, privatliv og selvstændighed.

Derudover er en række aktører inddraget i udviklingsarbejdet med sparring og inspiration. Her vil vi særligt gerne sige tak for sparring og gode råd til Camilla Mariette Kronborg fra Styrelsen for International Rekruttering og Integration, Jacob Als Thomsen og Kira de Hemmer Jeppesen fra Als Research, psykolog Mozdeh Ghasemiyani, Mai-Britt Hougaard Jeppesen fra Bydelmødre, Mette Winding Top fra Københavns Kommune, Gitte Smed fra Røde Kors – Center Gribskov for unge asylansøgere, Ann Dorte Aagaard fra Røde Kors – opholdscenter Annebergparken, Lennart Holst fra SSP i København, Loa Morell fra DFUNK, MindSpring-træner Said Mobin Hossaini samt Sevda Sahin fra VIA Roskilde og medtræner i MindSpring.

Overordnet sigter udviklingen af MindSpring for unge mod at styrke unge flygtninge til bevidst at handle og agere, når det kommer til problemstillinger omkring social kontrol, ligestilling og seksualitet. Med de nye temaer, som en del af et MindSpring-forløb for unge, er det vores mål, at gruppedeltagerne får mulighed for at reflektere over og drøfte deres egen situation, hvordan de vælger at forholde sig til den og hvilke muligheder, de har for at søge hjælp i tilfælde af social kontrol og krænkelse af personlige rettigheder om kønsligebehandling og seksualitet.

Als Research har forestået den eksterne evaluering af projektet med særligt fokus på de nye temaer om social kontrol, ligestilling og seksualitet. Evalueringen har været en fortløbende proces, hvor resultater og overvejelser har indgået i projektledelsens beslutninger om udvikling af manual og temaernes indhold. Evalueringen baserer sig på interviews med deltagere og MindSpring-trænere samt en survey blandt deltagere. Evalueringen viser, at deltagerne generelt har været glade for at være med i forløbet og stort set samtlige deltagere mener, at MindSpring for unge også skal tilbydes andre nyankomne flygtninge. Derudover tyder evalueringen på, at emnet om social kontrol og forskelle mellem køn har været vigtigt og lærerigt for deltagerne, mens emnet om seksualitet, herunder homoseksualitet, for nogen har været

mindre betydningsfuldt eller svært at tale om. Samlet set viser evalueringen, at de nye temaer om social kontrol, ligestilling og seksualitet er relevante og nyttige at have med i et MindSpring-forløb for unge. En deltager siger ”Temaerne har sat indtryk. Alle emner var meget relevante.” og en anden lægger mærke til den åbenhed, der er opstået i gruppen: ”Vi er generelt åbne for mange ting, så det at man er homoseksuel, det er jo ens egen frihed. Personlig frihed. Alle vælger deres vej.” Evalueringsrapporten kan downloades på mindspring-grupper.dk under materialer.

Tak til alle kommuner, medtrænere og frivillige MindSpring-trænere, som har bidraget til dette udviklingsarbejde. Følgende kommunale enheder har deltaget i udviklingsarbejdet: Ringkøbing-Skjern Kommune, Odsherred Kommune, VIA Roskilde, Roskilde Kommune, Lyngby-Taarbæk Kommune, Holbæk Kommune, Guldborgsund Kommune, Fællessekretariatet for Boligsociale Helhedsplaner i Guldborgsund og Lolland Kommune, Ungnord Odense, Silkeborg Kommune, Bo Trivsel i Horsens, Lærdansk Herning, Ålborg Kommune og Hjørring Kommune.

Til sidst en tak til Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold, som har finansieret denne udvikling af MindSpring for unge.

MindSpring Kompetencecenter, juni 2016

Hvad er MindSpring?

MindSpring er navnet på en gruppet metode, som oprindeligt er udviklet i Holland. Metoden er målrettet asylansøgere og flygtninge. Formålet er at styrke deltageres egen handlekompetence i forhold til særlige udvalgte temaer, som er relateret til livet i eksil og som udspringer af deltageres egen virkelighed. Metoden bygger på følgende principper:

- Inddragelse af deltageres egne erfaringer med livet i eksil
- Peer-to-peer tilgang (ligesindede deler erfaringer)
- Gruppen følger en manual med faste temaer, som er aktuelle og relevante for deltagerne
- Forskellige øvelser sikrer, at deltagerne får lejlighed til selv at reflektere over temaerne og opnå ny indsigt og bevidsthed
- Ny viden, bevidsthed og erfaringer skaber ny handlekompetence
- Samarbejde mellem frivillig med flygtningebaggrund og professionel fagperson

Det særlige ved metoden er, at grupperne ledes af en frivillig MindSpring-træner med samme sprog og kulturelle baggrund, som deltagerne. MindSpring-træneren kan via sin kulturelle baggrund og sine erfaringer som flygtning i eksil genkende og forstå mange af de situationer og problemer, gruppedeltagerne befinder sig i. For deltagerne giver det tryghed at vide, at træneren har personlige erfaringer, der ligner deres egne, med at skulle omstille sig til livet i det nye land. Temaer og problematikker anskues såvel ud fra eget kulturelle perspektiv som fra et flygtningeperspektiv med oplevede eksempler og erfaringer. MindSpring-træneren suppleres af en professionel fagperson, en medtræner, fra det regi, hvor et gruppeforløb organiseres, for eksempel en kommune, sprogskole, eller boligsocialt projekt. Medtræneren kan bidrage med facts såvel teoretisk som praktisk vedrørende lokale forhold. Gruppeforløbet foregår på deltageres modersmål. For at medtræneren kan deltage under forløbet, tolkes alt løbende af en professionel tolk.

MindSpring er et sammensat navn, der har mange betydninger. I denne sammenhæng betyder det "en ny begyndelse". Det illustrerer, at deltagerne i en MindSpring-gruppe efter et gruppeforløb gerne skal have opnået en ny bevidsthed og viden, der kan føles som en ny begyndelse – en ny måde at håndtere forskellige daglige udfordringer på, både praktiske og følelsesmæssige.

Formål

Det overordnede formål med MindSpring er at forebygge psykiske, sociale og familiemæssige problemer, som kan følge af livet i eksil og det at have flygtningebaggrund. Det forebyggende består i, at deltagerne gennem øget bevidsthed (awareness) og ny handlekompetence (empowerment) i forhold til relevante temaer kan undgå alvorlige problemer på længere sigt.

Gruppeforløbet for unge

MindSpring-forløb for unge flygtninge er sammensat af en række udvalgte temaer, som er relateret til det både at være ung og i udvikling samtidig med at have været nødt til at forlade sit hjemland og leve i eksil i Danmark. Her følger en kort introduktion til indholdet i unge-forløbet.

Et hovedtema for de unge er identitet samt udvikling og forandring af identitet. Under dette tema anvendes øvelsen Livets træ, hvor deltageres individuelle livstræer benyttes som en metafor for et menneskes liv. Øvelsen har særligt fokus på den gode historie, den enkelte har med sig, og fokus på de egenskaber og kvaliteter, som den enkelte har, samt drømme og håb om fremtiden. Om temaet kulturelle normer og

værdier, er omdrejningspunktet de normer og værdier, man dels har med sig fra fortiden og dem man møder i nutiden, men især dem man vælger fremover. Hvert valg har konsekvenser. De valg, man foretager, træffes ud fra egne værdier og normer. Hovedformålet i grupperne er ikke at sætte spørgsmålstejn ved disse normer og værdier, men at bevidstgøre deltagerne om, at der er tale om valg og konsekvenser af de valg, de træffer.

I forlængelse heraf ligger temaerne om social kontrol, ligestilling og seksualitet som tematiske eksempler på, hvordan normer og værdier er forskellige på tværs af samfund, familier og personer. Temaerne skal give deltagerne lejlighed til at overveje, hvordan krænkelse af rettigheder til selvstændighed, privatliv, ligestilling mellem køn og valg af seksuel partner kan have negative konsekvenser, samt hvordan de unge i deres eget liv forholder sig til problemstillinger og rettigheder inden for social kontrol, ligestilling og seksualitet.

Stress, traumer og håndtering heraf indgår ligeledes som temaer i denne manual. Emnerne bearbejdes i gruppeforløbene delvist ved hjælp af psykoedukation.

Psykoedukation handler om at få kendskab til de følger og symptomer, stress og traumer kan have. Derudover hvad man eventuelt selv kan gøre for at afhjælpe disse, eller hvor man kan hente professionel hjælp, hvis følgerne er for voldsomme og svære. Det er vigtigt, at de unge kan genkende sådanne symptomer og signaler hos sig selv, ligesom det er vigtigt at lære forskellige måder at forholde sig til og formindske symptomerne på. I MindSpring introduceres traume-begrebet således med henblik på viden om symptomer og behandlingsmuligheder, men ikke med et terapeutisk formål, hvor deltagerne dykker ned i deres individuelle oplevelser.

Temaet ensomhed og fællesskab/netværk er emner, som er særligt relevant for mange unge. Især unge flygtninge, der er kommet til Danmark alene, savner ofte kontakt med andre og føler sig meget ensomme. Kontakten til unge danskere er ofte ikke eksisterende eller sporadisk. Derfor er hensigten på gruppemødet, at invitere nogle unge fra lokalområdet til at deltage i mødet og fortælle om, hvad de gør i deres fritid, hvilke aktiviteter de deltager i og hvad der foregår for unge lokalt. Tilmed er det hensigten at få skabt en kontakt, som varer ved efter gruppeforløbet. Det kan være i form af en konkret invitation til ungedeltagerne til en lokal aktivitet eller arrangement.

Genkendelse og almengørelse

Styrken i gruppeforløbene findes først og fremmest i gruppedeltagernes forskellige erfaringer og genkendelsen i fælles problemstillinger og oplevelser. Gruppedeltagerne lærer af hinandens måder at håndtere tingene på og kan få energi og redskaber til at prøve igen på en ny måde. De erfarer også, at de ikke er alene om de forskellige problemstillinger. Gennem gruppeforløbet får de tilmed opbygget et fællesskab omkring de temaer, der indgår. Et af formålene med gruppeforløbet er da også, at der skabes et netværk mellem deltagerne, som kan fortsætte efter endt gruppeforløb.

Det er vigtigt, at MindSpring-træneren til hvert møde forbereder nogle eksempler til anskueliggørelse af mødets tema og problematikker. Det er ligeledes vigtigt at understrege, at det, man som MindSpring-træner prøver at fremme i gruppen, er nye perspektiver og ny indsigt.

MindSpring-trænerens egne erfaringer tjener dels som eksempler på og beskrivelse af forskellige temaer og problemstillinger, der skal drøftes. Men lige såvel tjener MindSpring-trænerens erfaringer til at "normalisere" forskellige problemer, så det er mindre "farligt" at tale om, og er med til at skabe trykthed til at tale om svære og personlige emner. Det kræver en del behændighed og diplomati fra MindSpring-træneren at "oversætte" meget personlige situationer til generelle almene historier og dermed bibringe deltagerne følelsen af ikke at stå alene med deres problemer. De hidtidige erfaringer viser, at erfaringsudvekslingen bliver meningsfuld for deltagerne, når MindSpring-træneren sætter fokus på udbyttet af at dele hinandens historier, frem for et fokus på den enkelte deltagers personlige historier.

Målsætning for et gruppeforløb

Det er målsætningen, at de unge efter et MindSpring-gruppeforløb har fået ny viden og indsigt om de temaer, som gruppeforløbet kommer rundt om og at de føler sig bedre i stand til at håndtere hverdagens problemer. Ligeledes at de føler sig styrket i deres selvopfattelse, identitet og handlekompetence, samt har fået fokus på deres egen positive historie, egne kvaliteter og egenskaber. Endelig er det et mål, at de har oplevet, hvordan de i gruppen kunne støtte og hjælpe hinanden ved aktivt at tage del i diskussionerne og øse af egne erfaringer. Herigennem kan en ny forståelse og ny viden opstå, samt en normalisering af temaer og problemstillinger, som måtte være aktuelle for den enkelte deltager.

På længere sigt handler MindSpring for unge om at forebygge psykisk og social mistrivsel.

Materialet i manualen

I dette hæfte findes en konkret manual for hvert af de ni gruppemøder. Til hvert af gruppemødernes temaer gives der inspiration til et eller flere korte teoretiske oplæg og forskellige måder at drøfte temaet på i gruppen. Derefter følger ekstramateriale og øvelser, der knytter sig til temaet, og som er beregnet på yderligere at informere og inspirere MindSpring-trænerne. Det skal understreges, at ekstramaterialet ikke nødvendigvis skal formidles til deltagerne, men kan bruges som inspiration og baggrundsviden til MindSpring-trænerne. Trænerne kan dog på egen hånd vælge at dele nogle af informationerne med deltagerne. Det er også vigtigt at understrege, at et gruppemøde på to timer ikke er tilstrækkeligt til, at man kan nå at bruge alt materialet i manualen til pågældende møde. Derfor skal MindSpring-træneren altid udvælge, hvad de vil inddrage. Dette valg er også afhængigt af deltagerne i gruppen. Er der for eksempel nogle, som ikke kan skrive og læse, er det selvfølgelig ikke en god ide, at uddele skemaer, der skal udfyldes skriftligt. Det er her nødvendigt at tænke alternativt – for eksempel i stedet bede deltagerne tegne eller hjælpe hver enkelt, hvis man ønsker at benytte et skema.

På baggrund af erfaringer er rækkefølgen af temaerne sammensat, som de fremgår her i manualen, men det er op til trænerne at beslutte, i hvilken rækkefølge temaerne skal komme i netop deres gruppe. Ligeledes er det trænerne, der finder ud af hvilke temaer, der eventuelt skal have længere tid end andre, alt afhængigt af behovet hos den aktuelle gruppe deltagere. Dog bør alle temaer tages med i et gruppeforløb, da det erfaringsvist er temaer, der optager og er vigtige for unge flygtninge.

Gruppeledere – MindSpring-trænere og medtrænere

Som nævnt ledes MindSpring-grupper altid af to trænere med to fastlagte roller. Centralt er en frivillig MindSpring-træner, der selv har flygtningebaggrund og som leder gruppeforløbet med oplæg og instruktioner til øvelserne. MindSpring-træneren samarbejder med en medtræner, som er fagperson i det regi, hvor gruppeforløbet organiseres, og som har flygtningefagligt og lokalt kendskab. Medtræneren er garant for faktuel viden for eksempel om lokale forhold, systemforståelse og som sikrer, at der henvises til professionel hjælp, hvis det er behovet. Begge har fået en forudgående introduktion til metoden.

Det er væsentligt for et vellykket gruppeforløb, at MindSpring-træneren og medtræneren er trygge ved hinanden og har brugt lidt tid på at lære hinanden at kende, hvis de ikke er bekendt med hinanden på forhånd.

Kursus og træning af trænere

MindSpring-trænerne deltager i et omfattende kursus- og træningsforløb, hvor de får lejlighed til at afprøve temaer og øvelser fra manualen. Dvs. at man som MindSpring-træner selv har oplevet et gruppeforløb,

inden man skal ud og praktisere det efterfølgende. Ud over temaer og øvelser omhandler kurset også pædagogiske færdigheder til at facilitere gode gruppeprocesser, øvelse i at håndtere svære situationer i grupperne samt rolle- og forventningsafklaring.

Medtrænere deltager på træningskursets start og afslutning. Her får de en grundig introduktion til metoden samt information og gode råd om rollefordeling og væsentlige opgaver for at starte en gruppe. Ydermere har trænerne mulighed for løbende konsultation, råd og vejledning under gruppeforløbene til bearbejdelse og hjælp til diverse faglige spørgsmål vedrørende metoden samt til afklaring af rolle- og opgavefordeling fra MindSpring Kompetencecenter.

Rollefordeling mellem trænerne

Rollefordelingen er således, at MindSpring-træneren har hovedopgaven med at guide og lede gruppen igennem temaerne med medtræneren ved sin side som professionel støtte. Medtræneren fungerer tilmed som sikkerhedsnet i forhold til eventuel henvisning til anden professionel hjælp for eksempel til læge eller psykolog, da der kan være tale om konkrete personlige problemstillinger, som kommer op hos deltagerne under gruppeforløbet. Medtræneren kan også have selvstændige indlæg i grupperne. Som oftest om faktuelle emner som lokale forhold og muligheder (for eksempel hvor man kan gå hen, hvis man har behov for professionel hjælp).

Før og efter hvert gruppemøde snakker trænerne sammen for at forberede næste møde og samle op på forudgående møde. Her kan der også aftales opgavefordeling mellem trænerne. Det er dog medtrænerens ansvar at sørge for lokale, tolk, bespisning og andet praktisk til møderne.

Det er vigtigt, at deltagerne i gruppeforløbet bliver orienteret om denne rollefordeling ved gruppestart og får information om hvilke forventninger, de kan have til MindSpring-træneren og medtræneren. Ingen af de to er personlige rådgivere eller personlige hjælpere for deltagerne, men henviser gerne deltagerne til rette hjælp efter behov.

Tolkning

Foruden de to trænere er der en tolk tilstede på gruppemøderne, som tolker simultant, for medtræner, der sædvanligvis ikke taler gruppens sprog. I relation til at hyre og samarbejde med tolken kan følgende anbefales. Dette kan eventuelt kopieres eller downloades på mindspring-grupper.dk/materialer og gives til pågældende tolk.

- *Kendskab til MindSpring*

Det er vigtigt at kende til MindSpring-metoden for at kende til den rolle, man som tolk har under et MindSpring-forløb. Du kan læse mere om MindSpring på hjemmesiden mindspring-grupper.dk samt se en kort film (8 min.) om, hvad MindSpring er.

- *Samarbejde med medtræneren*

Tolkningen under MindSpring-forløb sker simultant til én person, nemlig medtræneren. Derfor er det vigtigt at tolken og medtræneren på forhånd har stiftet bekendtskab med hinanden og er indforstået med rollerne. Medtræneren bør introducere tolken til MindSpring.

- *Stabil tolk*

MindSpring-metoden bygger på tillid og tryghed i gruppen. Derfor er det særlig vigtigt, at tolken i gruppen er gennemgående, og der ikke benyttes forskellige tolke gennem forløbet. Som tolk i MindSpring skal du derfor kunne deltage i alle gruppemøder.

- *Svære begreber*

I MindSpring bruges begreber, som ind i mellem kan være vanskelige at oversætte. Det kan være identitet, stress eller traumer. Som tolk kan det derfor være en fordel at have orienteret sig i MindSpring-manualen for at være bekendt med de benyttede begreber. Se manualens bilag for ordlister på arabisk, tigrinya og somali.
- *Følsomme emner*

Under et MindSpring-forløb behandler deltagerne emner, som kan være følsomme og personlige. Som tolk kan det være vigtigt at være opmærksom på at udvise respekt og fortrolighed i samværet med deltagerne.
- *Tavshedspligt*

I forlængelse af ovenstående er det vigtigt at understrege tolkens tavshedspligt. Der vil uundgåeligt komme oplysninger frem i gruppen, som er følsomme for deltagerne og ved gruppens start indgås en aftale om fortrolighed i gruppen.
- *Vedkommende temaer*

Temaerne i et MindSpring-forløb kan være personligt vedkommende for tolken, og det er derfor vigtigt, at tolken er opmærksom på at bevare sin rolle som neutral og professionel tolk, som ikke skal dele ud af personlige erfaringer eller udtrykke egne meninger.

Tidsramme

Gruppemøderne afholdes som udgangspunkt ni gange á to timers varighed. Det er nødvendigt, at MindSpring-træner og medtræner forud for hvert gruppemøde forbereder dette sammen, aftaler indhold, opgavefordeling inkl. det praktiske (bordopstilling, papirer, forplejning og lignende). Det er også vigtigt, at trænerne efterbehandler gruppemødet sammen. Det er tilrådeligt at afsætte en halv time før og efter hvert møde. Tolken skal ligeledes informeres om indhold og metode forud for møderne.

Et gruppeforløb ligger normalt en gang ugentlig på samme ugedag og tidspunkt. Dog kan der være lokale forhold, der gør, at det er mere hensigtsmæssigt for eksempel at holde møder to gange ugentligt eller endda som et samlet intensivt forløb, hvilket afhænger af deltagere og trænerens muligheder for deltagelse. Det skal således overvejes før start og drøftes med deltagerne, hvad der er muligt.

Gruppestørrelse

Det er vores erfaring, at otte til ti deltagere er det bedste antal deltagere til MindSpring-grupper. Denne gruppestørrelse giver bedst mulighed for, at alle deltagerne kommer til orde i gruppen og samtidigt sikrer det, at der er tilstrækkelig med forskellig erfaring, som kan bidrage til refleksion og bibringe deltagerne ny viden og ny indsigt. Dog vil større og mindre grupper også kunne få gavn af MindSpring-metoden.

Konsultation, råd og vejledning

Et gruppeforløb kan være meget intenst, og der kan komme mange personlige emner op, som for trænerne kræver behændighed og professionel håndtering. Desuden baserer metoden sig på, at trænerne bruger egne erfaringer i gruppen. Et gruppeforløb fordrer tilmed et tæt samarbejde mellem en frivillig og en professionel med behov for klare aftaler om opgavefordeling med mere. Derfor kan det kun anbefales, at der til hvert gruppeforløb ydes supervision, råd og vejledning til trænerne, når de er ca. halvvejs gennem gruppeforløbet, hvilket MindSpring Kompetencecenter tilbyder.

Motivation og udbytte

Deltagernes udbytte af MindSpring-grupper, både unge og forældre, er blevet undersøgt og beskrevet i flere kvalitative evalueringer gennemført af Als Research, CFBU og Center for Udsatte Flygtninge i Dansk Flygtningehjælp. Samlet set viser evalueringerne, at deltagerne har været tilfredse med forløbet og mener, at de er blevet opmærksomme på nogle nye og vigtige perspektiver i deres liv. Deltagerne giver generelt udtryk for, at det har været en lettelse for dem at tale om emner som identitet, stress og traumer. Enkelte deltagere er efter forløbet blevet henvist til professionel behandling. De unge flygtninge, som har gennemgået et forløb, har overordnet oplevet et fællesskab i gruppen, hvor de kan tale frit om deres oplevelser og følelser, og at de har fået opfyldt et behov for at snakke om mentale og kulturelle udfordringer, som de ikke oplever mulighed for andre steder. Overordnet er fremmødet til gruppeforløbene stabilt og frafaldet relativt lille, hvilket vidner om deltagernes gennemgående motivation for at deltage i gruppen.

Desuden viser det sig, at flygtninge med erfaringer som ung i Danmark ønsker at påtage sig opgaven som frivillig MindSpring-træner for at være med til at tilbyde den hjælp og støtte, som de selv kunne have haft gavn af som nyankommen ung flygtning. Derudover er MindSpring-trænerne motiverede for at lære nyt og det viser sig, at de unge frivillige selv oplever effekterne af at gennemgå temaer og øvelser på trænerkursen. Rollen som MindSpring-træner og facilitator for en gruppe unge er tillige med til at udvikle de frivilliges personlige kompetencer.

I MindSpring får den professionelle medtræner mulighed for at kunne tilbyde et psykosocialt gruppeforløb, hvor deltagerne er i centrum – både sprogligt, kulturelt og tematisk. Det viser sig, at medtræneren ofte selv opnår et værdifuldt fagligt udbytte af MindSpring i form af viden om målgruppens psykosociale livsvilkår i eksil, samt hvordan deltagerne tænker om og handler i forhold hertil.

Form og formidling

Form og formidling i et MindSpring-gruppeforløb er unik og typisk nyt for MindSpring-træneren. Derfor vil det ofte tage lidt overvejelser og øvelse at finde sig til rette i den særlige form. Det unikke ligger i, at det ikke er undervisning, hvor en lærer doserer viden, som elever skal optage, men samtidig at indholdet heller ikke er helt frit og selvvalgt, men tydeligt formuleret i en manual med udvalgte temaer og øvelser. Det er i stedet MindSpring-trænerens opgave at skabe gode rammer for, at deltagerne får en introduktion til temaerne, udfører øvelserne og opnår samtaler om relevante emner. Til denne opgave kan MindSpring-trænerne med fordel overveje følgende anbefalinger:

- Oplæg i MindSpring skal være korte. Anbefalingen er 5-10 minutter til introduktion af et tema før den første øvelse går i gang.
- Vær opmærksom på, at det vigtigste i et MindSpring-forløb er, at deltagerne selv kommer på banen. Det er derfor vigtigt, at MindSpring-træneren giver plads til dette.
- Inddrag egne erfaringer og historier og gerne billeder eller lignende til at styrke formidlingen og skabe inspiration omkring et tema.
- Brug af power point eller lignende er ikke nødvendig for et vellykket MindSpring-forløb. Hvis MindSpring-træneren alligevel vælger at benytte power point, er det vigtigt at være opmærksom på, at MindSpring ikke skal være undervisning.

Gruppeteater og gruppeøvelser

Som gruppeleder kan man anvende forskellige metoder til at inddrage deltagerne aktivt i temaerne, som de enkelte gruppeteater er opbygget over.

De nedenfor nævnte grupperedskaber kan give dynamik og gøre et møde spændende at deltage i. Det er vigtigt, at komme med oplæg og forklaringer til temaerne, men også at skabe en levende og tryk gruppe gennem øvelser og plads til at alle kan udtrykke sig. Eksempler på metoder og øvelser kan være:

Brainstorm

Hvis MindSpring-træneren vil inddrage deltagerne i et emne kan følgende spørgsmål bruges i plenum som en fælles diskussion eller brainstorm om emnet:

- Hvad kommer I til at tænke på...?
- Hvad ved I om...?
- Hvilken erfaring har I med...?

Man kan lave en oversigt over deltagerens associationer eller viden på flip-over, tavle eller lignende. Dette er også en god metode til at finde nye måder at håndtere problemer og kulturelle aspekter på.

Diskussion og øvelser i små grupper

I store grupper deltager ikke alle i en diskussion. Mindre grupper vækker større tillid og byder på intimitet. Generte personer vil da have lettere ved at deltage aktivt.

Case studies – eksempler fra den virkelige verden

At arbejde med eksempler fra den virkelige verden er en god måde at udveksle historier på med henblik på at få deltagerne til at dele erfaringer og opleve, at de ikke er alene i en given situation. Det kan også være, at man fortæller sin egen historie, eller (måske tryggere) fortæller sin ven(inde)s historie til andre.

Rollespil

Rollespil er en god måde at anskueliggøre og indleve sig i en situation. Tilmed skaber det opmærksomhed i gruppen.

Kreativ formidling

Brug af illustrationer (tegning, fotos, ikoner, film) kan være gavnlige for at styrke formidlingen, eller hvis der i gruppen er deltagere, som for eksempel er analfabeter. Med musik kan nogle udtrykke sig om ting, de ikke kan udtrykke med ord, og musik kan bruges til afslapning og afspænding. Sang og dans kan være behagelige at udføre og kan virke afslappende. Små indslag med bevægelse og leg kan være gode at benytte, når temaerne er tunge og svære at tale om.

Tegning

Fortæl din (eller en andens) historie ved hjælp af tegninger. Lad deltagerne tegne. Dette er for eksempel en god måde at introducere hinanden på i gruppen (deltagerne interviewer hinanden og præsenterer derefter hinanden for gruppen ved hjælp af tegninger).

Fælles vidensopsamling

Hvad har gruppen af viden eller erfaring, opfattelser og meninger om et bestemt emne lige nu? Deltagerens kommentarer kan med fordel samles på en flip-over eller tavle som fælles viden.

Summegrupper

Lad deltagerne drøfte et begreb, et tema for eksempel med sidemanden. Det er en god måde at sikre at alle deltager og at der er fælles forståelse af temaet. Saml eventuelt op i den store gruppe efterfølgende med referat fra hver gruppe.

Om gruppedynamik og stemningen blandt deltagerne

En god gruppedynamik og en positiv stemning i gruppen er afgørende for et vellykket gruppeforløb. Her beskrives redskaber til, hvordan man kan skabe god grobund for, at gruppen fungerer godt sammen. Spillereglerne er en indbygget og væsentlig del af et MindSpring-forløb. Derudover kan brug af energizers og snakke om forskellen på dialog og diskussion inddrages efter ønske fra MindSpring-træneren og gruppens behov, som de viser sig undervejs i et gruppeforløb.

Spilleregler

I enhver gruppe er det vigtigt at aftale hvilke regler, der skal gælde for gruppen, når den er samlet. Disse aftaler kan justeres og suppleres med nye, hvis nye problemstillinger opstår, og der bliver behov for nye aftaler. Sådanne spilleregler er med til at skabe tryghed og tillid i gruppen.

Det forventes at ethvert gruppeforløb introduceres med følgende spilleregler:

- Fortrolighed i gruppen
- Respekt for hinanden (og eventuelt forskellige holdninger)

Eksempler på andre spilleregler kan være:

- Ingen brug af telefoner – kun i pauser eller efter aftale
- Det er vigtigt at komme til tiden
- Det er OK at melde pas – ikke at dele sine tanker

Brug altid tid på at konkretisere, hvad de enkelte spilleregler betyder. Hvordan viser man for eksempel respekt?

Energizers og afspænding

Energizers kan bruges som en lille pause og til at skabe ny energi i gruppen, at skærpe koncentrationen, at bryde en dårlig stemning eller lære hinanden bedre at kende. Det er centralt for energizers, at de ikke handler om temaerne, som tages op i MindSpring, men i stedet er små korte øvelser, som giver hjerne og krop en pause fra indholdet i gruppen. For at bryde en tung eller anspændt stemning efter temaer som stress og traume kan afspænding benyttes, som afslappende og frigørende metode. Se en liste over gode energizers og afspænding i manualens bilag.

Forskellen mellem dialog og diskussion

Det kan være vigtigt at være opmærksom på, hvad forskellen mellem diskussion og dialog er. Ofte forsøger man at definere eller finde frem til en fælles sandhed. Dialog er netop ikke at tage "patent" på sandheden. I kan lave en fælles planche, hvor deltagerne byder ind med, hvad de tror dialog er i forhold til diskussion. Du kan lade dig inspirere af denne model:

DIALOG	DISKUSSION/DEBAT
Vi prøver at lære	Vi prøver at vinde
Vi prøver at forstå	Vi prøver at overbevise med argumenter
Vi lytter for at blive klogere	Vi lytter for at finde fejl og mangler
Vi prøver at udtrykke egne holdninger	Vi forsvarer os selv holdninger og værdier så klart og tydeligt som muligt
Vi kan rumme hinandens forskelligheder	Vi er blevet mere ens eller har tilpasset os
Ingen taber, begge vinder	Taberen overgiver sig
Målet er vejen mod større forståelse og dybere indsigt	Målet er at vinde og få ret
Billede på dialog: En cirkel	Billede på diskussion: En boksering

Kilde: Dialoghåndbogen, DUF

Som MindSpring-træner kan det være relevant at være opmærksom på, hvordan en samtale i gruppen udvikler sig fra at være dialog til at være en diskussion, som potentielt kan udvikle sig til en konflikt. Tilmed er det vigtigt at være opmærksom på, at der kan være personer i gruppen, der repræsenterer holdninger, erfaringer eller grupperinger, som der bliver talt om – også selvom de ikke siger det højt. Det kan for eksempel være tilhørsforhold til en etnisk gruppe, en der er homoseksuel eller har en anden religion. Det er derfor vigtigt, at negative stereotyper ikke bliver forstærket og bekræftet i diskussionerne eller står tilbage uimodsagte. Gode råd for at bevare en god diskussionskultur er derudover:

- Brug gruppens spilleregler eller lav en ny spilleregel efter behov.
- Bed folk om ikke at tale nedsættende om andre.
- Hold fast i, at det er OK at være uenige.
- Det er OK, at du som MindSpring-træner afbryder nogle emner, for eksempel diskussion om religion.
- Du kan afbryde diskussion på en blid måde og derefter tage en pause eller en energizer, så deltagerens opmærksomhed fokuseres et andet sted hen.

Når gruppen drøfter normer og værdier, kan der opstå argumenter og forskellige påstande om religion og tolkninger af religion. For at holde sig til emnerne i MindSpring, kan det være en fordel ikke at gå ind i diskussioner om for eksempel religion. Ofte kommer diskussionerne til at udgøre påstand mod påstand, som typisk ikke skaber nye perspektiver, men snarere splittelse mellem parterne. Man kan "lukke" uønskede emner om for eksempel religion ved at påpege:

- Det er ikke religion, vi er her for at snakke om.
- Det vi snakker om her, er rettigheder for unge som jer, ikke teologi og forskellige religioner
- Der er religionsfrihed i Danmark. Det betyder, at hver enkelt må vælge og udøve sin religion som de vil, så længe det ikke bryder med den øvrige lovgivning. Det er i overensstemmelse med menneskerettighederne at have religionsfrihed.

Gruppemøde 1

Introduktion til MindSpring

Lær hinanden at kende

Kulturelle normer og værdier

Velkomst og introduktion

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle deltagere velkommen. Vis, at du er glad for, at deltagerne er kommet, og at gruppeforløbet kan begynde.
- Præsenter dig selv: sig dit navn og fortæl, at du skal lede gruppeforløbet og orienter om rollefordelingen mellem dig, medtræneren og tolken.
- Lad medtræneren præsentere sig selv og sin rolle.
- Uddel navneskilte, som deltagerne skal skrive deres navn på.
- Fortæl lidt om, hvad der skal ske i dag.

OPLÆG

Hvad er MindSpring?

MindSpring er navnet på en metode, hvor unge flygtninge med samme kulturelle baggrund og fælles sprog taler sammen om temaer, som er relevante for deres aktuelle situation og livet i eksil. Metoden er bygget op om en række møder (typisk ni) med den samme gruppe af unge flygtninge. Møderne ledes af en MindSpring-træner, som er frivillig. MindSpring-træneren er selv flygtning, taler samme sprog som deltagerne og har erfaring med de temaer, der arbejdes med i gruppen og med det at være ung i eksil. MindSpring-træneren samarbejder med en medtræner, som er en fagperson fra den institution, hvor gruppeforløbet organiseres. Begge har ansvar for, at gruppeforløbet gennemføres, som MindSpring-metoden er beskrevet i manualen.

Formålet med MindSpring

Fortæl om formålet med MindSpring-gruppen:

- At deltagerne får mulighed for at udveksle erfaringer om særlige problemer om det at leve i eksil, om ungdom, og at sætte ord på de følelser, der kan være forbundet hermed.
- At deltagerne bliver bevidste om egne ressourcer og deres livshistorie.
- At deltagerne deler viden og erfaring med hinanden og med MindSpring-træneren og derved får kendskab til forskellige måder at håndtere udfordringer i eksil på.

Indhold og form i MindSpring

Fortæl deltagerne om mødernes opbygning, indhold og form.

- Hvert møde består af korte, tematiske oplæg fra trænerne, forskellige øvelser om temaerne og udveksling af erfaringer mellem deltagerne. Til sidst en opsamling af fælles viden, som trænerne er ansvarlige for.
- Giv deltagerne et overblik over hele gruppeforløbet. Udlever eventuelt et program for forløbet og en mappe til notater og papirer.
- Afstem forventninger: spørg deltagerne hvad de forventer og giv svar på eventuelle spørgsmål.

Spilleregler

I MindSpring bruges nogle fælles spilleregler, som gruppen bliver enige om på dette første gruppemøde. Spillereglerne er til for, at gruppen i fællesskab er enige om, hvilke regler, der skal gælde for gruppemøderne.

På dette gruppemøde aftaler gruppen disse regler. Hver aftale skrives ned på et A4-ark med store bogstaver og sættes op på væggen. Disse regler følger gruppen og MindSpring-træneren kan under møderne håndhæve spillereglerne, hvis der er behov for det. Spillereglerne sættes op på væggen til hvert gruppemøde, så alle – både deltagere og trænere - bliver mindet om de regler, som gruppen indgik på det første gruppemøde. Gruppen kan indgå nye aftaler om spilleregler undervejs, så vidt gruppen oplever behov for det.

Som udgangspunkt foreslår MindSpring-træneren at gruppen vedtager følgende nødvendige spilleregler:

- **Fortrolighed.** Særlig vigtig er en aftale om fortrolighed. Alt, der fortælles, bør behandles varsomt og fortroligt. Alle skal føle sig trygge ved at fortælle om egne erfaringer og vide, at deres historier ikke fortælles videre, med mindre de selv har accepteret dette.
- **Respekt for hinanden.** I gruppen vil der som oftest komme forskellige holdninger og meninger frem om. For eksempel hvordan man skal opføre sig som ung i Danmark, kønsroller eller familierelationer. Og det er vigtigt, at der er plads til forskellige holdninger, det vil sige at deltagerne respekterer hinanden.

Derefter beder MindSpring-træneren gruppen om at komme med forslag til spilleregler. Det er vigtigt, at alle spilleregler accepteres af alle deltagerne i gruppen. Hvis gruppen ikke har forslag kan MindSpring-træneren hjælpe dem lidt på vej ved at foreslå følgende:

- Aktivt tilvalg – fortæl kun det, der er OK for dig
- Det er OK ikke at være enige
- Lyt til de andre – afbryd ikke
- Spørg hvis du ikke forstår
- Ingen brug af mobiltelefoner

Når I snakker om spilleregler, er det vigtigt, at MindSpring-træneren spørger, hvad deltagerne forstår ved de forskellige spilleregler. Hvordan viser man for eksempel respekt for hinanden, og hvad betyder fortrolighed? På den måde sikrer I, at alle er klar over, hvad spillereglerne indebærer.

ØVELSE

Lær hinanden at kende gennem tegninger

Bed hver enkelt deltager tegne en præsentation af dem selv. Det kan være familie, venner, hverdag og fritidsliv eller de kan tegne et stamtræ over deres familie. Derefter præsenterer alle deltagere sig selv ved hjælp af sin tegning. Deltagerne kan for eksempel også sige navn, alder, hvor man kommer fra, hvor længe man har været i Danmark og hvad man laver til hverdag. MindSpring-træneren og medtræneren deltager også i denne præsentation.

ØVELSE

Lær hinanden at kende

Vælg en sjov øvelse fra listen over energizers bagerst i manualen under bilag eller vælg en kort leg, som du kender fra dit eget liv. Vær opmærksom på, at legene ikke må være for grænseoverskridende på det første gruppemøde.

OPLÆG

At vokse op med forskellige kulturelle normer og værdier

Dagens tema handler om kulturelle normer og værdier. Det vil sige de "usynlige" sociale regler, som vi indgår i og er påvirket af.

Formålet med dette tema er, at deltagerne bliver bevidste om deres egne normer, som ikke altid er lige lette at få øje på. Det skal vi arbejde med på dette møde gennem flere øvelser.

ØVELSE

Mød dine normer

Dette er en sjov øvelse, som skal bringe et smil frem hos deltagerne. Øvelsen skal blot vare 5-10 min og fokusere deltagerens opmærksomhed på normer. Formålet med øvelsen er at opleve på egen krop, hvad normer kan være. Øvelsen skal dermed ikke lægge op til diskussion af hvert enkelt udsagn.

MindSpring-træneren vil nu læse nogle udsagn op, som deltagerne skal erklære sig enige eller uenige i. Dette gør de ved at stille sig på ja-siden eller nej-siden af en usynlig linie, som MindSpring-træneren tegner i rummet. Hvis man er "både-og" kan man stille sig på linien. Det skal understreges, at deltagerne selv vælger hvad de svarer og der ikke er noget rigtigt og forkert. Øvelsen skal vise, at der er forskellige normer - også i denne gruppe. Det er vigtigt at understrege over for deltagerne, at det er OK, at der er forskellige holdninger og normer til spørgsmålene.

Deltagerne svarer på følgende udsagn:

1. *Der skal være stille i en biograf*
2. *Man skal spise tre måltider om dagen (morgen, middag og aften)*
3. *Kvinder skal have langt hår og mænd skal have kort hår*
4. *Det er kun kvinder, der kan bruge make-up*
5. *Forældre skal bestemme, hvilken uddannelse deres børn skal have*
6. *Kærester må gerne bo sammen, selv om de ikke er gift*
7. *Når nogen skal giftes, er det manden, der skal fri til kvinden*
8. *Det er vigtigt for et samfund, at alle kan ytre sig frit*
9. *Det er bedst at være fyldt 20 år, før man får børn*

Undervejs er det vigtigt, at MindSpring-træneren kommenterer på det, som sker. Hvis alle stiller sig i den ene side, kan det for eksempel være tegn på fælles normer.

Når alle spørgsmålene er besvaret, afslutter MindSpring-træneren øvelsen ved at spørge gruppen:

- *Var der noget, der overraskede jer i øvelsen?*

Det er ikke meningen, at det skal udvikle sig til en diskussion om rigtigt og forkert, men blot at det skal give enkelte deltagere mulighed for at kommentere på øvelsen.

OPLÆG

Normer – at få øje på egne normer som selvfølgeligheder og træffe valg

I løbet af oplægget er det en god ide, hvis MindSpring-træneren fortæller om et eksempel fra sit eget liv, der viser, at normer er forskellige og kan være baggrund for fordomme eller stereotype forestillinger. Det kan for eksempel handle om, hvilke forventninger man havde, da man kom til Danmark.

Den indledende øvelse, som vi netop har lavet, er et eksempel på, hvordan man kan få øje på sine egne normer. Nogle normer er baseret på **stereotyper** eller **fordomme** om andre, og det kan være svært at forestille sig, at det kunne være anderledes. Andre gange opdager vi, at vores normer ikke nødvendigvis gør sig gældende for de mennesker, vi omgiver os med – altså at personer ikke lever op til vores forestilling om dem.

Fordomme er foruddannede meninger. De er ofte fjendtlige eller nedsættende opfattelser af andre mennesker. Som regel bygger fordomme på manglende viden. De er ofte generaliseringer på et utilstrækkeligt grundlag.

Stereotyper er forestillinger om andre mennesker baseret på kategorier som køn, alder eller nationalitet. De er ofte forsimplede, overdrevne og negative.

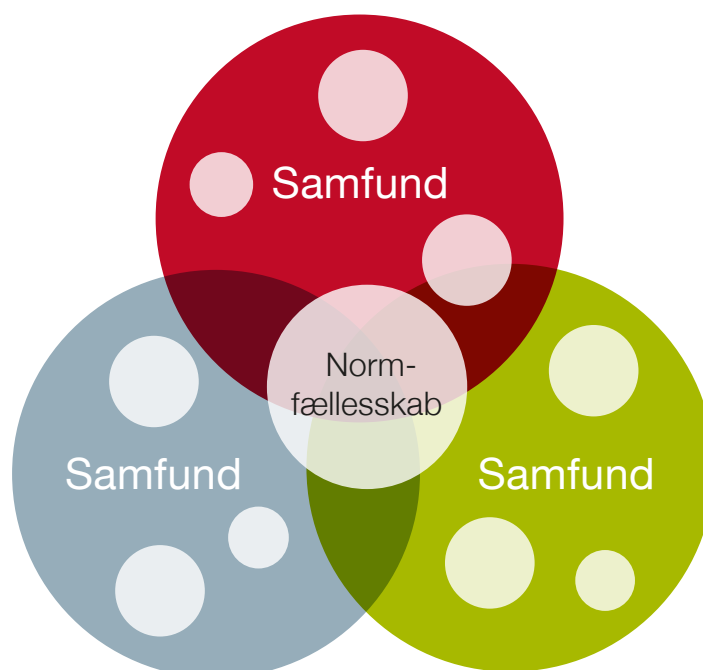
Hvad er normalt? Det normale er ikke bare det, som flertallet gør. Det er også ofte det, der opfattes som rigtigt. Man kan blive udsat, hvis man afviger fra normen. Vi ser ofte verden og mennesker gennem normative briller.

Normer er et udtryk for de forskellige måder, som vi mennesker oplever og forstår verden på. Det handler om, hvad der er normalt at gøre, hvad man forventer af andre og af sig selv. Hvad er for eksempel forventeligt af en skoledreng på 15 år eller en gift kvinde på 30 år? Det har vi forskellige svar på, og vores svar er udtryk for vores normer. Normer udvikles gennem hele livet, og derfor er både opvækst, forældre, venner, samfundets offentlige institutioner og medier, samt en persons seksuelle orientering og aktuelle tilværelse betydningsfulde for, hvordan vores normer er skabt.

Normer i samfund

I alle samfund og i sammenhænge, hvor mennesker lever side om side, opstår "normale" måder at opføre sig på og "almindelige" holdninger til, hvordan man skal leve sit liv. Normer kan siges at være en slags social opskrift på, hvordan vi er sammen med andre mennesker. Det, der opfattes som normalt, antages for at være det "rigtige". Det kan skabe udfordringer for dem, der er eller gør noget anderledes end normalen. Men fordi normer er det, der er "normalt", er de ofte **usynlige, underforståede** og **uskrevne selvfølgeligheder** (ting der tages for givet). De har indvirkning på menneskers måde at leve livet. Normer er dog også **nødvendige**. De er et redskab til at orientere sig i verden og en **forudsætning** for, at vi kan forstå og begå os blandt og skabe gode relationer til andre mennesker.

Blandt en gruppe af mennesker kan der opstå normer og værdier, som kan være dominerende i et samfund. Dog kan der inden for generationer, samfund og nationale grænser være lige så forskellige normer og værdier, som på tværs af samfund. Det viser figuren nedenfor.



Det er altså *ikke* sådan, at de mest **dominerende normer** i et samfund er de gældende normer for alle i netop det samfund, men normer kan være forskellige i **forskellige grupperinger, miljøer og kulturer**. Fordi normer er baseret på menneskers forståelse af verden, som forandrer sig gennem hele livet, er normer også **foranderlige**. Vi kan altså selv påvirke og ændre vores egne og andres normer. Det betyder også, at man *ikke* kan forudsige, hvilke normer et menneske lever efter på baggrund af vedkommendes oprindelse eller uddannelse.

Det kan være vanskeligt at "få øje på" de normer, man selv lever efter, fordi de opfattes som en selvfølge. Men når de møder deres modsætning, bliver de ofte tydelige. For eksempel hvis man undrer sig over, at nogen ikke spiser rugbrød, kan man blive opmærksom på, at det er en norm, at alle spiser rugbrød. I mødet med forskellighederne kan normer altså blive tydelige.

Alle flygtninge oplever, at normerne i Danmark er anderledes end i hjemlandet. For eksempel er der typisk forskel på, hvad man selv skal bestemme, og hvor stor indflydelse familie og andre fællesskaber har på individet. Læs mere om individualistiske og kollektivistiske normer i ekstramaterialet til dette møde.

Ud fra deltagerens viden om normer laver gruppen nu en øvelse, som handler om de normer, deltagerne kan få øje på i deres omgivelser og om deres egne normer.

ØVELSE

Hvilke normer møder du hos dine omgivelser – og hos dig selv?

Formålet med øvelsen er, at deltagerne bliver opmærksomme på, hvilke normer der er omkring dem og hvilke normer og værdier, de selv er præget af.

Uddel et tomt skema til alle deltagere (findes i ekstramaterialet).

I skemaet udfyldes normer om at være ung. Det er for eksempel i forhold til valg af uddannelse, venner, fritidsliv, kæresten, forholdet til forældre, selvstændige holdninger og hvordan man opfører sig. Deltagerne udfylder skemaet individuelt. MindSpring-træneren kan hjælpe på vej.

Herunder er skemaet udfyldt med eksempler, som MindSpring-træneren eventuelt kan inddrage til inspiration. I ekstramaterialet findes skemaet, som kan kopieres og uddeles til deltagerne.

<p>Hvad forventer din familie af dig?</p> 	<p>Hvad vil du selv?</p> 	<p>Hvilke forventninger til unge møder du i Danmark?</p> 
<p>For eksempel:</p> <p>At familien gerne vil have indflydelse på den unges valg af for eksempel uddannelse og partner</p> <p>At forældrene lægger stor vægt på den unges succes i forhold til uddannelse, job og familie</p> <p>At den unge deltager aktivt i familiens liv og prioriterer den fremfor venner</p>	<p>For eksempel:</p> <p>At jeg synes, jeg selv må bestemme mit valg af uddannelse og fritidsinteresser</p> <p>Jeg vil gerne gøre mine forældre stolte ved at følge deres ønsker for min fremtid</p> <p>At jeg synes det er vigtigt at have frihed i ungdomsårene til at bestemme mine interesser og fritidsliv</p> <p>At jeg gerne vil have både mandlige og kvindelige venner</p>	<p>For eksempel:</p> <p>At unge forventes at flytte hjemmefra, når de skal uddanne sig – uanset køn</p> <p>At unge skal lære at drikke alkohol allerede fra teenagealderen</p> <p>At unge har selvstændige meninger om politik, religion, mv.</p> <p>At unge får kæresten tidligt</p> <p>At unge skal have et job og karriere før de får børn</p>

Når deltagerne har fået ca. 10 minutter til at udfylde skemaet individuelt går de sammen to og to i ca. 10 minutter for at drøfte spørgsmålene nedenfor. Derefter samler MindSpring-træneren op i plenum på ca. 20 minutter. Det er ikke meningen, at deltagerne skal fortælle alt, hvad de har svaret, men I kan diskutere følgende spørgsmål i gruppen:

- *Fandt I ud af, om der var forskellige normer eller forventninger til jer?*
- *Hvem har indflydelse på dit valg af uddannelse, fritidsliv og lignende?*

Og så kan I slutte af med et åbent spørgsmål:

- *Hvad kan man gøre, eller hvad gør I, når I møder modstridende normer om noget, som er vigtigt for jer?*
-

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Nævn en god ting ved i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogle spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Hele næste gruppemøde går med at introducere øvelsen Livets Træ og udfylde træerne. Det er en spændende og personlig øvelse, hvor man både tænker lidt på fortid og fremtid.

Ekstramateriale til gruppemøde 1

Introduktion til MindSpring

Lær hinanden at kende

Kulturelle normer og værdier

Præsentation af deltagerne

Det er en vigtig forudsætning for at opnå tryghed og tillid i gruppen, at man starter et gruppeforløb op med en præsentation af hinanden - en præsentation, som er lidt mere end blot navn. Det kan foregå på mange måder, for eksempel kan man bede deltagerne tegne et stamtræ over deres familie og præsentere det for de andre, eller de kan tegne en tegning af sig selv med navn og alder, som de præsenterer for hinanden i gruppen. Ligeledes er det vigtigt at få aftalt hvilke regler for samvær (spilleregler), der skal gælde, når man er sammen.

Energizer og icebreaker

Man kan med fordel på første møde styrke gruppefølelsen yderligere ved en enkel energizer eller icebreaker, som kan gentages på efterfølgende møde, efter behov. Det er en god fysisk adspredelse midt i de mange ord og tænkning, der ellers foregår på gruppemøderne. MindSpring-træneren kan vælge en øvelse i listen over energizers i manualens bilag.

Boldøvelser eller andre gruppeøvelser, hvor gruppen fysisk skal arbejde sammen om en opgave, er med til at skabe en god gruppefølelse. Tilmed kan det skabe en let stemning, hvis temaerne er tunge/svære at tale om, og det er et godt afbræk, når koncentrationen falder.

At træffe valg

Som ung er man i gang med at blive voksen og skal derfor træffe mange valg om sin fremtid. Uddannelse, arbejde, familiestiftelse er nogle af de vigtige valg, man står overfor. Derudover kommer de valg som handler om kultur, religion, værdier og traditioner. Har man ikke sine forældre hos sig til at vejlede, skal man finde ud af disse svære og vigtige valg selv. Har man sine forældre eller familie i nærheden eller er i jævnlig kontakt med dem, kan man være udsat for modsatrettede ønsker og krav. Forældre kan ønske at beskytte deres børn mod de kulturelle påvirkninger i Danmark, og samtidigt er den unge udsat for mange påvirkninger fra skole, venner og det nye samfund.

Hvad er forskellen på normer og kultur?

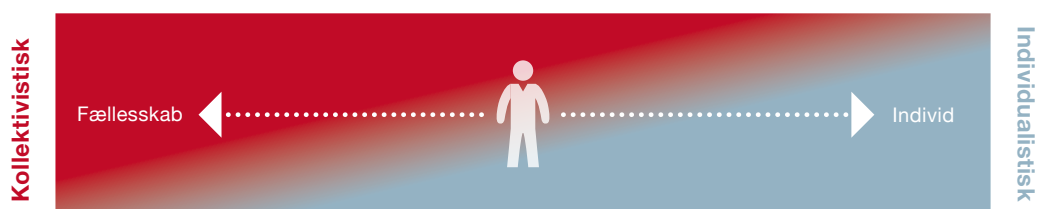
Når man arbejder med at forstå og få øje på egne og andres normer, er det almindeligt at sammenligne det med kulturelle mønstre, som man oplever gennem livet. Det er nu heller ikke helt forkert. Man kan måske sige, at en norm betegner, hvad der opfattes som "normalt" inden for et givet område, mens kultur er når normer hænger sammen med hinanden og eksisterer blandt en gruppe af mennesker. Kulturelle fællesskaber indebærer således, at en række fælles normer eksisterer blandt en givet gruppe af mennesker. I MindSpring er det dog ikke nødvendigvis vigtigt at skelne mellem normer og kultur, men hvis der opstår spørgsmål, kan det være brugbart at have overvejet forskellen. Det vigtigste her er, at deltagerne oplever, at de bliver mere bevidste omkring, hvilke normer eller kulturelle mønstre de kender til i Danmark, hos deres familie og hos dem selv.

Sammenstød mellem kollektivistiske og individualistiske normer

Hvis der er tid og interesse på gruppemødet, er det en god ide at udvide oplægget om normer med viden om normer, som er fokuseret på fælleskab (kollektivistiske) eller den enkelte person (individualistiske).

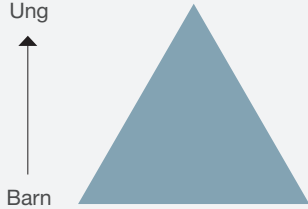

Kollektivistiske normer	Individualistiske normer
En person har først og fremmest fokus på fællesskabets ønsker og behov og forsøger at opfylde disse. Det kan være familiens ønsker til uddannelse, ægtefælle og andre valg for fremtiden. Fællesskabets ønsker og behov prioriteres således højere end personens egne	En person har først og fremmest fokus på egne ønsker og behov. For eksempel vigtige valg for fremtiden som uddannelse, ægtefælle og lignende. Personens ønsker og behov prioriteres højere end forældres eller families eventuelle ønsker
Den enkelte person forventes at vælge under hensyn til familiens ønsker og behov	Den enkelte person forventes selvstændigt at tage stilling og vælge alene ud fra egne interesser og ønsker

Nedenstående model viser, hvordan mennesker kan leve, opdrages og handle efter en sammensætning af kollektivistiske og individualistiske normer. MindSpring-træneren kan inddrage modellen efter behov.



Skalaen skal vise, at mennesker i forskellige sammenhænge handler ud fra en sammensætning af kollektivistiske og individualistiske normer. Nogle gange med mest hensyn til fællesskabet og andre gange med mest hensyn til individet selv. Det vil sige, at en person kan befinde sig alle steder på skalaen (langs pilen) i forskellige sammenhænge. Den viser altså **ikke**, at mennesker enten lever kollektivistisk eller individualistisk.

En anden model viser, hvordan opdragelse kan anskues ud fra kollektivistiske eller individualistiske normer:

Kollektivistisk	Individualistisk
	
<p>Små børn opdrages med frihed og få krav til selvstændighed. Ældre børn opdrages med mindre frihed til selv at vælge og mange krav til deres opførsel.</p>	<p>Små børn opdrages med mindre grad af frihed og der stilles gradvist større krav til selvstændighed. Ældre børn får gradvist mere og mere frihed til selv at tage valg og opnå selvstændighed.</p>


I mødet med et nyt samfund og kultur kan sammenstød let opstå. Nogle gange kan viden om kollektivistiske og individualistiske normer bruges til at forklare baggrunden for sammenstødet.

Vejledning til øvelsen "Hvilke normer og værdier sætter du og dine omgivelser pris på?"

Det vigtige omkring denne øvelse er, at deltagerne selv får lov til at definere de normer, som de forbinder med og oplever i det danske samfund, deres familie og hos dem selv. Der er altså ikke nogen rigtige svar, men indholdet kommer an på deltagernes egne oplevelser.

I skemaet udfyldes normer om at være ung for eksempel i forhold til valg af:

- Uddannelse
- Venner
- Fritidsliv
- Kærester
- Forholdet til forældre
- Selvstændige meninger og at tage valg i livet

<p>Hvad forventer din familie af dig?</p> 	<p>Hvad vil du selv?</p> 	<p>Hvilke forventninger til unge møder du i Danmark?</p> 

Gruppemøde 2

Livets træ - introduktion og øvelse

Velkomst, opsamling og introduktion

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes temaer.
- Gentag de vedtagne spilleregler og sæt dem op på væggen.
- Fortæl om formålet med dagens tema.

Formål: At deltagerne bliver mere bevidste om egen identitet og styrker, og tilmed bliver bevidste om den gode historie, den enkelte også har med sig. Dette sker ved hjælp af en øvelse med en tegning af et træ – et metaforisk billede på et liv og en person.

OPLÆG

Introduktion til Livets træ

Som flygtning bliver man ofte mindet om eller direkte spurgt og interviewet om ens baggrund, flugthistorie og årsag til flugt – altså den barske virkelighed og baggrund, man har. Men der er også en god historie, som man har med. Den historie er vigtig og god at minde sig selv om af og til. Vi skal genopfriske og beskrive den gode historie ved hjælp af denne øvelse.

Livets træ er en identitetsstærkende øvelse. Identitet kan defineres som bevidstheden om, hvem man er som individuel person. Denne bevidsthed dannes gennem hele livet. Det sker i en vekselvirkning mellem den opfattelse, man har af sig selv og den opfattelse, som andre har af en. Det er særligt for flygtnings identitet, at man ofte har oplevet brudte relationer til familie og venner, skiftet til den danske kultur og de muligheder (og begrænsninger), som det indebærer. Derfor er det vigtigt at styrke identiteten hos flygtninge ved at holde fast i kvaliteter, ressourcer og egenskaber, som de har med sig og kan være en hjælp og støtte gennem den omstillingsproces skiftet er.

ØVELSE

Livets træ

MindSpring-træner, medtræner (og tolk hvis behov) fungerer som guider gennem øvelsen. De går rundt, spørger ind og hjælper den enkelte igennem øvelsen.

Øvelsen introduceres på følgende måde:

Vi fokuserer i denne øvelse på det gode, I rummer og hver især har med jer. Formålet er, at I kan føle jer stærkere efter øvelsen. Det kræver megen styrke af jer at leve i eksil. Vi ønsker at støtte jer i det at finde jer selv og finde en vej til at håndtere udfordringerne, der er forbundet med et liv i eksil. Vi ønsker også, at I skal støtte hinanden.

Vi vil bruge træet som et billede på jeres liv.

I må gerne farvelægge træerne undervejs, som I har lyst.

”Livets træ” er en aktivitet, hvor I skal tegne et træ med rødder, stamme, grene, blade, frugter og jorden, træet vokser i. Bagefter skal I udfylde det skriftligt efter en nærmere instruktion. I skal forestille jer, at dele af jeres liv er som dele på træet. For eksempel er stammen og rødderne den, I er og det I kommer fra. Grenene er det, I gerne vil, det I stræber efter, jeres drømme og ønsker om fremtiden.

Når træerne er udfyldt, skal I præsentere jeres træer for hinanden og give respons på hinandens træer.

- Uddel fortrykte tegninger af livstræet samt farver.
- Forklar kort og overordnet hvad de enkelte dele af træet symboliserer.
- Fortæl hvad øvelsen går ud på:
 - at få et samlet og styrket billede af sig selv gennem udfyldning af livets træ med egne erfaringer og egenskaber
 - at de andre deltagere kan tilføje deres oplevelse af præsentationen
 - at tegne og beskrive den positive version af deltagernes historie
 - at blive bevidst om ens egne styrker og egenskaber
 - at deltagerne deler deres historie med andre og måske derved får et (styrket) netværk
- Understreg at det er helt OK, at der er dele, som deltagerne ikke ønsker at fortælle om deres liv. Det er helt i orden, hvis de har hemmeligheder eller hvis de vælger at fortælle noget lidt anderledes end det egentligt er. De skal kun fortælle det, de har lyst til at dele med de andre.
- Beregn 5 minutter til at introducere hver del af træet og 10 minutter til at skrive i. Det vil sige 15 min til hver af de seks dele, samlet set 1,5 time.

Rødderne

Rødderne symboliserer **gode minder og baggrund**. Det du kommer fra og det du har med dig.

Eksempler:

- Boede du i storby eller landsby på landet?
- Din familiehistorie? Hvad betyder dit efternavn? Hvordan er/var dine forfædre?
- Havde du et favoritsted?
- Havde I specielle sange eller danse i din familie?
- Andre ting og minder fra din oprindelige kulturelle baggrund?
- Personer og forfædre som du værdsætter og som er betydningsfulde for dig – også selv om de ikke er hos dig her, men lever i dit hjerte og hukommelse?
- Lege og gode oplevelser som barn?
- Skole?

Bed deltagerne skrive deres eksempler på deres baggrund og gode minder ind på træets rødder.

Jorden og omgivelserne

Jorden og omgivelserne symboliserer **livet nu og her** - her hvor du er nu. Det gode og stærke der giver dig næring til at vokse og klare dagligdagen og livets udfordringer.

Eksempler:

- Der hvor du bor nu, dine omgivelser og det du gør til dagligt. Har du et favoritsted her?
- Hvad er du optaget af?
- Er der noget du kan lide at gøre her, som gør dig godt?
- Er der nogen personer her, som støtter dig og giver dig styrke?

Bed deltagerne skrive deres eksempler på hvorfra de får støtte, af hvem de får støtte og hvad de er optaget af ind på jorden, som træet vokser i.

.....

Stammen

Stammen symboliserer **kvaliteter, egenskaber og talenter**. Den, som du er i dag, og det du kan og er god til.

Eksempler:

- Hvad er du god til? Kvaliteter du rummer? Evner og egenskaber? Specielle talenter?
- Noget som andre siger, du er god til.
- Noget du gør hver dag uden egentligt at tænke over, at det er noget du er god til for eksempel, at tage vare på andre, at klare daglige gøremål og holde orden, at stå op om morgenen og være præcis i skolen, at give andre komplimenter, at få andre til at le, at være en god ven, at løse konflikter, at tage vare på dig selv.

Bed deltagerne skrive, hvad de er gode til, evner de har osv. ind på stammen af træet.

.....

Grenene

Grenene symboliserer **ønsker og drømme**. Det du stræber efter, det du ønsker skal ske i fremtiden. Drømme du bærer på og håb for fremtiden.

Eksempler:

- Lære dansk
- Få en uddannelse
- Blive gift
- Fred i verden
- Få børn
- Være kreativ
- Lære hele livet

Bed deltagerne skrive deres ønsker og håb om fremtiden ind på grenene i træet.

.....

Bladene

Bladene symboliserer **vigtige personer** i dit liv, både nu og fra før. Man kan kalde dem dine hjælpere. Det kan godt være en afdød person, eller en man har mistet kontakten med, men som lever i hjertet. Andre betydningsfulde personer for dine drømme og håb for fremtiden.

Hvordan er den eller de personer vigtige for dig? Hvad er det, der er specielt ved ham eller hende?

Eksempler:

- En god ven
- En støtte-kontaktperson
- Far og mor
- En lærer – en mentor
- Søskende
- Nabo

Bed deltagerne skrive de vigtige og betydningsfulde personer i deres liv ind på bladene på træet.

.....

Frugterne

Frugterne symboliserer **gaver i livet**. Noget helt specielt som du sætter pris på, og som du har fået for eksempel fra de vigtige personer, du har nævnt som bladene

Eksempler:

- Den omsorg du har fået som barn fra forældre eller andre voksne. Klæder, mad og husly
- Støtte fra søskende
- Kontakt med hjemland og moralsk støtte derfra
- Religion, tro
- Livet
- Kærlighed
- Gode eller stærke oplevelser
- Gode eller stærke værdier

Bed deltagerne skrive de ting, som de vigtige og betydningsfulde personer har givet eller giver dem ind på frugterne på træet.

.....

Energizer

Husk at sætte tid af til at lave en energizer eller to i løbet af gruppemødet. Det kan enten være midt i øvelsen eller det kan være til slut inden afslutningen. Se listen over energizers bagerst i manualen under bilag.

.....

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Hvad har du været særligt optaget af i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Nu når livstræerne er udfyldt, er I klar til at skulle fremlægge dem for hinanden. Det sker på næste gruppemøde.

Medtræneren gemmer livstræerne til næste gruppemøde, hvor de hænges op igen. Næste gang skal livstræerne fremlægges, og det er en god ide at lave en tidsplan og eventuelt udvide gruppemødet med en 1 times tid efter behov.

Ekstramateriale til gruppemøde 2

Livets træ - introduktion og øvelse

Introduktion til Livets træ

Som indledning til øvelsen om Livets træ er det en god ide at illustrere den situation, man befinder sig i som ung flygtning i eksil på følgende måde. Det er samtidig forklaring på, hvorfor vi laver Livets træ:



Figuren illustrerer, at mange unge flygtninge i eksil ikke længere oplever samme støttende netværk og lokalsamfund omkring sig, som i hjemlandet. Hvor den unge før har været omgivet af familie, far, mor, søskende, venner, naboer, skole, hjem, lokalsamfund og så videre som kendte én og ens historie og som man selv kendte og var tryk ved, lever han eller hun nu i eksil, hvor der ikke er så mange omkring den unge. Ikke mange omkring den unge kender til baggrund og historie. I sådan en situation er der risiko for, at man kan blive ensom og tage uheldige midler i brug for at håndtere situationen. I værste fald kan man havne i misbrug, blive voldelig, ryge ud i kriminalitet, psykisk sygdom og lignende.

Med øvelsen Livets træ prøver vi at styrke både den indre og ydre kreds af mennesker og tilmed at få nogle andre til at kende de unges historie. Man bliver på den måde ikke alene om sin gode historie. Vi fokuserer på deltageres styrker og ressourcer med udgangspunkt i, at det, de har overlevet og været igennem, og den måde de har håndteret dette, er en styrke, de kan bruge i fremtidigt perspektiv.

Formål med Livets træ

Øvelsen Livets træ medvirker til, at man lærer de andre deltagere, som alle har en tilsvarende historie som en selv, at kende på en ny måde. Det er vigtig viden samtidigt med, at man lærer sig selv bedre at kende.

Træet er et billede, som er nemt omsætteligt og brugbart til denne øvelse og som giver deltagerne et billede af sammenhæng i tilværelsen før, nu og i fremtiden. Det tydeliggør den vækst og udvikling – de unge er i gang med med et mål forude. Det anskueliggør tilmed det fællesskab, de har med de andre unge i gruppen.

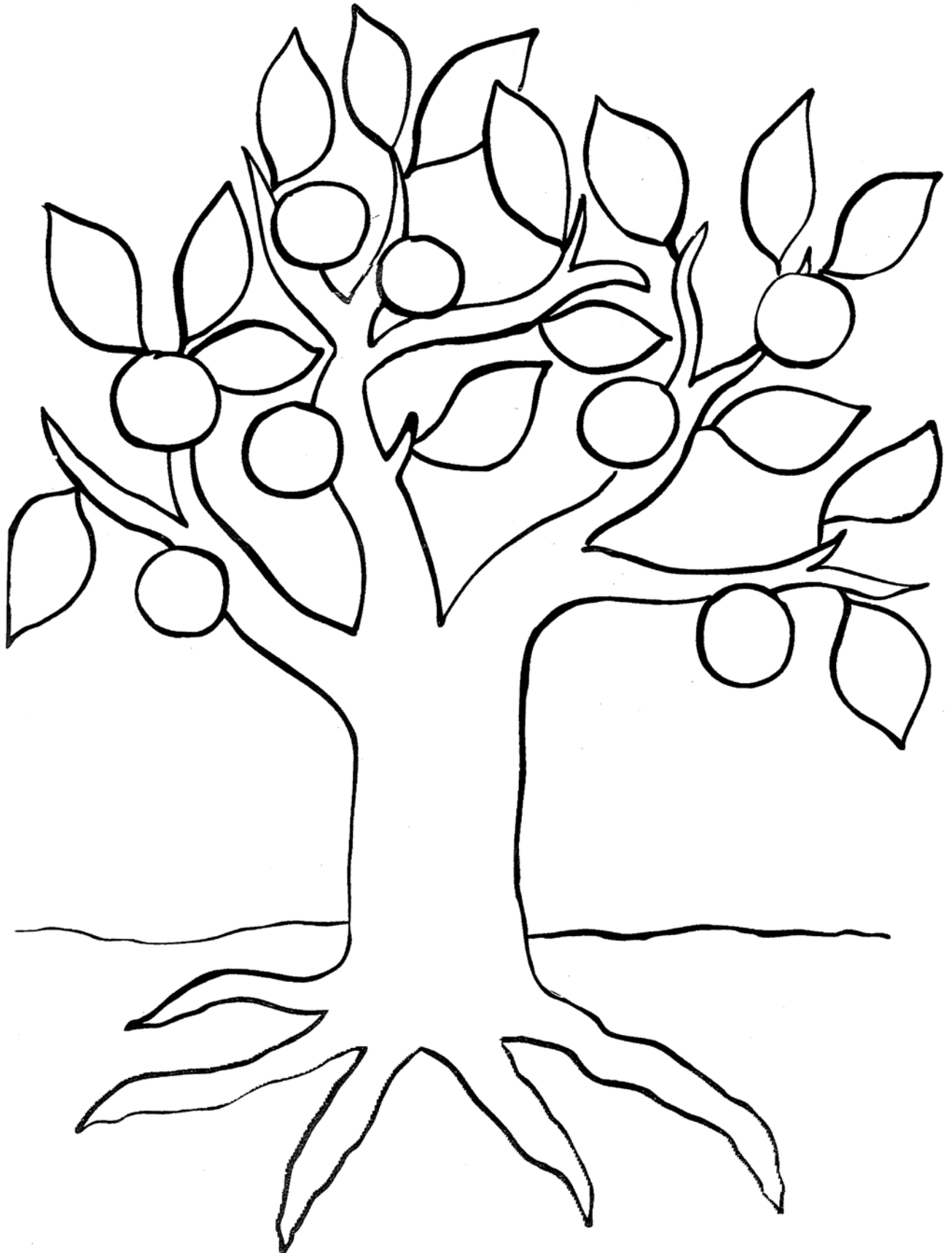
Tilmed hjælper øvelsen med Livets træ deltagerne med at finde styrken i overlevelsen i stedet for svagheden ved det, man har været udsat for af vold, flugt og det man har mistet.

Øvelsen sætter fokus på det gamle jeg og det nye jeg. Det er som sådan en identitetsstærkende og bevidsthedsskabende øvelse. Deltagerne finder ud af noget om sig selv. I stedet for, at det er andre, der fortæller dem, hvem de er, reflekterer de selv over dette og hører, hvad de andre deltagere fortæller. De får derigennem ny indsigt og viden.

Optimisme og positiv tænkning er med til at vedligeholde godt psykisk helbred. Trænerne understøtter denne tænkning ved opmuntrende spørgsmål og kommentarer ved instruktionen og igennem øvelsen. Øvelsen er med til at forebygge psykisk mistrivsel, og kan skabe grundlag for en styrket selvforståelse.

Man kan formulere formålet med øvelsen som: at fremhæve de positive livshistorier fra fortiden, og at deltagerne føler sig forbundet både med det fællesskab og samfund, de kommer fra og med det, de lever i i dag.

LIVSTREET



Gruppemøde 3

Præsentation af livstræer og respons

Velkomst, opsamling og introduktion

Fortsættelsen af øvelsen Livets træ. Medtræner sørger for at livstræerne hænges op inden mødestart.

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes øvelse og temaer.
- Gentag de vedtagne spilleregler (og sæt dem eventuelt op på væggen).
- Fortæl om formålet med dagens tema.

Formål: At deltagerne ved hjælp af deres livstræer bliver mere bevidste om egen identitet og styrker og tilmed får feedback herpå af de øvrige deltagere, som en yderligere støtte og styrkelse af identiteten.

ØVELSE

Præsentation af livstræer og respons

Ved præsentation af livstræerne skal MindSpring-træner og medtræner være opmærksom på følgende:

- Bed hver deltager en efter en om at fortælle hinanden, hvad de har skrevet på deres træ.
- Vær opmærksom på sorg og savn over eventuelle afdøde personer eller personer, som den unge muligvis ikke har kontakt med. Her er det særligt vigtigt at fremhæve disse relationer som et kærligt minde, der lever videre i hjertet.
- Hjælp den enkelte gennem fremlæggelsen med hjælpespørgsmål. Husk at den enkelte kun skal fortælle det, som han eller hun har lyst til at fortælle. Dette bør medtræneren og MindSpring-træneren pointere flere gange.
- Bed de andre deltagere lytte og være særligt opmærksomme på styrker, gode ting de ser og oplever ved den, der fremlægger. De skal desuden skrive disse udsagn om "fremlæggeren" ned på post-its.
- Bed de øvrige deltagere sætte disse post-its på "fremlæggerens" træ, når fremlæggelsen er færdig og fortælle hvad de har skrevet til fremlæggeren: "Du er.." Husk at det kun skal være de gode ting og ingen kritik.
- Beregn 15 – 20 minutter pr fremlæggelse og respons fra deltagerne. Hvis der er 8 deltagere vil det vare 8 x 20 min. og gå ud over de 2 timer, der normalt er afsat til et gruppemøde. Aftal derfor hvordan I vil planlægge jer ud af dette. For eksempel kan man planlægge dette møde til at vare 3 timer, hvilket skal meddeles deltagerne og tolken senest ved 2. gruppemøde.

Medtræner sammenfatter deltagerens udsagn skriftligt til brug for kursusbevis, som deltagerne får til sidste gruppemøde sammen med deres livstræer.

Tolken oversætter post-it sedlerne, så medtræner får de rigtige ord på dansk.

Energizer

Hvis der er tid, vil det være en god ide at slutte af med en fælles øvelse gerne med lidt sjov, fordi der har været meget fokus på den enkelte og på alvorlige emner igennem dagens program. Se listen over energizers i bilagene bagerst i manualen.

.....

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Hvad vil du huske på fra i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: at vi går videre med livets træ og taler om de storme, et træ kan blive udsat for. Herunder, de følger et menneske, der udsættes for storme i livet, kan få i form af stress, og hvad man kan gøre for at modvirke stress.

Medtræner samler træerne med navn og post-its på og gemmer til næste gang.

Ekstramateriale til gruppemøde 3

Præsentation af livstræer og respons

Fremlæggelse

Vær opmærksom på, at det nok er første gang, de unge fortæller om sig selv på denne måde. Det kan derfor være sårbart og skal håndteres med forsigtighed og opmuntring men også med accept af, at den unge måske ikke har lyst til at fortælle alt, hvad han/hun har skrevet. Det skal understreges for alle, inden de går i gang.

Spilleregler om respekt, fortrolighed og lytning er vigtige at repetere, inden fremlæggelsen starter. De andre deltagere instrueres i at være klar med kommentarer på post-its.

Respons fra deltagerne i gruppen

Når en deltager er færdig med at fortælle om sit træ, kommer de andre op en efter en og sætter deres post-its på stammen af træet (gode egenskaber og kvaliteter) og fortæller den, der har fremlagt, hvad man har skrevet. Alle deltager i dette, det vil sige gruppedeltagere, trænere og tolk.

Post-it lapperne er positive udsagn med egenskaber, kvaliteter og gode evner, de ser hos den, der fremlægger sit træ. Vær opmærksom på, at alle får en positiv tilbagemelding fra alle. Gentagelser gør ikke noget.

Gruppemøde 4

Storme i livet og håndtering af disse

Stress og stresshåndtering

Velkomst, opsamling og introduktion

Fortsættelsen af øvelsen med Livets træ. Medtræner sørger for at livstræerne hænges op inden mødet.

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste møde.
- Gentag de vedtagne spilleregler (hav dem eventuelt med som posters til at sætte op på væggen).
- Fortæl om formålet med dagens øvelse.

Formål: At deltagerne ved at blive i billedet om træet arbejder med de storme et træ (= et liv) og deres liv, har været ude i og kan opleve i fremtiden. Der skal være fokus på, hvordan de håndterer disse storme, hvilke ressourcer de har brugt, hvilke hjælpere, de har haft og har. Deltagerne bliver således mere bevidste om de styrker, den enkelte har, som kan hjælpe dem igennem livets udfordringer.

Derudover er det formålet, at deltagerne får kendskab til, hvad stress er, hvad der kan forårsage stress, og hvad man selv kan gøre for at modvirke og håndtere stress.

ØVELSE

Storme i livet

Træer er smukke! Dybe rødder, stærk stamme og grene som strækker sig langt ud, fulde af blade og frugter. Men kan vi sige, at træet bare får lov til at stå således i fred? Nej.

Gruppen besvarer nu en række spørgsmål i plenum, som MindSpring-træneren præsenterer:

Spørgsmål 1: Hvilke farer, kan træer udsættes for?

Eksempler:

- brand
- tørke
- storme
- kulde
- lynnedslag
- alderdom

Spørgsmål 2: Ligesom træerne, kan man som flygtning have oplevet storme i livet, det vil sige farer eller andre ting som er, eller har været svære at klare. Hvad kan det være for noget?

Eksempler på tidligere storme – farer eller andre voldsomme ting, de unge kan have været ude for tidligere:

- krig
- politiske spændinger
- trusler
- vold
- flugt

Eksempler på storme i nutiden – farer, udfordringer, svære ting, som de unge kan være udsat for i dag:

- angst for ensomhed
- savn
- diskrimination
- store krav og svær uddannelse
- usikkerhed om opholdstilladelse
- økonomiske problemer og lignende

Spørgsmål 3: Hvordan kan disse farer – storme og udfordringer påvirke jeres liv i dag?

Nogle unge i jeres situation siger, at:

- de kan have problemer med at sove,
- det er vanskeligt at koncentrere sig i skolen,
- de bekymrer sig meget,
- de ofte har ondt i maven eller hovedet,
- og andre problemer.

Spørgsmål 4: Hvad kan man gøre, når der er fare på færde?

Selv om I er i Danmark nu, hvor der forhåbentligt er trygt at være, skal vi snakke om, hvad man kan gøre, når man oplever, at der er fare på færde. Hvad kan man gøre, og hvordan kan man komme i tryghed? Hvilke særlige egenskaber kræver det?

Eksempler:

- Snakke med nogen du stoler på
- Flygte
- Bede (bøn)
- Bede om hjælp
- Snakke med en ven
- Anmelde til politiet
- Holde ud
- Bevare roen
- Gode ting at sige til sig selv for eksempel: “det vil gå over”, “det vil blive bedre”

Spørgsmål 5: Er der altid stormvejr i livet?

Nej. De unge skal blive opmærksomme på, at det ikke stormer hele tiden, og at der efter storme kommer stille vejr igen. Dette er vigtigt at huske sig selv på, når det stormer. Og det er vigtigt at holde fast i håbet.

OPLÆG

Hvad er stress?

Storme er noget, der kommer udefra og som påvirker os. De kan være mere eller mindre kraftige og mere eller mindre farefulde, men altid være noget vi skal finde ud af at klare. Noget, der kræver en særlig indsats af os.

Stress er en form for spænding, der optræder hos mennesker som reaktion på sådanne påvirkninger udefra.

Stress kan være en stor belastning, som medfører uro, søvnløshed med mere. Men stress kan også være en stimulering, der hjælper gennem svære eller krævende situationer.

Når man udsættes for akut fare, mobiliserer kroppen kræfter til at kæmpe eller flygte. Udsættes man for længere tids stress, kan andre følger komme til udtryk, blandt andet mavepine, angst, panik, pirrelighed, ubeslutsomhed, spiseproblemer, overdrevent alkohol- eller medicinforbrug og hukommelsestab. Vi var inde på nogle af disse reaktioner, da vi talte om storme i livet.

Man kan opdele stress i tre former. Skriv følgende på flip-over eller tavlen:

- A *Daglige almindelige udfordringer eller hverdagens problemer*
- Cykel er i stykker, når man skal bruge den
 - Man skal til eksamen eller prøve
 - Toget er forsinket – man kommer for sent og så videre
- B *Akut stress- noget voldsomt sker pludseligt eller uventet*
- En, man holder af, dør
 - Naturkatastrofer
 - Ulykker
- C *Længerevarende stress*
- Længere tids sygdom
 - Langt ophold i asylcenter eller flygtningelejr
 - Stort og konstant arbejdspress
 - Længere tids usikkerhed om familiens og venners situation

Nogle af disse situationer kan medføre, at man får det, vi kalder stresssymptomer. Mennesker er forskellige, og man reagerer forskelligt. Nogle får mange og langvarige symptomer, andre kortvarige. Stress har indflydelse på vores krop, følelser og adfærd.

ØVELSE

At blive bevidst om reaktioner på stressende situationer

Denne øvelse skal give et indtryk af, hvilke typiske reaktioner, man kan have på forskellige stressende oplevelser. Formålet med øvelsen er, at deltagerne bliver opmærksomme på, følelsesmæssige og kropslige reaktioner på stress. Eventuelt i relation til deres egen oplevelse med reaktioner på stress.

Tegn en tabel med fire kolonner, som nedenfor. Sæt selv et par eksempler op, som vist i skemaet nedenfor.

Bed deltagerne komme med flere eksempler på situationer og følger.

Situation	Fysisk reaktion	Følelse	Følge – ”Hvordan påvirker det dig?”
Almindelige daglige udfordringer: Man skal til prøve/ eksamen	Øget fysisk aktivitet, at svede, at ryste	Anspændt og urolig	Bedre koncentration, fokuseret, målrettet
Akut stress: Man oplever en færdselsulykke	Chok, man oplever i slowmotion, hjerterebanken. Adrenalinet pumper	Bange, Overvældet, fokuseret	Man handler: stopper ulykken, giver førstehjælp, eller man bliver handlingslammet. Bagefter gennemlever man oplevelsen flere gange, bliver træt.
Længerevarende stress: Lang tids ophold på asylcenter og uvished om opholdstilladelse. Uvished om familiens situation.	Søvnproblemer, hovedpine, sygdom, anspændthed	Vrede, irritation, tristhed, afmagt	Anspændt – kort lunte, vredesudbrud, passiv, sløv. Kan ikke koncentrere sig, udmattelse, syg

ØVELSE

Hvad kan man gøre, når man bliver stresset?

Når du bliver stresset, hvad gør du ved det? Er der en specifik kulturel måde af håndtere stress på? Hvilke råd om at mindske stress, giver du andre?

Lav en flip-over med nedenstående ramme og bed deltagerne komme med eksempler. Bidrag selv med egne eksempler som de nedenstående.

Kan laves som gruppeøvelse: uddel tomme skemaer fra ekstramaterialet, som deltagerne udfylder to og to. Opsamling derefter i plenum med eksempler fra deltagerne.

Formålet er at give indsigt i de muligheder, der er for at håndtere stress, ved at lære af andre, og deres måde at gøre tingene på – også med baggrund i de forskellige kulturer.

Hvordan kan du eller andre se, at du er stresset?	Hvad kan du gøre, når du oplever stress?
<ul style="list-style-type: none"> • Man er anspændt • Man er rastløs • Man virker uligevægtig • Man isolerer sig. • Man farer op og bliver hurtigt vred 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyrke sport og fysisk aktivitet • Lave afspændingsøvelse. • Få medicin (sovepiller eller beroligende) • Være sammen med venner • Ritualer • Bede – religion og tro • Meditere • Musik

Energizer

Stress kan være et tungt emne. Når man taler om emner, som er betydningsfulde og lidt tunge, er det en rigtig god ide, at lægge en energizer ind i løbet af gruppemødet. Husk at sætte tid af til det, så man ikke glemmer det eller lader tiden gå. Se listen over energizers bagerst i manualen. Her kan du vælge enten en afspændingsøvelse, hvis stemningen er anspændt eller en mere "levende" energizer, som giver energi og bryder en trist stemning.

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Tage en runde: Hvad har gjort særligt indtryk på dig i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bede deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortælle hvad næste gruppemøde vil handle om: Nogle gange kan stormene i livet eller langvarig stress ryste os mennesker så meget, at det kan give varige følger og traumatisering. Vi taler mere næste gang om disse følger og hvad man kan gøre, hvis man har været udsat for dette.

Medtræner tager igen træerne med og sørger for at de kommer op at hænge til hvert af de efterfølgende gruppemøder, undtagen gruppemøde 8, hvor der er gæster.

Ekstramateriale til gruppemøde 4

Storme i livet og håndtering af disse

Stress og stresshåndtering

Mødets formål

Dette møde er en opsamling af fælles viden og erfaringer med storme i livet, og hvad man har gjort eller kan gøre, når man udsættes for storme. Der kan med fordel refereres til deltagernes livstræer – til de styrker og egenskaber, de har nævnt her, der kan være gode, når man har modgang i livet eller udsættes for farer. At blive udsat for farer eller krav, som er svære at håndtere udløser reaktioner, som kan betegnes stress. Mødets primære mål er tale med de unge om, hvad man kan gøre, når man udsættes for stress.

At tale om storme i livet og stress er desuden en naturlig optakt til næste mødes tema. Her er fokus på langvarig stress og traumer, som kan følge af nogle af de storme, man som menneske kan være udsat for samt, hvordan man kan håndtere følgerne heraf.

Hvad kan man gøre, når man bliver stresset?

Hvordan kan du eller andre se, at du er stresset?	Hvad kan du gøre, når du oplever stress?

Gruppemøde 5

Traumer og traumehåndtering

Velkomst, opsamling og introduktion

Medtræner sørger igen for, at deltagernes livstræer kommer op at hænge. Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag de vedtagne spilleregler og sæt dem op på væggen. Til dette møde er det særligt vigtigt, at man gentager de tryghedsskabende spilleregler som fortrolighed, respekt og at lytte til hinanden, fordi temaet om traumer er følsomt
- Hæng deltagernes tegninger af livstræer op.
- Fortæl om dagens tema og formålet hermed.

Formål: At deltagerne får øget kendskab til traumer og traumatisering med henblik på at hjælpe sig selv - hjælp til selvhjælp. Derudover at deltagerne får kendskab til, at nogle af deres eventuelle reaktioner kan være en almindelig følge af, at de tidligere har været ude for meget voldsomme begivenheder (storme) eller igennem lang tid har levet med stor usikkerhed og fare. Deltagerne skal erfare, at det er normalt at reagere på dette, at man kan reagere på forskellige måder, og at man selv kan gøre noget for at få det bedre – at det er en proces, som man selv har indflydelse på. De skal have kendskab til forskellige reaktioner i forbindelse med langvarig stress og farer, og at man kan blive traumatiseret af voldsomme oplevelser (storme). Men de skal også vide, at ikke alle voldsomme oplevelser behøver at medføre traumatisering. Deltagerne skal vide, at man selv kan komme over nogle oplevelser eller lære at leve med dem, og andre skal man måske have hjælp til. Deltagerne skal blive bevidste om de iboende styrker, de har, og de personer, der indtil nu har hjulpet dem gennem svære tider.

OPLÆG

Hvad er et traume?

Traume er et begreb, som ikke findes i alle kulturer eller på alle sprog. Traume er oprindeligt græsk og betyder sår. Traumbegrebet anvendes i vestlig litteratur ofte i forbindelse med rådgivning i krigs- og flygtningesituationer. Man taler i overført betydning om "sår på sjælen". Man kan også sige, at personen er blevet alvorligt rystet i sit indre og i sin opfattelse af, hvad der kan ske i livet på grund af nogle udefrakommende handlinger og begivenheder. At blive traumatiseret vil sige, at en person har haft en række ekstreme og smertefulde oplevelser, der er så voldsomme og svære, at de på kort eller lang sigt kan føre til alvorlige psykiske, fysiske og sociale problemer. Traumatisering er en reaktion som kan følge af langvarig eller voldsom stress.

En af forskellene på at være traumatiseret og stressramt er, at man som traumatiseret ofte har et ændret syn på sig selv og på omverdenen, og at man har stor mistillid til andre og ændret syn på livet. Mange kan ikke kende sig selv, og man kan have brug for professionel hjælp for at ændre dette.

ØVELSE

Hvilke oplevelser kan medføre traumer?

Alle mennesker kender til at opleve voldsomme eller triste ting i deres liv og bagefter være præget af det, for eksempel ved at være ulykkelig eller vred.

Spørg deltagerne i plenum, hvilke oplevelser, der kan medføre traumer. Saml op på flip-over eller tavle. Derefter kan du supplere med følgende oplevelser, der kan forårsage traumer hos både voksne, børn og unge:

- Alvorlige trafikulykker
- Fysisk vold eller vold, hvori våben indgår
- Seksuelle overgreb
- Trusler om vold
- Livstruende oplevelser, pludselig eller uventet konfrontation med døden
- Langvarig stress
- At være udsat for eller opleve andre menneskers grusomhed
- At være vidne til andres død eller tilskadekomst
- At opleve gentagne chokerende hændelser inden for en kortere periode

Dette er blot en kortfattet liste over hændelser, der kan forårsage et psykisk traume.

OPLÆG

Hvad vil det sige at blive traumatiseret?

At blive traumatiseret vil sige, at en person har været udsat for en eller flere ekstremt smertefulde oplevelser. Oplevelser, der er så svære at bearbejde, at de på kort eller lang sigt kan føre til alvorlige problemer.

Reaktionerne kan være mere eller mindre indgribende i ens normale liv og dagligdag. Det er stadig reaktioner, som vi kalder normale reaktioner på voldsomme og unormale oplevelser (storme i livet).

Men bliver reaktionerne vedvarende og tilmed et handicap for én, kan det være et tegn på, at man skal have professionel hjælp.

Vi var inde på stormene i livet og følgerne heraf. Her prøver vi at præcisere hvilke følger, der kan være.

ØVELSE

Hvad kan reaktionerne være på voldsomme oplevelser, traumer og langvarig stress?

Ud over de fysiske følger som kvæstelser og legemsbeskadigelse er der også psykiske og følelsesmæssige følger som for eksempel følelse af håbløshed, manglende tillid til andre mennesker og ændret syn på den verden, der omgiver en. Man kan også ændre syn på sig selv. Man kan måske ikke længere genkende sig selv og man føler sig hjælpeløs og skrøbelig. Dertil kommer sociale følger som for eksempel trang til at isolere sig og undgå andre mennesker.

Symptomer kan deles op i tre hovedgrupper:

- **Genoplevelse:** at man oplever de voldsomme begivenheder igen og igen, som om de foregik nu og her, for eksempel flash back.

- **Undgåelse:** at man forsøger at undgå ting, som kan minde en om begivenhederne og frembringe kraftigt ubehag.
- **Konstant forhøjet alarmberedskab:** at man hele tiden er opmærksom på farer, har svært ved at slappe af og ikke har kontrol over egen krop og tanker.

Lad os se på nogle reaktioner sammen:

- Tegn et skema på tavlen eller flip-over med tre rum og giv eksempler fra nedenstående på reaktioner indenfor hver kategori: fysisk, følelsesmæssigt og socialt.
- Vær sikker på, at deltagerne har fælles forståelse af de tre begreber for eksempel ved hjælp af dine egne eksempler.

Eksempler på reaktioner på voldsomme oplevelser og langvarigt stress:

Fysisk	Følelsesmæssigt	Socialt
<p>Hovedpine, der kan vare flere måneder eller år. Kan også dukke op i bestemte situationer.</p> <p>Smarter, uden umiddelbar grund.</p> <p>Maveproblemer, igen uden påviselig årsag.</p> <p>Søvnproblemer</p> <p>Mareridt</p> <p>At svede meget og uden fysisk grund.</p> <p>Hjertebanken eller uregelmæssig hjerterytme.</p> <p>Glemsomhed og mangel på koncentration</p> <p>Uro i kroppen</p>	<p>Aggression og vrede, at blive aggressiv uden grund</p> <p>Irritation, en mindre stærk reaktion end aggressivitet eller vrede.</p> <p>Angst for sammenbrud eller tab af kontrol over situationen, eller at hændelsen skal gentage sig.</p> <p>Mangel på energi til at foretage sig noget. En følelse af udmattelse og magtesløshed.</p> <p>Regelmæssige anfald af gråd uden en bestemt grund</p> <p>Håbløshed, for eksempel at man ikke kan se nogen vej ud af situationen.</p> <p>Rastløshed</p> <p>Dyb bedrøvelse eller sorg</p> <p>Koncentrationsbesvær</p> <p>Nedsat hukommelse</p> <p>Genoplevelse. Tanker der gentages og stadig vender tilbage til oplevelserne eller deciderede genoplevelser, som opleves helt realistiske (flash backs).</p> <p>Skyldfølelser. At føle sig skyldig over at være i live, når andre ikke er. At spørge sig selv, om man kunne have handlet anderledes.</p> <p>Skam. Man skammer sig over sine inderste følelser eller over sin reaktion i en given situation.</p>	<p>Ændret adfærd. Man opfører sig anderledes end førhen.</p> <p>Isolation og undgåelse. Man undgår mennesker, selv sin familie og venner. Man undgår alt, der kan minde om de voldsomme oplevelser, man har haft.</p> <p>Alkoholmisbrug. Man kan begynde at drikke alkohol i et forsøg på at glemme det, der er sket eller for at dulme smerten. Dette kan i værste fald udvikle sig til et misbrug.</p> <p>Stofmisbrug. Man kan begynde at tage forskellige andre stoffer (for eksempel hash) for at undgå at føle sig dårligt tilpas. Som med alkohol kan det ved overdrevent brug føre til misbrug og svære problemer.</p> <p>Indlæringsproblemer, både som følge af nedsat hukommelses- og koncentrationsevne.</p>

- Lad deltagerne tænke over hvilke reaktioner og følger, de kender på voldsomme oplevelser? Gør her lidt ud af, at også sorg efter tab er en normal reaktion, også selvom sorgen kan være langvarig og svær at komme over.
- Udbyg ovenstående skema med deltagerens bud.

OPLÆG

Normale reaktioner på unormale oplevelser

Det er vigtigt at understrege, at reaktionerne (herunder traumatisering) er en naturlig følge af voldsomme og unormale oplevelser. Omtal derfor reaktionerne som normale reaktioner, der ofte gennemleves og går over selvom oplevelsen, der udløste reaktionen eller erindringerne herom, jo ikke forsvinder. Emnet er følsomt og kan nemt blive meget tungt og dramatisk. Deltagerne i gruppen har formentligt alle svære oplevelser bag sig, men er ikke nødvendigvis blevet traumatiseret af den grund. Man lærer sig måder at leve med oplevelsen på.

Dog er det ligeså vigtigt at understrege, at hvis voldsomme reaktioner med tiden ikke aftager eller endda bliver værre eller flere, er det nødvendigt med professionel hjælp.

ØVELSE

Hvad kan man gøre, hvis man oplever reaktioner efter traumer?

MindSpring-træneren spørger deltagerne om følgende spørgsmål:

Hvad man kan gøre, hvis man har nogle af disse reaktioner?

- Lav opsamling på flipover på baggrund af deltageres bud og kom gerne med et par eksempler selv.
- Inddrag deltageres træer og deres styrker, som har hjulpet dem gennem det, de har været udsat for. Bed eventuelt deltagerne repetere en eller to af deres egne styrker.
- Se eventuelt filmen "At leve med traumer", hvor fem flygtninge fortæller deres historie om kampen for at skabe sig et godt liv på trods af traumer. Filmen kan være velegnet at vise her. Vær opmærksom på, at nogle deltagere kan blive rørt eller kede af det under eller efter filmen. Se hvordan du skaffer filmen i ekstrapaterialet. (traume.dk)
- Introducer kort, hvad professionel hjælp handler om.
- Her er det oplagt, at medtræner kommer med oplysning om, hvor man kan få professionel hjælp lokalt, hvis man får brug for det.

OPLÆG

Hvordan kan det være, at nogle mennesker ikke ønsker at tale om deres fortid?

Mange bryder sig ikke om at tale om de forfærdelige oplevelser, de har været igennem. Det er ganske naturligt og forståeligt. Husk igen at understrege, at deltagerne ikke skal fortælle deres barske historie eller baggrund. Øvelsen Livets Træ giver mulighed for at kunne fortælle om sin gode fortid – de gode minder. Og når nogen spørger, kan man selv vælge, hvornår og til hvem man vil fortælle om den barske fortid.

Det kan være godt for deltagerne at blive bevidst om, hvordan de selv har det hermed og at høre, hvordan andre tænker herom.

Bed deltagerne nævne eksempler på årsager til, hvorfor man måske ikke ønsker at tale om sin fortid eller reaktionerne herpå. Det kan for eksempel være:

- Undgå minder
- Bange for konfrontation
- Bange for forkert fortolkning
- Bange for at informationerne ikke behandles fortroligt af andre
- At det ikke ligger til ens natur at tale om følelser
- At det ikke hører til kulturen / det kan man da ikke / det gør man ikke
- At man ikke kan bære at lytte til andres historier
- Skam og skyldfølelse
- Fordi det er for stort at håndtere ved at bringe det ud i det åbne

For mange er det største problem, at de er bange for deres egne tanker, fordi disse føles for triste, voldsomme eller går for dybt. Erindringen skræmmer, og man forsøger at undgå alt, der minder om den. Derfor er det meget vigtigt ikke at tvinge nogen til at genopleve deres følelser ved at udspørge dem.

Vær opmærksom på den gode historie de unge har fortalt under øvelsen med Livets træ og de eksempler på styrker og hjælpere, de unge har nævnt her. Det er vigtigt at vende tilbage til dem – netop som hjælpere til at komme igennem det svære i livet, som de også kan bruge til fremtidige kendte eller ukendte storme.

ØVELSE

Afspændingsøvelse

På dette gruppemøde er det meget vigtigt, at der lægges en afspændingsøvelse ind undervejs efter behov eller her til sidst. Afstressende musik er også en god ting at lægge ind i løbet af dagens program. Se beskrivelsen af afspændingsøvelser bagerst i manualen under bilag.

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Hvad har gjort særligt indtryk på dig i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Vi skal tage fat på et nyt tema om, når unge føler sig presset af deres omgivelser og hvilke rettigheder, man har som ung i Danmark.

Ved afslutningen af dette gruppemøde er det særligt vigtigt, at være opmærksom på deltagernes eventuelle behov for yderligere hjælp eller støtte efter at have været inde på temaet om traumer.

Ekstramateriale til gruppemøde 5

Traumer og traumehåndtering

Traume

Begrebet traume findes ikke i alle kulturer. Traumbegrebet er vigtigt i vestlig litteratur, især i forbindelse med rådgivning i krigs- og flygtningesituationer. At blive traumatiseret vil sige, at et individ har oplevet en række ekstremt smertefulde oplevelser. Oplevelser, der er så svære, at de på kort eller lang sigt kan føre til fysiske, psykiske og sociale problemer.

Unge flygtninge

For mange unge føles det nutidige og daglige liv meget vigtigere end at behandle traumer fra fortiden. Der er så meget, man som ung skal forholde sig til, sin egen udvikling, uddannelse, arbejde, fremtid og alt det nye man hele tiden møder – den nye kultur og så videre. Ofte har man ikke lyst eller tid til at tale fortid og eventuelle traumer. Alligevel fylder de oplevelser, man har bag sig. De kan have betydning for, hvordan man håndterer hverdagens bekymringer. På dette gruppemøde er der fokus på det, man selv kan gøre for at afhjælpe disse, og på de styrker man har, som vi så i øvelsen Livets træ. Det er vigtigt at notere sig, at gruppeforløbet her "kun" giver hjælp til selvhjælp. Hvis fortiden og uhyggelige oplevelser trænger sig ofte og for meget på og det påvirker ens hverdag for meget, kan det være et tegn på, at man har brug for professionel hjælp.

Selvom opnåelsen af en opholdstilladelse ofte er en lettelse, forsvinder de sociale og psykiske problemer, en flygtning kan have, ikke nødvendigvis. Problemer som savn af og adskillelse fra familie og venner eller følelsen af social isolation bliver ikke efterladt i asylcentret eller ved indrejse til Danmark. Erfaringen viser derimod, at flygtninge, der får opholdstilladelse og dermed et mere sikkert livsgrundlag, først da mærker symptomerne på eventuelle traumer, tab og anden større sorg. De fleste unge flygtninge opnår en midlertidig opholdsstatus og deltager herefter i integrationsforløb. Denne usikkerhed over både situationen i Danmark og en mulig tilbagerejse er en stressfaktor.

Hertil kommer eventuel uvished om, hvordan det går med ens familie, som ikke er med i Danmark.

Når de unge flygtninge har vished for, at de kan blive i Danmark, står de igen over for en ny periode i deres liv – en periode, hvor de skal opbygge et nyt liv i et nyt land. Det kan være overordentligt svært og virke uoverkommeligt, især hvis man heller ikke ved, hvor det er muligt at finde de relevante instanser for hjælp. Kulturelle og religiøse forskelle, sprogbarrierer, uvidenhed og mangel på tillid spiller i denne forbindelse også en stor rolle. At komme disse problemer til livs nødvendiggør derfor en mere specifik og intensiv måde at angribe problemet på. MindSpring-gruppeforløb søger at afhjælpe nogle af disse problematikker ved at arbejde med de valgte temaer på eget sprog og sammen med andre i samme situation som en selv.

Resiliens

Resiliens betyder modstandskraft, og i denne sammenhæng tænkes på menneskets modstandskraft.

Der er i tidens løb lavet studier af børn og unge, som har været ude for store belastninger og alligevel klarer sig godt i deres liv derefter. I forskningen har man undersøgt, hvilke faktorer der har medvirket til, at børnene eller de unge har formået at klare sig på trods af, at de har gennemlevet store belastninger som krig, katastrofer eller vanskelige opvækstvilkår. Man kalder dette for forskning om resiliens, som fokuserer på de faktorer, som skaber sundhed og modstandskraft.

Erfaringer fra Norge og anden forskning viser, at følgerne er af stor betydning for et barns/en ungs mulighed for at komme videre efter store belastninger:

- 1) om barnet/den unge selv har gode fysiske og psykiske ressourcer
- 2) om familien har gode og beskyttende ressourcer
- 3) og hvilken hjælp der findes i netværket omkring barnet/den unge

Derudover viser forskningen, at følgende faktorer er helt afgørende:

Mestring

- At barnet/den unge får hjælp til at styrke sin identitet og udfolde sine evner
- At barnet/den unge får hjælp til at modvirke stress
- At barnet/den unge får erfaring med, at man kan ændre noget i situationen
- At barnet/den unge får social kompetence, det vil sige lærer at samarbejde med andre, udveksle meninger, kunne lytte, overholde regler med videre.

Kreativitet

- At barnet/den unge får mulighed for at udfolde sig kreativt for eksempel gennem tegning, maling, musik, drama med videre.

Oplevelse af mening med livet

- At barnet /den unge får en følelse af, at livet er værd at leve på trods af barske oplevelser

Fællesskab

- At barnet/den unge sammen med andre får mulighed for at dele tanker og følelser
- At barnet/den unge får bekræftet sin identitet
- At barnet/den unge får et gruppetilhørsforhold med andre børn/unge

Kontinuitet

- At barnet/den unge får fornemmelsen af, at livet atter er forudsigeligt, at dagen i morgen og næste uge vil forløbe omtrent som i dag

Derudover, at der er mindst én voksen, som følger barnet eller den unge gennem længere tid.

I arbejdet med de unge flygtninge i MindSpring-grupperne genkender vi nogle af de samme faktorer som i resiliens - også med det formål at styrke de unge og give dem mod på at klare livets udfordringer fremover.

Filmen "At leve med traumer"

"At leve med traumer" er en lille film som omhandler fem flygtninges beretninger om det at leve med traumer, og hvordan de håndterer dette. Den kan være god at vise til illustration af temaet. Filmen er på dansk, men speaket på farsi, arabisk, somali, nepali og burmesisk og har undertekster på dansk, albansk, bosnisk og fransk. Filmen er udgivet af Dansk Flygtningehjælp, Center for Udsatte Flygtninge og kan ses på traume.dk under "Viden om traumer" eller rekvireres ved henvendelse tlf. 3373 5339 eller email udsatte@drc.dk.

Afspændingsøvelser

Afspændingsøvelser er gode at lave under og efter emner, som berører deltagerne personligt.

Man kan lave en afspænding, hvor man skiftevis spænder op og slapper af i muskulaturen. Formålet er at øge fokus på kroppen og især forskellen på anspændthed og afslappethed i musklerne, således at man i stress-situationer, hvor man spænder op, hurtigt kan slappe af. Se beskrivelsen bagerst i manualen under bilag.

Gruppemøde 6

Social kontrol

Rettigheder og krænkelser

Velkomst, opsamling og introduktion

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Er der opstået spørgsmål eller overvejelser siden sidst?
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (og hæng dem op på væggen)
- Fortæl om formålet med mødet.

Til dette gruppemøde handler temaet om, hvordan normer kan være med til at krænke menneskers rettigheder, særligt med hensyn til unge.

Formål: Formålet på dette møde er, at deltagerne bliver bevidste om, hvordan de er påvirket af forældre, familie og venner omkring dem. Det er også formålet, at de om nødvendigt tager stilling til, hvordan de vil forholde sig, hvis de er udsat for pres udefra, som de ikke ønsker. Deltagerne bliver præsenteret for temaet om social kontrol samt viden om rettigheder og lovgivning i Danmark.

OPLÆG

Når normer bliver et pres

Mødet starter med en øvelse om, når unge oplever pres fra deres omgivelser (forældre, venner, samfund) til at skulle gøre eller ikke gøre noget bestemt. Det handler ofte om, at en familie, omgangskreds eller samfundet har bestemte normer for og forventninger til, hvordan unge skal opføre sig og hvilke valg, de skal træffe. Det kan medføre, at nogle unge presses til at handle mod deres vilje eller ikke får lov til at følge egen interesse og ønske. Det kan for eksempel handle om valg af uddannelse, valg af partner, seksualliv og i det hele taget, hvordan man lever sit liv. I øvelsen skal deltagerne tage stilling til, hvordan de ønsker at være påvirket af for eksempel deres forældre og venner. Efter øvelsen skal det handle om, hvilke konsekvenser det kan have at blive presset, og hvad man kan gøre.

ØVELSE

Hvem påvirker dig?

Formålet med denne indledende øvelse er, at deltagerne bliver bevidste om, hvor meget de føler sig præget af deres omgivelser og hvad deres holdning er hertil. Det er en kort indledende øvelse, som kun skal tage 10 minutter. Der er flere udsagn i ekstramaterialet, hvis der bliver behov for det.

MindSpring-træneren noterer "ja", "nej" og "måske" på tre forskellige stykker papir. Papirerne lægges ud i et hjørne af rummet, så de symboliserer de svarmuligheder, som deltagerne kan have. MindSpring-træneren læser nedenstående udsagn op, og deltagerne skal herefter placere sig efter, hvad de mener. Når deltagerne har svaret, spørger MindSpring-træneren i plenum, om nogen har lyst til at fortælle, hvorfor de har valgt dette svar. Man må gerne flytte sig til et nyt svar undervejs, hvis man ændrer holdning.

Udsagn omkring forældres og omgivers mening om den unge (og to opvarmende udsagn til at starte med):

- *Jeg kan godt lide farven grøn*
- *Grøntsager er bedre end frugt*
- *Det er vigtigt for mig, hvad andre mener om de ting, jeg gør*
- *Jeg vil gøre ALT for at undgå sladder om mig selv*
- *Jeg vil blive til noget, som mine forældre ønsker sig*
- *Jeg gør mange ting, kun fordi andre forventer det af mig*

Det er ikke meningen, at deltagerne skal blive enige om alle udsagn, eller skal være helt sikre på, hvad de selv mener. Pointen er, at deltagerne bliver bevidste om, hvordan de ønsker at blive præget fra verden omkring dem og af hvem. Og så skal øvelsen lægge op til temaet omkring social kontrol.

Øvelsen kan varieres ved, at deltagerne i stedet angiver deres svar ved at sætte kryds på et papir ud fra, hvad de mener. På den måde bliver deres besvarelse af spørgsmålene mere anonyme.

Efter deltagerne har svaret på deres papir, kan I tale i plenum om, hvad de synes om spørgsmålet og baggrunden for deres svar.

OPLÆG

Social kontrol

Social kontrol hænger tæt sammen med normer, som vi snakkede om på det første gruppemøde. Normer opretholdes, fordi mennesker gør det samme som andre omkring dem. Nogle normer opretholdes gennem **social kontrol**. Det vil sige, at et menneske bliver straffet for at bryde en norm ved at opføre sig på en bestemt måde. Det er for eksempel det, der sker i opdragelse af børn. Det kan være, når forældre skælder deres børn ud for at række tunge, eller de forbyder dem at være sent ude om aftenen, eller når børn i skolen kommer uden for døren, fordi de er for højlydte i klassen. Når normer bliver så vigtige for en person eller en familie, at sanktioner for at bryde normen **overskrider menneskers rettigheder**, er det social kontrol. Social kontrol kan være skadende for menneskers psykiske og sociale liv. I MindSpring tager vi udgangspunkt i følgende definition af social kontrol:

Når mennesker bliver kontrolleret på forskellige måder til at opføre sig og leve på en bestemt måde, som de ikke selv ønsker. (Nordisk Ministerråd og Ministeriet for Ligestilling).

Social kontrol kan både udøves gennem pres og straf. Man kan blive **straffet** for eller blive **presset** til at opføre sig på en bestemt måde. Det kan for eksempel ske gennem mobning, udelukkelse af fællesskaber, kontrol og begrænsning af mobil, facebook og anden kommunikation med omverdenen. Det kan også være overvågning i skole og andre steder uden for hjemmet, påbud om påklædning, trusler og fysisk vold, begrænsning af færden uden for hjemmet, pålæggelse af følelser af skyld og skam eller decideret udstødelse af den unge fra familien eller afgrænsning fra omgangskreds.

"Jeg lever i et prinsessefængsel. Hver dag går jeg i skole og kommer lige hjem bagefter. Jeg går ikke til nogle fritidsaktiviteter, for det må jeg ikke. Jeg må ikke tale med drenge. Det betyder også, at jeg ikke må lave gruppearbejde med drengene fra min klasse. Jeg kan ikke have venner med hjem efter skole, og jeg må ikke gå ud med mine venner. Mine forældre har taget min mobil, og de tjekker mine mails. Så tit sidder jeg på mit værelse det meste af dagen og laver lektier. Bare jeg gør, som de siger. Men min mening vil de ikke høre på. De er ligeglade med, hvad jeg tænker og føler."

Social kontrol er et overgreb, når det begrænser unge i at udvikle sig som selvstændige mennesker med egne ønsker og behov. Social kontrol foregår i familien eller i den unges omgangskreds og kan være skadeligt for den, det går ud over. Forældre opdrager deres børn, fordi de gerne vil præge dem til en god og sund udvikling, som forældrene forestiller sig, er rigtig for både børn og familien. Men ofte oplever forældrene et pres fra deres omgivelser, familie og venner omkring, hvordan de vælger at opdrage deres børn. Det er således ikke altid kun forældrene, der udøver den sociale kontrol over for den unge, men naboer og større familie spiller også en rolle. At bryde med normer for børneopdragelse kan medføre store konsekvenser for familien.

"Min families største ønske er, at jeg skal have en ordentlig uddannelse og et godt ægteskab. For dem er det at læse til læge eller advokat og gifte sig med en af samme nationalitet som os det bedste. Men jeg er mere interesseret i biler, eller også vil jeg arbejde med mennesker. Som pædagog eller noget sådan. Og jeg ved ikke endnu, hvem jeg vil giftes med. Det er jeg ikke klar til. Men det er ikke godt nok for dem."

Som ung er det almindeligt at være en del af fællesskaber med andre unge. Ofte er det vanskeligt, at inkludere personer i dette fællesskab, som ikke har samme normer, som fællesskabet eller vennerne. Alle ønsker at være en del af et fællesskab og man vil gøre meget for at blive inkluderet. Man risikerer, at blive lukket ude af fællesskabet, hvis man ikke gør som de andre, eller hvad de forventer. Fællesskabets normer kan derfor have stor indflydelse på de valg, som en ung står overfor. Det kan blive til så stort et pres, at man handler imod sit eget ønske og følger fællesskabets og vennernes mening. Når fællesskabets kontrol og styring over unge bliver så voldsom, at den unge begrænses i sin udvikling og selvstændighed, er det også social kontrol.

"Mine venner holder rigtig meget øje med mig, hvad jeg gør og hvem jeg er sammen med. Jeg tror de gerne vil kontrollere, at jeg lever op til at være en god muslim, der ikke går til fest, drikker alkohol og holder sig fra sex. Men selvom min familie er muslimer, må jeg gerne være sammen med de andre unge og gå lidt i byen. Bare jeg kommer hjem inden midnat. Men det er ikke altid jeg har lyst, fordi jeg er bange for at de andre i klassen skal se mig og sladre."

ØVELSE

At føle sig presset og skulle tage valg

Deltagerne i gruppen bedes snakke sammen i grupper af tre om følgende spørgsmål:

Kender I til eksempler, som minder om de historier vi netop har hørt, og hvor en ung har følt sig presset mod sin vilje eller har gjort noget, som bryder med gængse normer?

- *Hvad skete der?*
- *Hvad gjorde den unge?*
- *Hvad kunne han/hun ellers have gjort?*
- *Hvad gjorde dem omkring ham/hende? (forældre, venner, lærer?)*
- *Hvad var konsekvenserne?*
- *Hvordan havde historien været, hvis det havde været det modsatte køn?*

Herefter samles der op i plenum, hvor MindSpring-træneren spørger frit ud om nogen har lyst til at fortælle om deres eksempel. Her er det vigtigt, at MindSpring-træneren spørger ind til eksemplet, så det skaber en nuanceret forståelse. Det betyder, at MindSpring-træneren skal inddrage to vinkler:

- En **perspektiverende** vinkel, hvor der inddrages andre perspektiver end den unges:
 - *Hvordan tror I forældrene tænker i den situation?*
 - *Hvad kan forældrene gøre?*
 - *Hvordan tænker vennerne? Eller søsteren? Eller skolelæreren?*
 - *Hvad kan vennerne gøre? Eller søsteren? Eller skolelæreren?*
- En **handlingsorienteret** vinkel rettet mod ideer til, hvad man som ung kan gøre:
 - *Hvad gjorde han/hun?*
 - *Hvad kunne han/hun ellers have gjort?*
 - *Hvad ville I råde hende/ham til at gøre?*
 - *Havde han/hun brug for hjælp? Og hvordan?*

MindSpring-træneren kan eventuelt indlede øvelsen eller opsamlingen i plenum ved selv at fortælle om en erfaring fra sit eget liv eller eksempler fra andres liv. Dette kan skabe tryghed i gruppen og kan give deltagerne lyst til selv at fortælle.

OPLÆG

Konsekvenser af social kontrol

At være udsat for social kontrol kan have alvorlige konsekvenser. Der vil typisk opstå en konflikt mellem forældrene eller omgangskredsen på den ene side og den unge på den anden side, på grund af uenighed om den unges valg eller måde at leve på. Det kan skabe stor splittelse mellem den unge og familien eller omgangskredsen. Det kan også være, at konflikten ikke er udtalt - altså at der ikke bliver snakket om den. For nogle betyder det, at den unge udvikler et dobbeltliv som en måde at håndtere to verdener, der ikke hænger sammen. Den unge skaber to tilværelser; én som er tilpasset familiens ønsker og primært udspiller sig i hjemmet og én uden for hjemmet, hvor den unge opfører sig mod familiens ønske. Dobbelt-

livet indebærer frygten for at blive afsløret af sin familie. Det kan føre til isolation og oplevelser med angst, ensomhed, depression og selvmordstanker. Social kontrol kan derfor have alvorlige konsekvenser for den unges selvværd og mødet med omverdenen.

Rettigheder

Når vi snakker om social kontrol, er det relevant at se på rettigheder for børn og unge. Har en familie og omgangskreds ret til at presse unge imod deres vilje og ønske i en sådan grad, at det går ud over deres privatliv og ret til selvstændighed? Og har de unge pligt til at tilpasse sig familiens og vennernes ønsker, krav og forventninger?

Nej, ikke i Danmark, er svaret på ovenstående spørgsmål. Alle mennesker har basale rettigheder til et værdigt liv og i nogle tilfælde vil social kontrol krænke disse rettigheder. Rettigheder er almenmenneskelige retningslinjer, som skal sikre mennesker et liv uden overgreb.

Menneskerettighederne er almene, fordi de gælder for alle mennesker uanset nationalitet, etnicitet, alder, køn og normer i familier eller samfund.

Verdenserklæringen om menneskerettighederne er udformet og vedtaget i FN (Forenede Nationer / UN (United Nations)) i 1948. Den er en reaktion på Anden Verdenskrig. Siden da er yderligere konventioner om **kvinders rettigheder**, **børns rettigheder** og **den europæiske menneskerettighedskonvention** udformet og vedtaget i FN. Selvom stort set alle lande i verden har underskrevet diverse menneskerettighedskonventioner, er der stadig mange eksempler på, at de ikke overholdes – og det gælder også i Danmark. På den måde kan menneskerettighederne forstås som idealer for menneskers liv, mens det i praksis er vanskeligt at udføre. Nogle rettigheder er dog stadfæstet i nationale lovgivninger.

Lovgivning

Nogle af rettighederne er vedtaget ved lov i Danmark. Det gælder for eksempel retten til ligebehandling uanset køn, religion og tro, seksuel orientering, etnisk oprindelse, alder, handicap, mfl. Det betyder, at det er ulovligt at forskelsbehandle på baggrund af køn, og alle har ret til lige muligheder uanset deres køn. Rettighederne bygger på en antagelse om, at **alle mennesker er født lige**. Krænkelser af personers rettigheder eller fysiske og psykiske overgreb hører under **ligebehandlingsloven** og **straffeloven** i Danmark. Det gælder for eksempel seksuelle overgreb, krænkelser af den seksuelle lavalder eller diskrimination og undertrykkelse (for eksempel tvangsægteskaber).

ØVELSE

Krænkelse af rettigheder

Dette er en kort plenumøvelse, som eventuelt kan springes over, hvis tiden er gået. MindSpring-træneren spørger ud i plenum:

- *Hvordan ville du råde en person, hvis rettigheder blev krænket af familie eller venner?*

MindSpring-træneren kan eventuelt notere deltagernes svar på flip-over. Svarene kan for eksempel handle om at gå i dialog med venner, familie eller andre voksne omkring personen, for eksempel en lærer. Det kan også være, at man lærer af sine søskende eller venner, hvordan situationen kan håndteres. Listen af gode råd skal derefter suppleres med nedenstående viden om, hvor man kan søge yderligere hjælp og viden.

OPLÆG

Hvor kan man søge hjælp og mere viden?

Nok gælder rettigheder for alle mennesker i Danmark uanset køn, nationalitet eller religion. Men ikke alle oplever, at de har adgang til at håndhæve deres rettigheder – altså gøre brug af dem. Nogle oplever, at rettighederne nok gælder i samfundet, men når de kommer hjem eller er sammen med vennerne, gælder andre regler. Derfor er det vigtigt for en ung, som oplever kontrol og pres, at overveje, hvordan man kan opnå sine rettigheder.

I nogle tilfælde kan den unge søge råd eller støtte hos familiemedlemmer eller i det sociale netværk omkring den unge, også selvom det ofte er familien selv, der er med til at skabe den sociale kontrol. Den unge kan for eksempel gå i dialog med søskende, forældre, venner eller professionelle, om hvordan de ønsker at leve deres liv. Andre gange har den unge svært ved at finde nogen at tale med. Der findes en række sociale indsatser, hvor alle unge kan søge hjælp i form af rådgivning om sine rettigheder, gode råd til at gå i dialog med sin familie eller i værste fald vejledning til, hvordan man fjerner sig fra familien.

Infoboksene herunder kan eventuelt kopieres og deles ud i gruppen.

Hvor kan man søge hjælp?

- HOTLINE - Etnisk Ung: 70277666
- exitcirklen.dk
- etniskung.dk
- Etnisk Konsulentteam i Københavns
- Kommune: etniskkonsulentteam.kk.dk
- CONNECT – Ungdommens Røde Kors
- girltalk.dk
- brydtavsheden.dk
- pigegruppen.kk.dk
- red-safehouse.dk
- LGBTasylum.dk

Hvor kan man finde mere viden?

- App'en MÆRK
- etniskung.dk
- aerepaaspil.dk
- brydtavsheden.dk
- sabaah.dk
- LBGTungdom.dk
- sexlinien.dk

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Hvad har været særligt vigtigt for dig i dag?
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.

Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Vi skal snakke mere om identitet, som vi var inde på omkring Livets træ. Næste gang skal det også handle om køn og seksualitet, hvordan vi forstår køn, forskelle mellem mænd og kvinder og menneskers rettigheder i relation til køn.

Ekstramateriale til gruppemøde 6

Social kontrol

Rettigheder og krænkelser

Øvelsen "Hvem påvirker dig?"

Hvis gruppen hurtigt svarer på de fire spørgsmål kan MindSpring-træneren fortsætte med disse:

- Jeg ville ønske, at mine forældre blandede sig mindre i mit liv
- Man skal gøre, som ens forældre siger
- Jeg vil helst finde ud af tingene selv
- Jeg vil giftes med en, som jeg selv vælger
- Jeg vil gerne have råd fra mine forældre

Ære og skam

Når man taler om, at forældre og familier presser eller kontrollerer unge kvinder og mænd mod deres vilje, kan det handle om familiens ære og skam.

Man siger, at normbrud i nogle tilfælde kan bringe **skam** over hele familien. Det kan være, hvis en person i familien bryder normerne for god opførsel - altså det der er "normalt" acceptabelt i familien. Det kan betyde, at familiens ære bliver krænket. Familien vil derfor forsøge at få æresoprejsning ved at sørge for, at dette ikke gentager sig. Det kan gå ud over de unge i familien i form af kontrol, tvang eller vold. I nogle familier er **ære** knyttet til kvinders omdømme og mødom. Man siger da, at kvinder har skam, mens mænd har ære. Det betyder, at mændene ser det som en opgave at sørge for, at kvinder opfører sig dydigt. Hvis kvinderne bryder normen, krænker det mandens og familiens ære. På den måde repræsenterer et menneske hele sin familie og har ansvar for familiens ære. Det er vigtigt at vide, at det både er kvinder og mænd, som kan blive udsat for social kontrol og presset til at gøre noget mod deres vilje for at beskytte familiens ære.

Social kontrol kan altså ske for at beskytte en families ære. Ofte hænger social kontrol sammen med at kontrollere og styre den unges liv i forhold til fritid, uddannelse, "danskhed" og seksualitet. Social kontrol i familier hænger sammen med de normer og værdier, som familien lever med og efter. Konsekvenserne af streng social kontrol kan være alvorlige: svære konflikter i familien, psykiske problemer hos den unge eller adskillelse mellem den unge og familien.

Mødomsmyten

I nogle familier anses det for særligt vigtigt for familiens ære og omdømme, at kvinder i familien er jomfruer, indtil de bliver gift. Mange tror, at man kan konstatere, at en kvinde var jomfru indtil brylluppet, hvis der er blod på lagenet på bryllupsnatten. Det kan skabe et stort pres for unge kvinder for at de skal bløde på bryllupsnatten og således bevise at deres mødom har været "intakt". Men dette er udtryk for en myte om, at mødommen "brydes", når man har sex for første gang. Mødommen er en elastisk hinde, som kan give sig, og det er kun et fåtal af kvinder, som bløder første gang, de har sex. Alle unge har ret til at bestemme over deres egen krop, og derfor er det et overgreb, når kvinder presses til at blive undersøgt eller "opereret" for at få mødommen tilbage.

En god måde at formidle dette stof er gennem **mødomsquizen** på etniskung.dk.

Børn og unges rettigheder i Danmark

Der er en række rettigheder, nogle vedtaget ved lov, som er nyttige at kende til i forbindelse med social kontrol. Det gælder særligt:

Den europæiske menneskerettighedskonvention

- Enhver har ret til frihed og personlig sikkerhed
- Enhver har ret til respekt for sit privatliv, familieliv og sit hjem - også selvom man er under 18 år. For eksempel retten til fortrolige samtaler med egen læge uden forældrenes samtykke, hvis det omhandler seksualliv, prævention eller andre forhold, som kan skade den unge, hvis familien får kendskab hertil.

Dansk lovgivning

Ligestilling

- Man må ikke behandle personer dårligere, end andre ville være blevet, på baggrund af deres køn.
- Man må ikke behandle personer dårligere, end andre ville være blevet, på baggrund af deres seksuelle orientering.
- Desuden anses det for en hadforbrydelse, når personer udsættes for en forbrydelse på baggrund af deres etnicitet, religion eller seksuelle orientering. Dette kan medføre hårdere straf.

For alle unge

- Forældre skal give deres børn og unge omsorg, tryghed og beskyttelse
- Ingen voksne må slå børn eller unge eller afstraffe dem fysisk eller psykisk
- Børn og unge har ret til hjælp og rådgivning hos kommunen
- Ingen må tvinge børn og unge til at gifte sig – det straffes med op til 4 års fængsel

For unge over 15 år og under 18 år

- Den seksuelle lavalder betyder, at det er strafbart at have sex med en under 15 år
- Unge under 18 år skal have tilladelse fra deres forældre til at få abort, medmindre det vil have alvorlige konsekvenser for den unge, hvis forældrene får viden om graviditeten
- Unge under 16 år hører automatisk til deres forældres læge
- Unge under 18 år skal have tilladelse til at indgå ægteskab fra deres forældre
- For unge over 18 år
- Unge over 18 år betragtes som myndige personer, der kan træffe beslutninger i eget liv
- Unge over 18 år har ret til at bestemme over egen krop og livsform, herunder bopæl, religion, uddannelse, job og graviditet/abort
- Unge over 18 år har ret til at vælge parforhold og ægteskab – også selvom man er homoseksuel

Derudover er det værd at kende til FN's børnekonvention, som kan ses på følgende plakat.

FN's børnekonvention skrevet for børn

Børnekonventionen gælder for alle verdens børn under 18 år. Næsten alle lande har skrevet under på, at de vil overholde Børnekonventionen. Kun USA og Somalia har ikke godkendt den. Men selv om et land har skrevet under på at overholde konventionen, er det ikke sikkert, at landet kan overholde den. Et land kan være så fattigt, at det ikke har råd til at sørge for, at alle børn får mad nok eller kommer i skole.



Illustration af et barn af Amnesty International

1. Hvad er et barn? Et menneske, der er **under 18 år**.

2. Rettighederne gælder **alle børn**. Det er lige meget, hvordan man ser ud, hvordan man tror på, osv. – alle skal have det lige godt.

3. Beslutninger, der træffes, skal tage **hensyn til barnets interesser**. Staten skal have nogle regler, der beskytter barnet.

4. Staten skal **overholde** artiklerne.



5. Forældrene har ansvaret for, at barnet bliver opdraget. Staten skal respektere forældrenes ansvar og hjælpe, hvis det er nødvendigt.

6. Alle har **ret til at leve**, og staten skal hjælpe børn til et godt liv.



7. Barnet skal have **et navn og et fædreland**, lige fra det bliver født.

8. Staten skal respektere, at barnet har **et navn, land, familie, osv.**

9. Barnet skal leve **sammen med sine forældre**, hvis det har det godt der. Ellers skal staten hjælpe barnet med at finde et andet sted.

10. Barnet har ret til at blive **genforenet med sine forældre** uanset hvilket land, de bor i.



11. Staten skal forhindre **kidnapning af børn**.



12. Barnet har ret til at have **sin egen mening**, og den skal respekteres.

13. Barnet har ret til at lære at **give udtryk** for, hvad det mener.

14. Barnet har ret til selv at bedømme, hvilken **Gud** det vil tro på.

15. Barnet må være med i en **forening**. Det må også være med til at oprette en forening, hvis det ikke går ud over andres rettigheder.

16. Barnet har ret til **privatliv**.



17. Barnet har ret til at vide, hvad der **sker i verden** (tv, radio, avis, bøger).

18. Staten skal sikre, at **forældrene** har hovedansvaret for barnets opdragelse.

19. Staten skal beskytte barnet, hvis det bliver **mishandlet**.

20. Staten skal hjælpe **forældreløs** børn.

21. Staten skal sikre, at **adoption** kun sker, hvis det er til barnets bedste.

22. Staten skal sørge for, at **flygtningebørn** får det godt, og den skal samarbejde med organisationer om det.



23. Et **handicappet** barn har ret til et godt liv.

24. Barnet skal leve godt/sundt og kunne få **lægehjælp**, når det er nødvendigt. Staten skal nedbringe børnedødeligheden.

25. Staten skal se efter, at **børn på institutioner** har det godt.

26. Barnet skal have **det godt**.

27. Barnet har ret til **gode levevilkår**. Hvis forældrene ikke kan sørge for det, skal staten hjælpe.

28. Barnet har ret til at gå i **skole** og få en **uddannelse**.



29. Staten skal sikre, at uddannelsen udvikler barnet til et **aktivt menneske**.

30. Et barn fra et **mindretal** har lov til at have sin egen kultur, religion og eget sprog.

31. Barnet skal have **fritid** og tid til at lege samt lov til at deltage i forskellige aktiviteter.

32. Barnet skal beskyttes mod **hårdt og farligt arbejde**. Det skal være et bestemt antal år gammelt, før det må arbejde.



33. Barnet skal beskyttes mod **narkotika**.

34. Barnet skal beskyttes mod **seksuelt misbrug**.

35. Staten skal forhindre **handel med børn**.

36. Barnet må ikke **udnyttes**.



37. Barnet må ikke udsættes for **tortur** og skal behandles ordentligt, hvis det er i **fængsel**.

38. Barnet skal beskyttes mod **krig** og må ikke være **soldat**.



39. Staten skal hjælpe børn, der har været udsat for **misbrug eller tortur**.

40. I stedet for at straffe **unge lovovertrædere**, skal staten hjælpe dem.

41. Love, der er **bedre** end disse artikler, skal bruges.

42. Staten skal på forskellige måder sørge for, at alle børn og voksne får **kendskab** til Konventionen om Barnets Rettigheder, og at den bliver respekteret og overholdt.

AMNESTY INTERNATIONAL



amnesty.dk/undervisning

Dialog med forældre kan være en mulighed

De fleste unge oplever at være uenige med deres forældre. Det er en del af det at blive voksen, danne sin identitet, egne holdninger og begynde at tage stilling til større valg i livet. Nogle uenigheder ender i skænderier, konflikter og splittelser mellem forældre, andre familiemedlemmer og den unge. I MindSpring-gruppen kan I, når det er relevant, tale om de dialogredskaber, som man kan bruge, når man gerne vil i dialog med sine forældre.

En måde at komme i dialog på kan være at være **nysgerrig og undersøgende** på forældrenes holdninger og baggrunden herfor. Man kan også fortælle sine forældre en lignende historie om en anden, som indeholder det dilemma, man selv står i og dermed få adgang til forældrenes holdning om sagen. Måske kan man bedre finde et kompromis, når man kender forældrenes baggrund. For eksempel kan I arbejde med en case og derefter gennemgå følgende spørgsmål:

- Hvad ville du sige til din far/mor?
- Hvad tror du, at de ville svare på det?
- Hvad kan du ellers sige?
- Hvad skal du undgå, for ikke at gøre dine forældre vrede eller kede af det?

Se i øvrigt manualens indledning for uddybning om diskussion og dialog.

Velkomst, opsamling og introduktion

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Er der opstået spørgsmål siden sidst?
- Har I tænkt over eller oplevet noget om social kontrol eller rettigheder, som I vil dele med gruppen?
- Fremhæv spillereglerne igen og hæng dem op på væggen.
- Fortæl om formålet med mødet.

Temaet for dette gruppemøde er identitet og hvordan identitet også er forbundet med køn og seksualitet.

Formål: Formålet på dette møde er, at deltagerne bliver bevidste om deres identitetsudvikling. Den er præget af at være ung i et land, hvor man ikke er vokset op. Derudover at deltagerne opdager samfundets og egne kønsnormer samt overvejer deres egen kønsidentitet og seksualitetens betydning for denne. Mødet afsluttes med et fokus på rettigheder, som er forbundet med køn og seksuel orientering, og der samles op på sidste gruppemøde omkring ligestilling, social kontrol og seksualitet.

OPLÆG

Identitet – udvikling og forandring

Under oplægget er det en god ide, hvis MindSpring-træneren kommer med eksempler fra sit eget liv eller historier om andre, som er relevante for at forklare identitetsbegrebet.

Identitet anvendes i dagligsproget om de træk ved en person, der tilsammen kendetegner eller afgrænser personen som forskellig fra andre. I denne betydning svarer begrebet på mange måder til "personlighed" og "karakter". Identitet omhandler således både den opfattelse, man har af sig selv personligt, i familien, i kulturen, i samfundet, og som man opfattes af andre.

Identitetsdannelsen tager rigtig fart i teenageårene. Den påvirkes af de personer, man omgås, det samfund man lever i og de interesser og oplevelser, man har som ung. Kroppens fysiske udvikling fra barn til voksen kvinde eller mand har også betydning for identitetsdannelsen i ungdomsårene. Ungdomslivet er der, hvor man får interesse for det andet eller sit eget køn, hvor man danner drømme og ambitioner for fremtiden, og udvikler sine personlige relationer og interesser.

Identitet er ikke en simpel størrelse. Det kan forstås og inddeles på mange måder, for eksempel **personlig identitet**, **kønsidentitet**, **national identitet** eller **arbejdsidentitet**. Identitet kan sige noget om, hvem man er, hvad man kan, og hvordan man ser sig selv – et **selvbillede**. Identitet kan også sige noget om, hvordan andre ser på én. For eksempel som ung, studerende eller samfundsborger. Identitet er således en sammensat forståelse af, hvem vi er for os selv og for andre omkring os. Derfor er vi som mennesker også i

stand til at påvirke vores egen identitet i de valg, vi tager og den måde, vi opfatter os selv. Jo tydeligere vi selv føler, hvem vi er og hvad vi kan, jo bedre er vi i stand til at klare udfordringerne i livet.

Dette møde handler om, hvordan vi forstår identitet. Og om hvordan man ser sig selv og hvordan andre ser på en, som følge af at være for eksempel ung, kvinde eller mand, eller være kommet til et nyt land.

Når man ikke længere er i hjemlige og vante omgivelser, men må leve i et nyt og fremmed land, har det betydning for identitetsfølelsen. Man mister for en tid sin sædvanlige opfattelse af sig selv og af livet. Det kaldes identitetstab. Man skal først lære alt det nye at kende og derpå opbygge sit nye liv og en ny opfattelse af sig selv i de nye omgivelser. Identitet forandrer sig med nye omgivelser og et nyt selvbillede kan opstå på baggrund heraf. Mere om tab af identitet i ekstramaterialet til dette møde. På dette møde starter vi med at se på, hvordan vi forstår identitet generelt. Derefter skal det handle om kønsidentitet og hvordan vi opfatter os selv som mænd og kvinder.

ØVELSE

Hvad er identitet?

I denne øvelse skal deltagerne komme med forslag til, hvad deres identitet afhænger af – altså, hvad der er med til at definere deres identitet. Formålet med øvelsen er, at deltagerne bliver bevidste om, hvordan deres identitet er sammensat, samt hvordan deres identitet er i forandring, som følge af at være ung og kommet til Danmark.

Spørgsmål i plenum:
Hvad skaber din identitet?

MindSpring-træneren noterer svarene på en flip-over, som i skemaet nedenfor.

Efter deltagerne er kommet med nogle bud til listen over, hvad identitet er, er det en god ide, hvis MindSpring-træneren beder deltagerne tænke på deres identitet i fortid, nutid og fremtid. På den måde kommer der sandsynligvis flere eksempler på identitet frem. Man kan sige, at der findes mange former for identitet, for eksempel arbejdsidentitet, religiøs identitet eller national identitet. På gruppemødet arbejdes senere med kønsidentitet.

I følgende skema ses eksempler på, hvad identitet kan afhænge af. MindSpring-træneren kan eventuelt supplere gruppens svar med forslag fra denne liste

Hvad skaber din identitet?	
<ul style="list-style-type: none">• Køn (statisk)• Alder (skiftende)• Uddannelse• Job• Civilstatus• Seksuel orientering• Nationalitet (skiftende)• Etnicitet (statisk)• Historie• Religion	<ul style="list-style-type: none">• Omgangskreds og andre sociale relationer (skiftende)• Familie (statisk og skiftende)• Personlighed (skiftende)• Livssituation (skiftende)• Holdninger, normer og værdier• Sprog• Forældre

Derefter kan MindSpring-træneren sammen med deltagerne finde ud af, hvad der vil forblive det samme (forældre, nationalitet, personlig historie) og hvad der med tiden ændrer sig (alder, livssituation, job). Dermed bliver det tydeligt, at identiteten udvikler sig over tid. I kan også snakke om, hvilke dele af identiteten, der afhænger mere af en persons indre (personlighed, kærlighed, drømme) og hvad der hænger sammen med noget ydre – det vil sige hvordan andre mennesker opfatter det (nationalitet, civilstatus, uddannelse).

OPLÆG

Kønsidentitet og normer omkring køn

Med en samlet forståelse omkring identitet skal det nu handle nærmere om kønsidentitet. Altså hvad det vil sige for hver enkelt at være en kvinde eller mand. Kønsidentitet er vævet tæt sammen med de normer, der eksisterer i samfundet omkring os. Derfor starter vi med en kort øvelse om kønsnormer.

ØVELSE

Kønsnormer

Denne øvelse har til formål at fokusere deltagernes opmærksomhed på, hvordan vi forstår køn og seksualitet, og hvilke typiske normer vi forbinder med at være kvinde eller mand - og udfordre disse!

MindSpring-træneren læser nedenstående citater op. Deltagerne noterer på et papir om de mener, at det er en kvinde eller mand, som udtaler sig.

1. "Jeg kan rigtig godt lide at lave mad"
2. "Jeg har flest venner, som er piger/kvinder"
3. "Jeg er taxachauffør"
4. "Jeg er kæreste med en pige, som hedder Jasmin"
5. "Jeg spiller fodbold 3 gange om ugen"

6. *"Jeg er mest tiltrukket af drenge/mænd"*
7. *"Jeg er børnehavepædagog"*
8. *"Jeg elsker at danse til al slags musik"*

Herefter snakker gruppen om baggrunden for deres svar. Der er ikke nogle rigtige eller forkerte svar i øvelsen. Det er vigtigt, at understrege, at alle udsagn kunne være sagt af både en kvinde eller en mand. Pointen er, at vi mennesker selv forbinder det at være kvinde eller mand med nogle bestemte normer, selv om de langt fra altid passer på virkeligheden.

OPLÆG

Køn og kønsidentitet

Køn er både biologisk og socialt. Det biologiske køn handler om, hvordan kroppen er udformet og fungerer. Det sociale køn handler om, hvordan vi sammen og hver for sig forstår, taler om og "gør" som køn. Køn er altså ikke kun biologisk fastlagt – og dermed heller ikke det samme for alle kvinder og mænd. Køn er også socialt skabt gennem normer, som vi har talt om tidligere. Det sker i måden, vi er sammen på, og er påvirket gennem vores opdragelse, familie, uddannelse, omgangskreds og hvordan køn fremstilles i medierne. Derfor findes mange forskellige opfattelser af, hvad køn er og indebærer for mennesker. Det handler både om, hvad mænd og kvinder er i stand til fysisk og psykisk, men også hvordan samfundet forventer, at kvinder og mænd bør opføre sig sammen og hver for sig i det offentlige rum og i det private. For eksempel er det en dominerende kønsnorm, at en "normal" mand eller kvinde, kun kan blive forelsket i/tiltrukket af personer af det modsatte køn – det kaldes heteronormen. Det betyder også, at homoseksualitet opfattes som "unormalt".

Netop kønsnormerne er med til at forme vores kønsidentitet, det vil sige, hvordan vi føler os som det ene eller det andet køn. Men fordi køn også er socialt skabt har vi mulighed for at påvirke, hvordan vi gør som køn, og hvordan vi skaber vores kønsidentitet. Man kan tale om femininitet og maskulinitet, som er udtryk for normer omkring køn. Hvis en person går i kjole, vil de fleste i Danmark nok antage, at det er en kvinde, fordi det anses for at være feminint, mens det andre steder er normalt, at mænd går i kjortler eller skørter. I samfundet tillægges de forskellige køn også forskellige egenskaber såsom, at kvinder er omsorgsfulde og følsomme, og mænd er udfarende og handlekraftige. Det er dog kendt viden, at det ikke altid forholder sig således. Pointen her er, at man ikke kan vide, hvordan en person er eller føler, fordi det er en mand eller en kvinde.

Uanset køn har alle ret til at have lige muligheder. Det betyder, at kvinder og mænd skal have lige muligheder i samfundet til for eksempel at udvikle sig, vælge job og karriere, have et familieliv og at ingen må diskrimineres på grund af deres køn.

Seksualitet

Seksualitet kan ligesom køn også siges at være både **biologisk og socialt**. På den ene side er seksualiteten vores måde at reproducere os på (biologisk). På den anden side er seksualitet også forbundet med identitet og de normer, vi har (socialt). Seksualitet handler altså ikke kun om biologiske funktioner og om at få børn. Det handler også om at danne relationer og identitet. Seksualitet er desuden ikke noget forudbestemt, som man er født med, men noget som udvikler sig gennem livet. En heteroseksuel person kan således senere i livet blive homoseksuel – eller omvendt. Fordi **seksualitet er socialt skabt** og baseret

på normer, er vi hver især med til at udvikle, ”opdage” og bestemme vores egen seksualitet. Det sker ofte i ungdommen, når man begynder at opleve seksuel og følelsesmæssig tiltrækning til et eller begge køn.

Samfund skaber uundgåeligt regler, normer og værdier. Det gælder også for menneskers seksualitet. For eksempel er det mange steder normen at være heteroseksuel, mens **homoseksualitet og biseksualitet** ofte er tabu eller slet ikke anerkendt. Mange steder bliver homoseksuelle og biseksuelle decideret forfulgt og er således udsatte minoriteter. Homoseksuelle og biseksuelle har ifølge dansk lovgivning ret til at have deres seksuelle orientering og til ikke at blive diskrimineret – som det også er tilfældet med andre minoriteter for eksempel personer med anden etnisk herkomst end dansk, som vi tidligere har været inde på.

ØVELSE

Mødet med kønsnormer i Danmark

Øvelsen her handler om kønsidentitet og kønsnormer i Danmark. Formålet med denne øvelse er at skabe bevidsthed omkring deltageres egne kønsnormer og kønsidentitet. Deltagerne skal inddrage deres oplevelser af, hvad det vil sige at være en kvinde eller en mand i Danmark. Det er nemlig sådan, at bevidsthed omkring de normer, som præger samfundet omkring en, kan give plads til at handle anderledes og tage bevidste valg.

MindSpring-træneren inddeler deltagerne i mindre grupper af 2-3 personer. Deltagerne skal udveksle synspunkter om følgende spørgsmål og tage noter undervejs.

- *Hvilke normer omkring køn møder du i Danmark?*

Efterfølgende samler MindSpring-træneren op i plenum ved at spørge til gruppernes drøftelser. Eventuelt kan MindSpring-træneren notere enkelte ord på en flip-over, som er udtryk for normer omkring køn. Spørg også deltagerne om der er noget omkring køn i Danmark, som overrasker dem? Når man bliver bevidst om, hvornår man bliver overrasket af kønsnormer i samfundet, bliver man samtidig opmærksom på egne kønsnormer og identitet som mand eller kvinde.

ØVELSE

Rettighedsquiz

Quizzen samler op på rettigheder omkring blandt andet køn og ligestilling, social kontrol og seksualitet. Formålet med øvelsen er at gøre deltagerne opmærksomme på, hvad rettighederne i praksis giver mennesker ret til.

MindSpring-træneren inddeler gruppen i 3 mindre grupper. Quizzen deles ud på skrift til alle grupper. Hvis muligt er quizzen oversat til deltagerens sprog af tolken eller MindSpring-træneren. Quizzen besvares i grupper (ca. 20 minutter), hvorefter MindSpring-træneren samler op i plenum med de rigtige svar til quizzen.

Rettighedsquiz

1.	Må man slå sine børn/unge i DK som en del af opdragelsen?
a.	Nej, det er forbudt at slå sine børn i DK (siden 1997)
b.	Ja, hvis barnet ikke gør, som man siger, eller opfører sig forkert
2.	Har det offentlige (for eksempel kommunen) ret til at bestemme over børn under 18 år uden at inddrage børnene selv?
a.	Ja, det offentlige (for eksempel kommunen) må bestemme over barnet mod dets vilje uanset hvad.
b.	Nej, børn og unge under 18 år har ret til medinddragelse og medbestemmelse i det offentlige
3.	Hvor gammel skal man være for at blive gift i DK?
a.	Man må selv bestemme, så længe det er frivilligt
b.	Man skal være 18 år - ellers skal man have tilladelse af kommunen og sine forældre
4.	Hvor gammel skal man være, før man må have sex med andre i DK?
a.	Det er der ikke nogen alder for, men det er ulovligt at have sex med en, der er under 15 år
b.	Man skal være over 18 år
5.	Må forældre tvinge sine børn til at indgå ægteskab?
a.	Ja, hvis den unge har været i seng med den, som han/hun skal giftes med
b.	Ja, hvis den unge er blevet gravid
c.	Nej, det må forældre aldrig uanset begrundelsen
d.	Ja, hvis det er en aftale mellem familier
6.	Må man gå i seng med en, man ikke er gift med?
a.	Ja, man har ret til at bestemme over egen krop
b.	Kun mænd - kvinder må ikke fordi mødommen skal være intakt indtil ægteskabet
7.	Må kvinder behandles dårligere end mænd, fordi de er kvinder?
a.	Nej, i følge loven om ligestilling er det forbudt at behandle nogen dårligere på baggrund af køn
b.	Ja, fordi kvinder og mænd er forskellige og har forskellige behov
8.	Må homoseksuelle behandles dårligere end andre på baggrund af deres seksualitet?
a.	Ja, fordi det er skamfuldt
b.	Nej, alle har samme rettigheder uanset seksuel orientering
9.	Må forældre opdrage deres drengbørn med flere muligheder end deres pigebørn?
a.	Nej, pigebørn og drengbørn er lige meget værd og skal have lige muligheder
b.	Ja, fordi drengene har mere værdi i deres familie
10.	Må en arbejdsgiver fravælge en ansøger til en stilling på baggrund af køn eller etnicitet?
a.	Ja, enhver arbejdsgiver har ret til at lede og fordele arbejdet, herunder hvem der er ansat.
b.	Nej, det er diskrimination

Hvis deltagerne efter quizzen spørger ind til det, der handler om mødom, kan MindSpring-træneren benytte følgende tekst: Det er en almindelig myte, at kvinder kan bevare sin mødom indtil ægteskabet indtræder. Men dette er udtryk for en forestilling om, at mødommen ”brydes”, når man har sex for første gang. Det er dog langt fra alle kvinder, som er født med en mødomshinde. Dette er desuden en elastisk hinde, som kan give sig, og det er kun et fåtal af kvinder, som bløder første gang, de har sex.

Få mere viden i mødomsquizzen på etniskung.dk

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige hvad vi har været igennem i dag
- Tag en runde: Nævn en ting fra i dag, som du gerne vil huske på.
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Næste gang skal handle om ensomhed blandt unge, og så får vi besøg af nogle unge fra lokalområdet. (OBS! Skal kun siges, hvis aftalen med de unge er på plads!)

Ekstramateriale til gruppemøde 7

Identitet

Køn og seksualitet

Rettigheder

Forandret identitet

Identitet kan forandres og udvikles afhængig af, hvad man gør, og hvor man befinder sig. Det betyder også, at identiteten forandres, når man bosætter sig i et nyt land.

Forandret identitet har at gøre med den forandrede opfattelse af sig selv, det forandrede selvbillede og selvværd. Især flygtninge og asylansøgere, der har mistet for eksempel familiemedlemmer, venner og hjemland, kan blive forvirrede over også at opleve, at de ikke længere er helt sig selv med samme identitet som før. De oplever endnu et tab. Er man tilmed ung og i gang med en udvikling fra ung til voksen, kan tabet føles endnu stærkere og endnu mere forvirrende.

I denne periode kan man komme til at blive hængende i en følelse af udelukkende at være flygtning og tilmed at være anderledes. Denne følelse er hovedsageligt negativ, fordi den er forbundet med passivitet og utryghed. Tabet af gammel identitet eller forvirringen, som livsændringerne kan medføre, er ofte grund til, at nogle indtager en afventende holdning og derfor bliver passive og afhængige af andre.

Offeridentitet

Følelsen af udelukkende at være flygtning og anderledes kan vise sig ved en nærmest ydmyg og afhængig afventen eller ved en krævende holdning: "Jeg bliver uretfærdigt behandlet, og du skal hjælpe mig". Man kan kalde dette en offeridentitet. Offeridentitet betyder, at man gør sig afhængig af en anden person eller af en myndighed, og dermed fralægger sig ansvaret for sit eget liv. Er man tilmed ung og afhængig af andre i det daglige, endda andre, som ikke er ens forældre, kan offeridentiteten føles endnu stærkere.

I princippet kan dette være en logisk reaktion, fordi man i begyndelsen af eksilet i Danmark er afhængig af instanser og regler, og dermed har få muligheder for at bestemme over eget liv. Det er imidlertid vigtigt at undgå denne offeridentitet. Det er vigtigt at bevare sin egen motivation og sit eget initiativ, samt finde balancen mellem afhængigheden af andre voksne og eget råderum. Selv i den afhængige situation er det muligt at bestemme over nogle områder i sit liv.

Religionens betydning

Som MindSpring-træner er det vigtigt at være opmærksom på at religion i nogle tilfælde kan overskygge i drøftelser omkring normer, køn og seksualitet. For nogle kan det simpelthen være vanskeligt at tale om køn og normer uden at referere til den religiøse overbevisning, fordi det er herigennem, at vedkommende har lært om, hvad det vil sige at være kvinde eller mand.

Drøftelser, hvor religion indgår, kan være svære at håndtere og nogle gange udvikle sig til diskussioner eller deciderede skænderier. Det er vigtigt i denne sammenhæng, at MindSpring-træneren gør opmærksom på spillereglerne og herunder, at der skal være plads til alle – også selvom vi er uenige. MindSpring-træneren kan også forsøge at mindske religionens betydning i MindSpring-gruppen ved at se situationen i et lys uden religion, eller prøve at skifte den pågældende religion ud med en anden, der har lignende normer værdier og historier med sig. Det kan for eksempel være en muslimsk pige, som udstødes af sin familie, fordi hun ikke følger familiens normer. Det kan en indremissionsk pige i samme situation også blive. En anden mulighed er at lukke diskussionen på en respektfuld og anerkendende måde ved at lægge vægt på, at forskellige holdninger er okay.

Svar på rettighedsquiz

De rigtige svar på rettighedsquizzen er:	
Spørgsmål 1:	a
Spørgsmål 2:	b
Spørgsmål 3:	b
Spørgsmål 4:	a
Spørgsmål 5:	c
Spørgsmål 6:	a
Spørgsmål 7:	a
Spørgsmål 8:	b
Spørgsmål 9:	a
Spørgsmål 10:	b

Gruppemøde 8

Ensomhed, fællesskaber og netværk

Besøg af andre unge fra lokalområdet

Velkomst, opsamling fra sidst og introduktion til dagens temaer

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes temaer.
- Gentag de vedtagne spilleregler (hav dem eventuelt med som posters til at sætte op på væggen).
- Fortæl om formålet med dagens temaer og hvem der kommer om en time (de unge danskere, der er inviteret).

Vi skal møde nogle unge danskere, som blandet andet kan fortælle om muligheder for unge lokalt.

Denne gang sættes livstræet ikke op, fordi der kommer gæster, der ikke er introduceret og ikke skal introduceres til disse.

Formål: at finde måder at håndtere ensomhed på og ligeledes hvordan man kommer ind i fællesskaber, får bekendte og venner. Formålet med at få besøg af lokale unge er, at deltagerne møder andre unge danskere og får information om, hvad der foregår for unge i lokalområdet og hvordan man kan blive en del heraf.

OPLÆG

Ensomhed

At være ensom handler om at være ufrivilligt alene og om at føle sig udenfor fysisk eller psykisk. At være alene en gang imellem er ikke usundt og er ikke det samme som ensomhed. Det er ensomhed, når man savner at være sammen med andre, ikke føler sig som en del af et fællesskab, og det ikke er noget, man selv har valgt.

Alle mennesker vil på et tidspunkt i livet føle ensomhed. Det er helt normalt. Men at forblive ensom er ikke sundt. Derfor skal vi drøfte hvad man kan gøre for at komme ud af ensomhed, hvis man oplever det.

At være ung og ensom er en uheldig situation. Som ung i udvikling har man behov for støtte og spejling i andre unge og voksne. Mange unge flygtninge er revet ud af en barndom eller ungdomsliv og nogle også ud af forældres omsorg. Det kan være meget vanskeligt at håndtere og kan føre til tvivl og ensomhed. Har man oveni oplevet traumatiske begivenheder, kan det yderligere føre til isolation og stor ensomhed.

Det er muligt at bryde ensomhed

Mange føler sig ensomme, fordi de går alene med deres følelser og tanker. De frygter måske, at andre ikke vil forstå dem eller vil anse dem for underlige eller forkerte. For mange er det en lettelse at opleve, at de ikke er alene om at have disse tanker og følelser, men at andre har tilsvarende tanker. Det at sige det højt kan være en hjælp. At finde styrker i sig selv (fx Livets træ) kan ligeledes være med til at hjælpe en ud af denne følelse. Det kræver, at man bliver hjulpet ud eller selv tager initiativer til at komme ud af denne følelse. Derfor har vi lavet øvelsen Livets træ og derfor laver vi dette gruppeforløb. Men det kræver mod. Det kræver at man tør vise sin sårbarhed og række ud efter andre mennesker. Det har I vist ved at være

med til dette gruppeforløb og det er første skridt til at bryde ensomhed. Det er ikke sikkert, at man kan få ensomhedsfølelsen til helt at forsvinde. Men det er ofte muligt at gøre den mindre. Det kræver mod og en målrettet indsats.

ØVELSE

Hvad kan man gøre, når man er ensom?

Som afslutning på oplægget om ensomhed inddrages deltagerne i en øvelse om emnet:

- Denne øvelse kan laves i plenum med hele gruppen eller hvor deltagerne snakker sammen to og to med fælles opsamling til sidst.
 - Spørg deltagerne om de kender til ensomhed, og hvad de gør, når og hvis de føler sig ensomme
 - Saml gerne op med stikord på flip-over. Du kan supplere med listen i ekstramaterialet.
 - Spørg om der er spørgsmål, som de kunne tænke sig at stille gæsterne, som kommer i pausen med afsæt i temaet ensomhed.
-

Pause og velkomst til gæsterne

I pausen ankommer de unge, der er inviteret. Fra dette tidspunkt oversættes alt af tolken på traditionel vis.

- Sig velkommen til gæsterne og vis, at du er glad for at se dem.
- Fortæl hvad formålet er med dette møde og kort om gruppeforløbet og spillereglerne.

De unge gæster er på forhånd blevet bedt om at komme med oplysninger om lokale aktiviteter for unge til mødet - gerne i form af en konkret invitation til noget, der foregår lokalt.

ØVELSE

Vi skal lære hinanden lidt at kende

Præsenter Jer for hinanden – fortæl navn, alder, hvad I laver til dagligt.

Vær opmærksom på det sproglige. Kan præsentationen gennemføres på dansk, gøres dette og der oversættes kun, når der er behov. Dette afstemmes inden præsentationen.

OPLÆG

Fællesskaber, netværk og venner

Her er det meningen, at de unge, som er på besøg, fortæller kort om, hvad der findes af fællesskaber, netværk og aktiviteter for unge her i lokalområdet. Og hvordan kommer man i kontakt med disse.

Bed de unge, som er inviteret, om at orientere om, hvad der er af aktiviteter i området, som de vil anbefale, og fortælle, hvad de gør i deres fritid. Hvis det er DFUNK, orienterer de om DFUNK i området og om, hvordan man bliver en del af det netværk. Konkrete adresser og telefonnumre udveksles. MindSpring-træner og medtræner sikrer, at der er konkrete bud og konkrete kontakter, inden mødet slutter.

Adresser og telefonnumre udveksles samt tidspunkter og konkrete aftaler om møder indgås. Det er trænerens opgave at sikre at dette sker, inden mødet afsluttes.

Er der mulighed for det, er det en ide at tale med gæsterne om, hvad de kender til ensomhed og således lægge op til en udveksling om dette tema.

Afslutning

Afslutningen på ethvert gruppemøde er vigtig for at afrunde mødets temaer, således at alle deltagere går fra mødet med en god fornemmelse. MindSpring-træneren kan afslutte gruppemødet ved at:

- Sige tak til gæsterne for deres deltagelse
- Sammenfatte mødets hovedbudskaber – det vil sige, hvad vi har været igennem i dag
- Spørge deltagerne i plenum om følgende:
 - Har I nogen spørgsmål til dagens tema eller program?
 - Hvordan synes I, det har været at være her i dag?
 - Hvad har været hjælpsomt eller nyttigt for dig i dag?
- Bed deltagerne om at tænke og reflektere over dagens tema for så at samle op næste gang.
- Fortæl hvad næste gruppemøde vil handle om: Næste gang er sidste gruppemøde og det skal handle om, hvordan det har været at være med i MindSpring. Derudover skal vi fejre, at vi har gennemført forløbet, og alle deltagere får et deltagerbevis.

Ekstramateriale til gruppemøde 8

Ensomhed, fællesskaber og netværk

Besøg af andre unge fra lokalområdet

Gode råd mod ensomhed

Deltagerne taler på dette møde om deres erfaringer med ensomhed og særligt, hvad de gør for at bryde ensomheden. Formålet er, at deltagerne får ideer til, hvad man kan gøre, når man føler sig ensom og oplevelsen af, at man ikke er alene om at kunne føle sig ensom.

Her er nogle eksempler på, hvad man kan huske sig selv på og gøre, når man føler sig ensom.

- 1. Husk at der ikke er noget i vejen med at være ensom**
Ensomhed er en livsvigtig følelse, der indeholder information om, at der er noget, man med fordel kan handle på. Samtidig kan ensomhed være en god og fin drivkraft. Det har de været for mange store personligheder for eksempel inden for litteraturens verden.
- 2. Vid at der er noget at gøre**
Også selv om det ikke nødvendigvis føles rart at handle til at begynde med. Se ensomheden i øjnene. Det er svært at tage hånd om noget, som man bruger al sin energi på at holde væk. Det bliver netop uhåndgribeligt.
- 3. Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation**
Det er lettere at gøre noget ved sin ensomhed, hvis man kender baggrunden for den. Er ensomhed for eksempel forbundet med tabet af nogen, kan det være en hjælp at finde nogen at dele sorgen med. For andre kan det være en hjælp at skrive eller tale til den, man har mistet. Er man lige flyttet og kender ingen det nye sted, er det måske for meget at forlange af sig selv, at man har lært nye mennesker at kende inden for de første par måneder. At udvikle nye venskaber tager tid, nogle gange måneder og år.
- 4. Øv dig i at tage initiativ og skabe kontakt**
- 5. Husk at al begyndelse er svær**
Nogle gange kræver det flere forsøg for at lykkes
- 6. Find en hobby eller aktivitet, der optager dig, og deltag stabilt**
Nogen gange er det nemmere at skabe kontakt med andre, hvis kontakten eller venskabet ikke er det primære mål.
- 7. Vær åben og nysgerrig**
- 8. Gør de ting du drømmer om, men som du afholder dig fra, fordi du er alene**
Tag på cykeltur, gå i biografen eller lignende. Det kræver mod men prøv at spørge dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? Og hvis det sker, hvad kan jeg så gøre?
- 9. Gå ud i naturen og brug dine sanser**
Se om du kan give slip på dine tanker for en tid. Relationen til naturen kan skabe følelser af forbundethed.
- 10. Frivillighed**
Lav frivilligt arbejde eller vær gavmild og hjælpsom uden at forvente at få noget igen
- 11. Brug internettet til at møde andre**

12. Opsøg råd og hjælp, hvis du er trist og fastlåst

Er det alt for svært at handle på følelsen på egen hånd, kan du opsøge hjælp via internettet, telefonrådgivninger, egen læge (gratis) eller eventuelt hos en psykolog.

Dette møde kræver særlig forberedelse af medtræner, da der skal inviteres nogle unge danskere med, som kan orientere om, hvad der foregår for unge i lokalområdet og som kan fortælle, hvad de selv laver i deres fritid. De må gerne opfordres til at have konkrete invitationer med til deltagerne i gruppen, så mødet kan afrundes med konkrete aftaler og udveksling af telefonnumre o. lign. Det er medtræner, der skal finde frem til relevante gæster og indgå aftaler med disse om at deltage ca. 1 time af mødet. Hvis DFUNKs ungenetværk (dfunk.dk) er i området, kan de kontaktes og indgå sammen med andre relevante unge.

Formålet er, at der knyttes nogle kontakter, og at gruppedeltagerne får information om nogle af lokalområdets aktiviteter, og på den måde forhåbentligt kan blive en del heraf.

Gruppemøde 9

Afslutning og deltagerbevis

Velkomst, opsamling og introduktion

Det er vigtigt at starte et hvert gruppemøde med en introduktion til gruppemødet. Husk derfor at sætte tid af til det. Introduktionen kan indeholde følgende:

- Byd alle velkommen og vis, at du er glad for at se dem igen til det sidste møde.
- Spørg om der er kommentarer eller spørgsmål fra sidste mødes tema.
- Gentag om nødvendigt de vedtagne spilleregler (og hæng dem eventuelt op på væggen).
- Hæng deltageres livstræer op.
- Fortæl hvad dette møde handler om og formålet med mødet.

Formål: Vi skal have deltagerbevis og sige farvel til hinanden på en god måde. Dette møde skal være særlig festligt – for eksempel med god mad eller kage.

Deltagerbevis

Alle får højtideligt og personligt overrakt et deltagerbevis, hvoraf det fremgår, at man har deltaget, men også hvilke særlige stærke og gode egenskaber, der kom frem ved fremlæggelsen af Livets træ fra de andre deltagere. Disse læses op af MindSpring-træner. Alternativt af medtræner og MindSpring-træner på skift. For eksempel: "Tillykke med kursusbeviset, hvoraf det bl.a. fremgår, at du er en stærk person, som ved, hvad du vil. Du er sjov og har humor." Alle får tilmed deres tegning af Livets træ udleveret og opfordres til at gemme dem for at kunne minde sig selv om deres styrker og rødder og den positive historie, de har med sig.

ØVELSE

Gruppens fremtid

I en MindSpring-gruppe opnår deltagerne typisk en særlig forbundethed til gruppen. I gruppen er der fortløshed omkring betydningsfulde emner for deltagerne. Nogle er kede af at skulle sige farvel til hinanden og vil egentlig gerne fortsætte tilknytningen til gruppen.

Her på sidste møde er det derfor en god ide at opfordre gruppen til at tage en snak om:

- *Hvordan ønsker de at have kontakt med hinanden fremover?*
- *Hvis de gerne vil bibeholde gruppen, hvordan kan de gøre det?*
- *Hvad kan de bruge hinanden til i fremtiden?*

Til eksempel har nogle tidligere deltagere i MindSpring dannet en forening for at skabe rammer for fortsat at mødes. Der er dog ingen krav til, hvordan gruppen skal forholde sig efter gruppeforløbet, så det er helt op til deltagerne selv.

Afslutning

Særligt denne sidste afslutning, som afrunder hele gruppeforløbet, er vigtig. MindSpring-træneren kan sige følgende:

- Vi skal nu til at afslutte gruppeforløbet, så vi vil gerne vide, hvordan I synes, det har været at deltage i gruppemøderne?
- Hvad har I fået ud af at deltage? Hvad har været godt? Hvad har været dårligt?
- Tak for jeres deltagelse i gruppen – for alle bidragene, eksemplerne med mere, der er kommet, for eksempel... (Nævn nogle eksempler på bidrag)
- Pas på Jeres smukke træer, og husk på dem, når I har brug for støtte til at tåle modgang, stærk vind, storm og kulde. Pas på de dybe rødder, selv om de er langt væk. De er Jeres kærlige og gode minder. I er på vej til at blive flotte store træer. For at vokse kræves næring, så pas godt på jer selv og hinanden.
- Tusind tak for alle de smukke erfaringer og historier I har delt med os. Tak for denne gang. HELD og LYKKE med MindSpring = en ny begyndelse som ung borger i Danmark!

Ekstramateriale til gruppemøde 9

Afslutning og deltagerbevis

MINDSPRING

UNGEGRUPPE DELTAGERBEVIS

.....

har deltaget i en MindSpring-gruppe for unge.

Gruppeforløbet er gennemført

fra/..... til/..... 20.....

MindSpring er et gruppeforløb for og med unge flygtninge. Gruppen ledes af en frivillig MindSpring-træner, som selv har flygtningebaggrund og taler samme sprog som deltagerne. MindSpring-træneren samarbejder med en fagperson fra den organisation eller institution, hvor gruppen foregår.

Formål:

At deltagerne får viden og indsigt og derved ny handlekompetence til et styrket liv som ung i Danmark.

Indhold:

Deltagerne har gennem oplæg, øvelser og dialog arbejdet med temaer som kulturmøde, identitet, stress, traumer, social kontrol, kønsforståelse og ensomhed samt netværk. Dertil den gode historie som enhver også har med sig.

Dato

.....

.....

MindSpring træner

.....

MindSpring medtræner

DFH DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

 MindSpring

MindSpring er en psykosocial gruppe metode ledet af Dansk Flygtningehjælp.
MindSpring Kompetencecenter modtager støtte fra Det Obelske Familiefond.

Gode energizers i MindSpring

Energizers er små kort øvelser, som har til formål at skabe ny energi, styrke relationerne i gruppen, fokusere eller flytte opmærksomheden eller forandre en tung stemning i lokalet. Energizers har typisk ikke et indhold, som er relateret tematisk til indholdet på gruppemødet, for eksempel kultur, identitet eller traumer. De fungerer netop som små pauser, der skal give plads til at skabe ny energi eller bryde en tung stemning for gruppens velvære.

At lære hinanden at kende - icebreakers

Find en som dig

Tid: 5 min.

Beskrivelse:

- Bed deltagerne om at stille sig spredt på gulvet.
- Bed dem så hurtigt som muligt at finde sammen med én som har samme hårfarve som dem selv.
- Bed dem eventuel trykke hånd og udveksle navn, når de har fundet en makker.
- Bed dem nu finde en med samme køn, som dem selv.
- Fortsæt med en 4-6 ting som de skal finde, for eksempel øjenfarve, alder, højde, arbejdssted, antal børn osv.
- Du kan også bede deltagerne om selv at komme med forslag til hvilken slags makker de skal finde.
- Hold et højt tempo!

Kængurunavn

Tid: 5 min

Beskrivelse:

Stil jer i en klump på gulvet. Alle skal nu gå hen og hilse på en anden. Når de hilser skal begge parter sig sit navn og en interesse eller et kendetegn ved en selv. Interessen eller kendetegnet kan være noget, som man godt kan lide, eller noget man identificerer sig med. Når man har hilst på en anden, overtager man den andens navn og kendetegn. Så hvis du har hilst på Bente som kan lide at cykle, hedder du Bente og kan lide at cykle, næste gang du skal hilse på nogen. På den måde kan navne vandre rundt. Fortsæt i 2-3 minutter til det ikke er sjovt længere.

At fokusere opmærksomhed og skabe koncentration

Blomsterhånd

Tid: 3-5 min.

Beskrivelse:

Folk skal bare blive siddende på deres pladser. Alle lukker øjnene og knytter hænderne og lægger dem på knæene foran sig. Når du siger "nu", skal de langsomt folde hænderne ud som en blomst, der springer ud, på præcist et minut. Når der er gået et minut, siger du til. De færreste vil have ramt plet. Nogle vil have foldet hænderne alt for hurtigt ud, mens nogle kun er halvt færdige.

"Det er en ged..."

Tid: 5 min

Beskrivelse:

Stil jer i en rundkreds. Facilitatoren rækker en rekvirit (for eksempel en tusch eller en kop) til personen til højre og siger: "Det er en ged". Personen til højre tager rekviriten og siger: "Det er hvad?" og rækker den tilbage til dig. Du tager den og gentager: "Det er en ged" og rækker den tilbage. Personen til højre vender sig mod den næste, rækker rekviriten frem og siger: "Det er en ged". Herfra gentager replikskiftet sig fra før. Mens 'geden' er på vej rundt, tager facilitator en ny rekvirit og sender rundt (enten samme vej eller modsat) og siger for eksempel: "Det er en ko". Hvorefter den samme sekvens som før gentages. Sæt tempoet op og send fra begge retninger, indtil ingen kan overskue det mere. Det vigtige er, at der er masser af aktivitet, så der ikke er en masse, der bare står og venter.

At skabe ny positiv energi / løsne op for en tung stemning

Imaginært boldspil

Tid: 5 min.

Beskrivelse:

Start øvelsen med at du lader som om du dribler en tennisbold op og ned på gulvet foran dig og fortæller imens, at du nu vil kaste den bold til en af deltagerne, der så skal kaste den videre til en af de andre, men desuden vælge en ny slags bold (basketbold, håndbold, badebold, volleybold, ballon, appelsin, æble eller hvad man nu vælger at forme sit imaginære kasteskyts som). Bed alle rejse sig og være klar og kast din bold.

Den der kaster, skal sige hvem man kaster til: jeg kaster min tennisbold til Omar. Omar griber det som en tennisbold og former den til noget nyt, som han kaster til en anden i gruppen osv. Sørg for at alle får bolden og den sidste kaster tilbage til dig og øvelsen er slut.

"Frys!"

Tid: 3- 5 min

Beskrivelse:

Bed deltagerne gå rundt mellem hinanden og svinge med armene og når du siger "frys!" skal de stoppe i den stilling, de lige var i, da du sagde frys. "Gå!" sætter bevægelsen i gang igen. "Frys!" stopper etc. En lille kort øvelse, der løsner op, hvis man også har siddet længe ned.

1-2-3

Tid: 5 min.

Beskrivelse:

- Folk finder sammen to og to.
- De stiller sig over for hinanden og skal nu tælle til tre.
- De siger et tal på skift. Første person tæller "et", anden person tæller "to", første person tæller "tre", anden person tæller "et".....osv.
- Når parrene har fundet en rytme, skifter de ettallet ud med en lyd og en bevægelse (for eksempel "hej" og en hånd, der vinker). Facilitatoren kan definere lyden og bevægelsen for at gøre det nemmere for deltagerne, men parrene kan også selv bestemme.
- Når det kører, skiftes også totallet ud med en lyd og en bevægelse og til sidst også tretallet. Det hele ender med, at der ikke bliver talt, men kun sagt lyde.

“Svuisj-spoing”

Tid: 5 min

Beskrivelse: Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden. Lav et sving med armene mod personen til højre for dig og sig ”svuisj”. Personen til højre sender beskeden videre til den næste med samme bevægelse, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt. Send ”svuisj” rundt et par gange, indtil du er sikker på, at alle har forstået det. Nu indfører du næste niveau, som er et ”spoing”. Et ”spoing” får ”svuisj” til at skifte retning. Et ”spoing” laves ved, at du løfter armene op foran dig, mens du højt siger ”spoing” (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). ”svuisj” skifter nu retning. Når I har styr på det, kan I indføre et ”bang”. Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen. Man kan ikke bruge et ”bang” på personer ved siden af én, da man her skal bruge ”svuisj” eller ”spoing”. Et ”bang” laves ved, at man sigter med en finger på en person på den anden side af cirklen og siger ”bang”. Et bang kan kun sendes, når man modtager et ”svuisj” eller ”spoing”. Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå ud efterhånden, som de laver fejl.

At afspænde krop og sind

Lytte til afslappende musik

Tid: 10-15 min.

Rolig musik kan gøre krop og sind afslappet. MindSpring-træneren kan instruere deltagerne til at sidde eller ligge ned i en afslappende stilling, lukke øjnene og lade musikken fylde deres tanker, krop og tilstedeværelse i rummet.

Niels Ejes CDer med MusiCure musik kan virke afstressende og beroligende og er derfor godt at lægge ind efter de ”tungere” emner.

Strækøvelser

Tid: 3-5 min.

MindSpring-træneren instruerer alle deltagere i en række strækøvelser, som er planlagt på forhånd. Det kan være for eksempel at rejse sig, strække begge hænder op mod loftet, stå på tær, gabe, massere sig selv i ansigtet, svinge med armene, lade hovedet dreje fra side til side, ryste kroppen igennem, m.fl.

Spænd – slap af

Tid: 5 min

MindSpring-træneren instruerer følgende:

- “Sæt dig godt til rette på stolen. Tag tre dybe indåndinger, som hver efterfølges af en langsom udånding. Du skal henholdsvis spænde og slappe af i musklerne.
- Hold musklerne spændt i 10 sekunder. Dernæst giver du slip og slapper af i 15 -20 sekunder.
- Under hele øvelsen er det vigtigt, at du er opmærksom på forskellen mellem spænding (anspændthed) og afspænding.”

Man kan vælge forskellige dele af kroppen ud og lave øvelsen, for eksempel:

- Benene. “Lad tærne pege opad mod næsen hælene må gerne løftes fra gulvet. Fasthold stillingen i 10 sekunder, mens du bliver ved med at trække vejret stille og roligt. Giv slip og slap af i 15-20 sekunder.”

- Maven og den nederste del af ryggen. "Pres lænden i ryglænet på en stol og mærk at mave-musklerne spændes. Hold vejret i denne stilling mens du tæller til 6. Ånd så langsomt ud og slap af i 15-20 sekunder."
- Arme, skuldre, bryst og nakke. "Bøj armene og læg dem over kors foran brystet. Albuerne skal pege nedad og de knyttede hænder opad. Spænd op i hænder, arme, skuldre, bryst og nakke husk forsat at trække vejret stille og roligt. Hold spændingen i 10 sekunder. Giv slip og slap af i 15-20 sekunder."
- Ansigtet. "Træk musklerne i ansigtet sammen, som om du lige har sat tænderne i en citron. Pres læberne i og bid tænderne sammen, så kæbemusklerne spændes. Hold spændingen i 10 sekunder samtidigt med, at du trækker vejret stille og roligt. Giv slip og slap af i disse muskler i 15-20 sekunder."

Man kan gentage hele forløbet med de fire muskelgrupper to gange.

- "Mærk til slut hele kroppen. Lad hele kroppen blive slap og afspændt. Lad tankerne falde til ro for eksempel ved at lukke øjnene og visualisere, at du befinder dig på et rart og afslappende sted. Bliv ved med at koncentrere dig om dette gode sted i et par minutter og slå derefter øjnene op.
- Afslut med at strække dig og gabe, hvis du føler behov for dette."

I denne øvelse sker der en reflektorisk afspænding af musklerne efter endt spænding, og derfor virker den indirekte afspændende på kroppen.

Ryst kroppen

Tid: 5 min

Beskrivelse:

Rejs jer op, helst i en rundkreds, men det er ikke nødvendigt. Først ryster du højre hånd fire gange, mens du tæller højt. Deltagerne følger efter. Derefter ryster du venstre hånd fire gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen. Du kan eventuelt inkludere nogle sjove dele af kroppen, som hovedet, nakke, tunge, øjenlåg og ører. Når I har prøvet det hele igennem en gang, tager I det sammen i ét rap, mens I for hvert gennemløb gør runden kortere: fire ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. Tre ryst, to ryst og til sidst ét ryst.

ORDLISTE / engelsk, arabisk, somali, tigrinya

Beskrivelserne af ordenes betydning i denne liste er målrettet brug i MindSpring-forløb. Således findes også andre definitioner og betydninger af ordene, som er fravalgt i beskrivelserne i denne ordliste.

Herunder ses ordlisten oversat til engelsk, arabisk, somali og tigrinya.

DANSK	ENGLISH
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	Behaviour – the way one acts or reacts, actions
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	Relaxation – the ability of the body to relax / a conscious bodily relaxation
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	Fear, dread or fright – bodily and mental reaction to experienced danger
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	Concern – to be nervous or anxious about a current or future problem
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	Reward – to give someone something in recognition of an action
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	Biological – when something is related to nature, e.g. body structure and functions
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	Message – contents or a notice one wishes delivered to another person
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	Certificate of participation – documentation that a person has participated in something
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	Dilemma – a situation characterized by a difficult choice, where the possibilities are comprehended as equally good or bad
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	Loneliness – to feel lonely (not to be confused with solitariness, being isolated or alone, but not necessarily lonely)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	Energizer – a short exercise to create new energy, e.g. strong relations, fun, focused attention, light atmosphere, more positive attitude
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	Exchange of experiences – to share former experiences, knowledge and insights with other people
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	Physically – when something has to do with the body or the material world
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	Community – the feeling of belonging to a group

Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	Group course – a group of people meeting several times over a period of time
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	Identity – the way one self or other people perceive a person or a group of people
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	Develop or change of identity – When identity develops or changes as a result of personal and physical change or important incidents in life
Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	Culture – predominant way of living and perceiving the world among a group of people
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	Equal treatment – when persons are treated equally regardless of sex, ethnicity and sexual orientation; thus they are not treated less favorably than others in comparable situations
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	Equality – when women and men regardless of sex has equal opportunities
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	Tree of life – a metaphor and an exercise to reveal personal strengths, qualities and dreams in life
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	Mistrust – lack of trust or confidence in someone or something
Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker	Normality – what is perceived as normal, thus dominant within a group of people
Norm – uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	Norm – unwritten and commonly acknowledged rule within a group of people regulating behavior and actions and representing certain values
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	Network – persons participating in a community concerning personal or professional interests
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	Education/Upbringing – developing and influencing the behavior and personality of children by transmitting knowledge, norms and values
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	Professional help – an educated person providing professional support
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	Psychic – what has to do with feelings, thoughts and mental life
Psykoekation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	Psychoeducation – to learn about the psyche, feelings, thoughts, mental life and related illness
Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge	Influence/Impact – when someone is affected by something – often followed by some kind of change
Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	Resilience – to be resistant – to stay mentally healthy despite severely distressing incidents

Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	Sexual orientation – to be emotionally, affectionally and sexually attracted to a person of the opposite or same sex
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	Autonomy – to be able to think and act independently of others
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	Socially – something that has to do with relations between people or groups of people
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	Social control – when someone is being sanctioned/punished as a result of behavior perceived to be socially unacceptable
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen	Rules of the game – agreements made within a group on the behavior acceptable in the group
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	Punishment – someone being exposed to uncomfortable treatment due to an action or accusation
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	Stress – when the body physically and mentally reacts with tension due to danger or major expectations/demands to perform
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	Handling stress – consciously encountering and acting on a feeling of stress
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	Symptom – physical or mental sign of a certain illness
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	Trust – to have confidence in someone or something
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	Traumatization – to be involuntarily physically and/or mentally affected of former severely distressing incidents
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden – som et ”sår på sjælen”	Trauma – when a severely distressing incident has physically and/or mentally harmful and long-lasting effects on a person – like a “mental wound”
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	Handling trauma – to consciously encounter and act upon physical and mental effects of trauma
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	Challenge – a situation imposing personal, creative or intellectual demands on a person
Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	Values – general notions of the world and attitudes to life with special value to a person or a group of people and to which they intent to comply
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	Choice – to make up your mind and select one of several possibilities
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	Exercise – when one or more people follow certain instructions in order to achieve a new understanding, knowledge or bodily awareness

DANSK	ARABISK
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	السلوك - الطريقة التي يتصرف بها المرء، التصرفات.
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	الإسترخاء - قدرة الجسد على الإسترخاء / استرخاء جسدي متعمد.
Angst , skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	الرعب أو الخوف - ردة فعل نفسية للجسد تجاه استنشاع الخطر.
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	القلق - أن تكون متوترا تجاه مشكلة حالية أو مستقبلية.
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	المكافأة - اعطاء شيء ما لشخص ، كإعتراف بعمل قام به.
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	بيولوجي / حيوي - عندما يكون الشيء على ارتباط مع الطبيعة، على سبيل المثال بناء الجسد ووظائفه.
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	الرسالة - محتوى أو خبر يتمنى الشخص ايصالها إلى الآخر.
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	شهادة مشاركة - وثيقة توثق مشاركة الشخص في شيء ما.
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	معضلة/مأزق - ظرف، يتطلب من الشخص اتخاذ قرار صعب تكون فيه الفرص الجيدة والسيئة متساوية.
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	الوحدة - أن تشعر أنك وحيدا (لا يجب الخلط هنا بينها وبين أن يكون منفردا، الأمر الذي لا يعني بالضرورة أنأأون يكون وحيدا).
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	توليد الطاقة - تجربة قصيرة، تولد طاقة جديدة، على سبيل المثال: العلاقات القوية، الأمومة، الإهتمام الشديد، أجواء متفائلة، نظرة ايجابية للأمور.
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	تبادل الخبرات - مشاركة تجارب وانجازات سابقة مع الآخرين.
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	الجسدي - عندما يكون الشيء متعلقا بالجسد أو بالعالم المادي.
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	جماعة - شعور الإنتماء إلى مجموعة.
Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	دورة جماعية - مجموعة من الأشخاص يجتمعون عدة مرات خلال فترة معينة.

Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	الهوية - الطريقة التي ترى بها نفسك أو يراك بها الآخرون مجموعة ما
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	تطوير أو تغيير الهوية - عندما تتطور أو تتغير الهوية نتيجة لتغير شخصي وجسدي أو أحداث مهمة في الحياة
Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	الثقافة - الطريقة السائدة لنمط المعيشة وفهم العالم بين مجموعة من الناس
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	المساواة في المعاملة - عندما تتم معاملة الناس على قدم المساواة بغض النظر عن الجنس، العرق، والحالة الجنسية، أي أن لا تتم معاملتهم بشكل أسوأ مما يجب
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	المساواة في الوظائف - عندما تكون الفرص متساوية أمام الرجال والنساء بغض النظر عن جنسهم
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	شجرة الحياة - استعارة/ مجاز وتمارين حول نقاط القوة لشخص ما، الجودة والأحلام عند المرة خلال الحياة
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	عدم الثقة - هي أن لا تستأنم أو تصدق بشيء أو شخص ما
Normalitet – det der opfattes som normalt, dvs dominerende blandt en gruppe mennesker	الأحوال الطبيعية - الشيء الذي يعتبر طبيعياً بشكل سائد عند مجموعة من الناس
Norm – uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	معيير - قانون غير مكتوب ومعترف به بشكل تلقائي من قبل مجموعة من الناس، يؤثر على السلوك والتصرفات، ويبنى على مبادئ معينة.
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	شبكة - عندما يدخل أشخاص ضمن مجموعة فيما يتعلق بمصالح شخصية أو مهنية
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	التربية - التطوير والتأثير على سلوك الأطفال وشخصيتهم من خلال إعطاء المعرفة، المعايير والمبادئ
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	مساعدة محترفة - عندما يقدم الشخص المتعلم دعماً مهنيًا
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	نفسى - عندما يتعلق الأمر بالشأن العقلي، المشاعر والأفكار
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	التثقيف النفسى - التعلم عن النفس، حياة الروح، المشاعر، الأفكار والمرض ضمن هذا الخصوص

Påvirkning – når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	التأثير - عندما يكون لشيء ما تأثيرا على شخص ما - يصاحبه نوع من التغيير a على الأغلب
Resiliens – det at være modstandsdygtig at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	المرونة - القدرة على المقاومة - المحافظة على الصحة العقلية على الرغم من الأحداث العنيفة
Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	الميول الجنسي - أن يجذب المرء للمعاشرة وممارسة الجنس مع شخص من الجنس الآخر أو جنسه
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	الاستقلالية - القدرة على التفكير والتصرف دون الاعتماد على الآخرين
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	إجتماعي - عندما يتعلق الأمر بعلاقات بين الناس أو بين مجموعة معينة
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	الرقابة الإجتماعية - عندما يعاقب أشخاص بناء على تصرفهم، الذي يعتبر غير مقبول اجتماعيا
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen	قواعد اللعبة - الإتفاقيات التي تيرمها مجموعة ما من أجل التصرف داخل المجموعة
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	العقاب - عندما يتعرض الشخص لمعاملة غير مريحة نتيجة لتصرف أو اتهام
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	الاجهاد أو الكرب - عندما يصبح الجسم متوترا جسديا ونفسيا نتيجة لظروف خطيرة أو توقعات أو متطلبات عالية الأداء.
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	أدارة الاجهاد أو الكرب - عند اتخاذ موقف والتصرف بناء على مشاعر مجهدة مضغوطة
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	العارض - مؤشر جسدي أو نفسي على حالة مرضية معينة.
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	الثقة - أن تستأمن أو تصدق بشخص أو شيء ما.
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	الوقوع تحت الصدمة - هي أن تكون متأثرا جسديا أو/و نفسيا بشكل لا أرادي نتيجة لأحداث عنيفة سابقة.
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"	الصدمة - عندما يكون لحدث عنيف تأثيرا جسديا أو نفسيا ضارا على الشخص مدة طويلة بعد انقضاء الحدث - "جرح نفسي".
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	أدارة الصدمة – القدرة على التصرف والتعامل مع الآثار النفسية و الجسدية الناجمة عن الصدمة النفسية.
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	تحد - ظرف يفرض متطلبات شخصية، ابداعية وفكرية عالية لشخص ما.

Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	القيم - النظرة الشاملة للعالم والمواقف تجاه الحياة التي لها قيمة خاصة لشخص ما أو مجموعة من الأشخاص، ويحاولون العيش وفقا لها.
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	خيار - تحديد واحدة من عدة خيارات.
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	ممارسة أو تمرين - هي أن يتبع شخص أو مجموعة من الأشخاص تعليمات محددة من أجل الوصول إلى فهم، معرفة أو شعور جديد في الجسم.

DANSK	SOMALI
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	Dhaqanka – habkaqofkudhaqmoamakufalceliyo, falalka
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	Nefiska – kartidajdhkukunefiso/nefisaadjidhdareenleh
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	Baqdinta, anfariirkaamanaxdinta – Jawaabcelintajidhka amamaskaxdaekhatarsoomarta
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	Walaac – inqofdareenkiisukacsanaadoamakawalaaco wax kusaabsandhibaato
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	Abaalmarin – in qof la siiyo shay iyaddoo loo aqoonsadaytallaabo
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	Bayooloojiahaan – marka shay uu la xidhiidhodabecada, tusaaleahaandhismahajidhkaayosidaau u shaqeeyo
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	Fariin – waxa ay kakoobantahayamaogaysiiska mid rabo in loo diroqof kale
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	Shahaadadakaqaybgalka – warqadaxog ah in qofkaqaygalay shay
Dilemma - en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	Dhibaato – xaaladakusifaysandoorashoadag, halkaasoo suuragalahaanshaha loo fahmosidii ay sisiman u wanaagsantahayama u xuntahay
Ensomhed - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	Keliahansho – la dareemokeliahansho (yaanlagukhald ingooniyooginimada, la go'doomiyayamakeli, laakiin lama huraanaahaancidlajoog ah)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	Tamar kordhiye – Jimicsigaabanoolaguabuurotamarc usub, tusaalexidhiidhoxoog ah, maad, dareenxooga la saarayo, jawikhafiis ah, jawiaad u suuban.
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	Is waydaarsigakhibrada-ha – in lalawadaagikhibradohore, aqooniyofahanqotolehdadkakala
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	Jidhahaaneed – marka shay uukhuseeyojidhkaamacaala mkamaadiga ah

Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	Bulshadda – dareenkalahaanshahakoox
Gruppeforløb - en samling af personer som mødes flere gange over tid	KoorsadaKooxeed – koox dad ah ookullmayadhowrgoormuddowakhti ah
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	Aqoonsashada – habkaqofamadadka kale u arqaanqofamakoox dad ah
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	Kobcinamabeddelkaaqaonsiga – markaaqaonsigukobc oamaisbeddeshosidiinatijoshakhsiiyeediyoisbeddeljidhee damashilalaanmuhiimahaynoonolasha ah
Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	Hiddaha – habkaugumuhiimsannoloshaiyo u aragaadduunkadhexdakoox dad ah
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	Dhaqanisku mid ah – markadadkalooladhaqmosiisku mid ah sinjahaan, isirkaanoocagalmadda; sidaasnaloolam adhaqmosikaaqbalaadyarkuwa kale xaaladaha kale ee la is bar bardhigo
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	Sinaanta – markahaweenkaiyoraggaiyaddoon loo eeginsinjiga ay leeyihiinfursaddosiman
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	Geedkanolasha – sarbeediyojimicsilagumuujjoawoodah ashakhsiiyeed,tayooyinkaiyoriyooyinkanolasha
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	Is aaminla'aan – aaminaadla'aanamakalsoonidaqofama shay
Normalitet – det der opfattes som normalt, dvs dominerende blandt en gruppe mennesker	Caadiahaanshaha – waxa loo arkosidiicaadi, sidaasnakubadangudahakoox dad ah
Norm – uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	Curfiga – sharciaanqornaynoocaadiahaan la is qirsanayahaygudahakoox dad ah dejinaynsasharciyadadh aqankaiyofalalkaooowakiilka ah qiyamyogaar ah
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	Shabakada – dadkakaqayb ah bulshaddaao ay khusayso danahashakhsiiyeedamaxirfadeed
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	Waxbarashada/Korinta – kobcintaiyosaamayntadhaqa nkashakhsiyadacarruurtaiyaddoo loo gudbinayoqaqoon, curfiyoqiyam
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	Caawimoxirfadeed – qofwaxbaratayoobixinayaataageer oxirfadeed
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	Maskaxeed – waxakhuseeyadareenada, fikradahaiyonoloshamaskaxeed
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	Waxbarashadanafeed – in wax lagabarto wax kusaabsanmaskaxda, dareenka, fikradaha, noloshamaskaxdaiyoxanuunka la xidhiidha
Påvirkning – når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	Saamayn/Saamayn – markauuqof shay saameeyo – intabadan ay raacsantahaynoocisbeddel ah
Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	Adkaysi – in la iskacaabiyo – in maskaxahaancaafimaadl agujoogokasakowshilalsiaad u daran u niyad jab leh

Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	Noocagalmadda – in caadifadahaan, kalgacalahaaniyogalmoahaanba la soojiitoqofsinjigakulidka aha ama la midka ah
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	Madaxbanaani – in awood loo siiyo in ay fekeraanoo ay u dhaqmaansikamadaxbanaankuwa kale
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	Bulshoahaan – shay khuseeyaxidhiidhada u dhexeeyaamakooxdadadka
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	Xakamayntabulshadda – marka qof la cunaqabateeyo/ la ciqaabo iyaddoonatiijadutahaydhaqankabulshoahaan loo arko mid aan la aqbalikarin
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen	Sharciyadakoxxda – heshiisyada ay kooxiokusaabsandhaqanka ay aqbalikartokooxdu
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	Ciqaab – qof la gaadhsii ay odhaqanaanraaxolahaynoo ay sabab u tahayfalamaeedayn
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	Walbahaar – markajidhkuiyomaskaxdu ay kafalceliyaanxiisad ay sabab u tahayhalisamarajowayn/ dalabaad la sameeyo
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	Wax kaqabashadawalbahaarka – simiyirlehugahortagaiyo kutallaabsidareenwalbahaar
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	Calaamad – calaamadahajidhka amamaskaxdaeexanuu nadaqaar
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	Aaminaad – in aadkalsoonikuqabtoqofama shay
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	Uurkutaalonaxdinleh – in aadsiaankhasabahaynjidhaaha aniyo/amamaskaxahaan ay u saamaysayshilalhoreooaad u dhibaatobadnaa
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden – som et ”sår på sjælen”	Naxdinwaxyeelonafta u leh – markashilaad u dhibaatob adanuukuleeyahayjidhahaaniyo/.amamaskaxahaansaama ynmuddodheeraatoqofka– sida “dhaawacmaskaxda ah”
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	Wax kaqabadkanaxdintawaxyeeladaleh – simiyirlehuga hortagaiyokusaamayntajidheediyomaskaxeedeesaamayntanaxdintawaxyeeladaleh
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	Caqabad – xaaladkusoorogaysagaarahaanta, mid abuurlehamadalabaadgaraadeedqof
Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	Qiyamka – rayigaguudeeadduunkaiyomowqifyadanol osha u lehqiimagaar ah qofamakoox dad ah taasoo u hogaansamaan
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	Ikhtiyaarka – in aadniyadaadakakeentooxulato mid ama dhow suurogalahaansho
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	Ku tallaabsi – marka mid ama in kabadanoo dad ah uuraacotilmaamogaar ah siuu u gaadhofahancusub,aqoo namawacyijidheed

DANSK	TIGRINYA
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	ባህሪ – ሓዲ ሰብ ግብረመልሲ ዝህበሉ፣ ስጉምቲታት ዝወስዱሉ መንገዲ
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	ምዝንጋዕ – ናይ ሰውነት ናይ ምዝናይ ክክለት / ንቑሕ ኣካላዊ ምዝናይ
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	ፍርሒ፣ ራዕዲ ወይ ስንባዲ – ንዘጋጥም ሓዲጋ፡ሰውነታውን ኣክምሮኡውን ምእሹ-ግብሪ
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	ጭንቂ – ብዛዕባ ህልው ወይ መጻኢ ጸገም ምርባጽ ወይ ምሸቓል
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	ሸልማት – ሓዲ ሰብ ንዝገበሮ ተግባር ኣቃልቦ ብምሃብ ገለ ነገር ምሃብ
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	ባዮሎጂካዊ – ገለ ነገር ምስ ተፈጥሮ ረኽቢ ክህልዎ ኣንክሎ፣ ንኣብነት ስርዓተ ኣካል ሰውነትን ተግባራቶምን
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	መልእኽቲ – ሓዲ ሰብ ናብ ካልኦ ሰብ ክሕልፎ ናይ ዝደሊ ሓሳብ ትሕዝቶታት ወይ ድማ ምልክታ
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	ወረቐት ምስክር ተሳትፎ – ሓዲ ሰብ ኣብ ገለ ነገር ዝነበሮ ተሳትፎ ዝገልጽ ሰነድ
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	መዋጥር – ጽቡቕን ሕማቕን ማዕረ ሚዛን ሃሊደዎም ፈሊኻ ምምራጽ ክቢድ ዝኾነሉ ኩነታት
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	ጽምዋ – ናይ ጽምዋ ስምዒት (ካብ ብሕትነት፣ ካብ ግጥል ምኃን ወይ ድማ ካብ በይንኻ ምኃን ፍልይ ዝበለ ኣዩ።)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	ኣስትጽዓቲ – ሓድሽ ሓይሊ ንምፍጣር ዝገበር ሓጺር ምንቅስቓሕ፣ ንኣብነት፣ ጥንኩር ርክባት፣ ምዝናይ፣ ጥሙት ትኹረት፣ ፎኪስ ኩነታት፣ ዝበለጸ ኣዎንታዊ ኣረኣኣያ
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	ተመኩሮ ምልውዋጥ – ዝነበረካ ልምዲ፣ ፍልጠትን ሓሳባትን ምስ ካልኦት ሰባት ምልውዋጥ
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	ኣካላዊ – ሓዲ ነገር ብኣካል ሰውነት ወይድማ ብዝኾነ ዝጭብጥ ነገር ክሰራሕ ኣንክሎ
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	ማሕበረሰብ – ኣብ ትሕቲ ጉጅለ ናይ ምኃን ስምዒት
Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	ኮርስ ጉጅለ – ኣብ ውሽጢ ዝኾነ ክፍለ ግዜ ንብዙሕ ግዜ ዝራኹቡ ጉጅላት ሰባት
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	መንነት – ሓዲ ሰም ባዕሉ ንባዕሉ ዘለዎ ኣረኣኣያ ወይድማ ካልኦት ንዕኡ ዝህብዎ ምስሊ
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	ምዕባለ ወይድማ ለውጢ መንነት – መንነት ብምኽንያት ሰብኣዊ ወይድማ ኣካላዊ ለውጢ ወይድማ ብምኽንያት ኣብ ሂወት ዘጋጥሙ ኣገደስቲ ክስተታት ክምዕብል ወይድማ ክልወጥ ኣንክሎ

Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	ባህሊ – ዓርሓ መንገድ አነባብራን ጉጅለ ሰባት ንዓለም ዘለዎም ሓፊሻዊ ኣረኣኣያ
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	ማዕረ ኣተሓሕዛ – ሰባት ጾታኦም፣ ዘርኦም፣ ጾታዊ መደቦም ብዘየገድስ ብማዕረ ክረኣዩ እንክለዉ፣ ማለት ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት እቲ ሓዲ ካብቲ ሓዲ ኣትሒትካ ዘይምርኣይ
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	ማዕርነት – ጾታኦም ብዘየገድስ ደቂኣነትኡን ደቂተባዕትኡን ማዕረ ዕድል ክረኽቡ እንክለዉ
Livets træk – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	መሳለል ሂወት – ኣብ ሂወት ዘለዉ ውልቃዊ ጥንካረታት፣ ዓቕሚታትን ድሌታትን ዘቃልዕ ቅኔኣዊ ኣብሃህላን ተግባርን
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	ዘይምእማን – ንሓዲ ሰብ ወይድማ ንሓዲ ነገር ትሑት እምነት ምህላው
Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker	ቅቡል ኩነታት – ብመብዛሕትኡ ህዝቢ ከም ልሙድ ወይ ቅቡል ተገይሩ ዝውሰድ
Norm – uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	ስርዓት – ገለ ክብሪታት ዝውክል ዘይተጻሕፈ ግን ከኣ ብጉጅለ ሰባት ኣፍልጦ ዝተውሃቦ ባህሪን ተግባራትን ዝገንሑ ሕጊ
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	ኔትወርክ – ውልቃዊ ወይ ሞያዊ ድሌታት ብዝምልከት ኣብ ማሕበረሰብ ተሳትፎ ዝገብሩ ሰባት
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	ትምህርቲ/ምዕባይ – ንህጻን ፍልጠት፣ ስርዓታትን ክብሪታትን ብምትሕልላፍ ባህሪኡን ስብእኡን ምምዕባልን ምጽኣውን
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	ሞያዊ ደገፍ – ሞያዊ ደገፍ ዝህብ ዝተምሃረ ሰብ
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	ስነኣእምሮኣዊ – ንስምዒታት፣ ሓሳባትን ስነኣእምሮኣዊ ሂወትን ዝምልከት
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	ስነኣእምሮኣዊ ትምህርቲ – ብዛዕባ ኣእምሮ፣ ስምዒታት፣ ሓሳባት፣ ስነኣእምሮኣዊ ሂወትን ተዛመድቲ ሕማማትን ምምሃር
Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge	ጽልዋ/ጽዕንቶ – ገለ ሰብ ብገለ ነገር ክጽሎ እንክለው – መብዛሕትኡ ግዜ ገለ ለውጢ የስዕብ
Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	ምጽዋር – ኣይሸነፍን ምባል – ከቢድ ጸገም ሞላ የጋጥም ብዘየገድስ ጥዕና ስነኣእምሮኣዊ ሓሊኻ ክትጽንሑ ምኽኣል
Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	ጾታዊ መደብ – ብስምዒት፣ ብፍቕሬን ብጾታዊ ስምዒትን ብተቓራኒ ወይድማ ብተማሳሳሊ ጾታ ምምራኽ
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	ርእስኻ ምኽኣል – ብዘይ ናይ ካልኦት ሰባት ሓገዝ ርእስኻ ክኢልካ ምሕሳብን ምንቅስቃስን
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	ማሕበራዊ – ኣብ መንጎ ሰባት ወይድማ ጉጅለታት ዘሎ ርክብ ዝምልከት
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	ማሕበራዊ ቁጽጽር – ሓዲሰብ ማሕበረሰባዊ ቅቡልነት ዘይብሉ ባህሪ ብምርኣዩ እገዳ/መቐጻዕቲ ክገበረሉ እንክለው

<p>Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen</p>	<p>ሕጋዎች ናይቲ ጸዎታ – ብመሰረት ብገጅለ ተቆባልነት ዘለዎም ባህሪታት ኣብ ውሽጢ ገጅለ ዝገበሩ ስምምዓት</p>
<p>Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning</p>	<p>መቐጻዕቲ – ሓዲ ሰብ ብዝወሰደሉ ስጉምቲ ወይድማ ብዝገበረሉ ክሲ ምኽንያት ምኛት ንዝኸልኸ ኣተሓሕዞ ክቃላዕ እንክሎ</p>
<p>Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer</p>	<p>ጭንቁ – ሰውነት ብምኽንያት ሓዲጋ ወይድማ ክሰርሖ ትጽቢት ዝገበረሉ ዓብዮ ስራሕ/ጠለብ ብኣካል ይኹን ብስነኣኦምሮ ዘደርጉኦ ምላሽ ክህብ እንክሎ</p>
<p>Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress</p>	<p>ጭንቀት ምቁጽጻር – ስምዒት ጭንቁ ብርጉኦ ኣኦምሮ ምቅላስ</p>
<p>Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand</p>	<p>ምልክት ሕማም – ናይ ገለ ሕማም ኣካላዊ ወይ ስነኣኦምሮኣዊ ምልክት</p>
<p>Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget</p>	<p>እምነት – ኣብ ልዕሊ ዝኾነ ሰብ ወይ ዝኾነ ነገር እምነት ምሕዳር</p>
<p>Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder</p>	<p>ብድንጋጽ ምህላይ – ክደፎተኻ ብከቢድ ሕሉፍ ኣካላዊ ከምኡድማ/ወይድማ ስነኣኦምሮኣዊ ክስተታት ክትጽሎ እንክለኻ</p>
<p>Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et ”sår på sjælen”</p>	<p>ድንጋጽ – ኣዝዩ መጨነቂ ኣካላዊ ከምኡድማ/ወይድማ ስነኣኦምሮኣዊ መገዳኢቲን ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሖ ጽዕንቶን – ከም “ናይ ሓንጎል ቁሰሊ” ዝኣመሰለ</p>
<p>Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer</p>	<p>ድንጋጽ ምቁጽጻር – ንኣካላዊን ስነኣኦምሮኣዊን ጽዕንቶታት ድንጋጽ ብርጉኦ ኣኦምሮ ምቅላስ</p>
<p>Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person</p>	<p>ብድሆ – ሓዲ ሰብ ውልቃዊ፣ ፈጠራኣዊ ወይድማ ናይ ብልሓት ኣካደዲ ክጥቀም ዝጠልብ ኩነታት</p>
<p>Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve</p>	<p>ክብሪታት – ውልቀ ሰብ ወይ ገጅለ ዘኹብሮ ፍሉይ ክብሪ ዝሓዘ ሓፊሻዊ ንህወት ዝምልከቱ ናይ ዓለም ኣረኣኣያታት</p>
<p>Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder</p>	<p>ምርጫ – ኣኦምሮኻ ኣእሚንካ ካብ ብዙሓት ተኽእሎታት ሓዲ ምምራጽ</p>
<p>Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen</p>	<p>ዕዮ – ሓዲ ወይ ብዙሓት ሰባት እተወሰኑ መምርሒታት ብምኽታል ሓድሽ ግንዛቤ፣ ፍልጠት ወይድማ ናይ ሰውነት ንቐሓት ንምምጻኽ ዝኸድዎ ከይዲ</p>

ORDLISTE / Ikoner



Adfærd



Afspændning



Angst, skræk el. frygt



Bekymring



Belønning



Biologisk



Budskab



Deltagerbevis



Dilemma



Ensomhed



Energizer



Erfaringsudveksling



Fysisk



Fællesskab



Gruppeforløb



Identitet



Identitetsudvikling / Forandring



Ligebehandling / Ligestilling



Livets træ



Mistilid



Norm / Normalitet



Netværk



Opdragelse



Professionel hjælp



Psykisk



Psykoedukation



Påvirkning



Resiliens



Seksuel orientering



Selvstændighed



Socialt



Social kontrol



Spilleregler



Straf



Stress



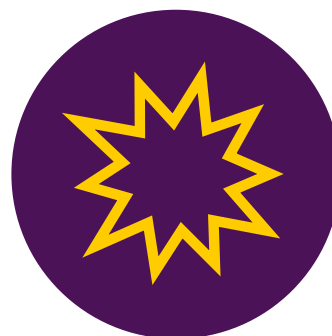
Stresshåndtering



Symptom



Tillid



Traume



Traumatisering



Traumehåndtering



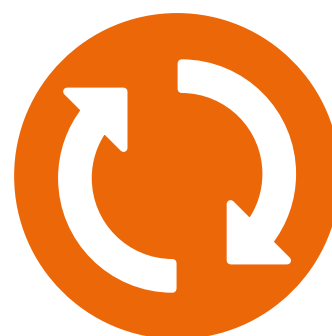
Udfordring



Værdier



Valg



Øvelse

Mindspring

**DANSK FLYGTNINGEHJÆLP
CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE**

Borgergade 10, 3.sal
DK-1300 København K

Telefon +45 3373 5339
Fax +45 3332 8448
www.flygtning.dk/udsatte
udsatte@drc.dk

MindSpring
mindspring@drc.dk
mindspring-grupper.dk

