

# Kotouttamisen osaamiskeskus



Temat god praxis (juni 2016): God praxis som stöder integrationens inledningsfas och delaktighet, utvecklad av den tredje sektorn

## Kropp och själ-verksamhet i smågrupper

### Ändamål:

Stabiliserande stödform i grupp för att lindra posttraumatisk stress och stress som flytten till ett främmande land orsakat.

Grupper kan bildas utifrån olika språkgrupper genast i början av integrationstiden med hjälp av tolk. Grupper kan dessutom i ett senare integrationsskede arbeta så att språket i dem är finskt klarspråk, varvid gruppen också fungerar som ett redskap för språkinläring. Grupprocessen kan också tillämpas på en befintlig grupp, t.ex. som en del av veckoschemat för grupper som utför arbetspraktik eller som deltar i integrationsutbildning.

### Aktörer som verksamhetsmodellen lämpar sig för:

I synnerhet de yrkesutbildade personer inom social-, hälso- och utbildningsbranschen som arbetar med personer med flyktingbakgrund och personer som flyttat av humanitära orsaker.

### Målgrupper:

Gruppen lämpar sig i synnerhet för vuxna som lider av olika lindriga eller medelsvåra stresssymptom, såsom spänningar i kroppen, smärtor, mentala problem och sömnsvårigheter.

### Central idé för verksamhetsmodellen eller motsvarande:

Behovet av att utveckla stabiliserande metoder för flyktingar och asylsökande har funnits länge. Att flytta till ett nytt land är i sig en så stor ändring att det medför stress och utmanar den psykiska motivationen. En stor del av dem som anlänt som flyktingar eller asylsökande har dessutom erfarenheter av traumatiska händelser såsom krig, förföljelse, rasism eller flykt. Även om alla flyktingar inte lider av posttraumatisk stress, är dessa erfarenheter så vanliga att det är viktigt att öka informationen om och förståelsen för dem.

Temat mental hälsa och att söka hjälp är ofta förknippade med en del fördomar och rädsla för att stämpas som galen. Man söker lättare hjälp för fysiska besvär som dock kan ha ett starkt samband med den psykiska hälsan. Oberoende av vad stress beror på, känns den i kroppen som smärtor, spänningar, sömnsvårigheter eller andra diffusa känslor. Också i traumaarbetet anser man att kroppen utgör en viktig grund för det stabiliserande arbetet och för att stödja att personen återhämtar sig. Därför har gruppverksamheten ett kroppsligt perspektiv som utgångspunkt.

Man har haft behov av verksamhet i grupp också därför att den individuella hjälpen inte når alla behövande. Det lönar sig dock inte att ordna grupper endast för kostnadseffektiviteten (hjälp för ett större antal människor genom en intervention), eftersom rekryteringen och förberedelserna är förhållandevis arbetskrävande. Det lönar sig att bilda grupper eftersom verksamhet i grupp jämfört med individuell hjälp erbjuder faktorer som på ett betydande sätt främjar välmåendet, såsom kamratstöd och erfarenhet av att höra till en gemenskap.

Det är utmanande att samla grupper för att behandla frågor om mental hälsa i synnerhet när målgruppen består av invandrare. Det kräver mod att delta i diskussionsgrupper, och idén och spelreglerna för gruppen kan vara främmande för ens egen begreppsvärld. I synnerhet "terapeutiska" grupper där deltagarna förutsätts dela med sig och psykiskt bearbeta sina personliga upplevelser är inte nödvändigtvis meningsfulla då man pratar om teman som i regel redan är förknippade med mycket skam och rädsla för stigmatisering.



# Kotouttamisen osaamiskeskus



Kropp och själ-grupperna grundar sig på ett stabiliserande och funktionellt angreppssätt med hjälp av vilket man försöker erbjuda deltagarna metoder för att de själva ska kunna öka sitt välmående i sin vardag. Å andra sidan försöker man med hjälp av psykoedukation och diskussion fördjupa deltagarnas förståelse och känsla av att behärska den psykiska och fysiska hälsan, och på så sätt minska rädslan kring eventuella symptom.

Om en grupp ordnas på finskt eller svenskt klarspråk, kan ett av målen vara att öka deltagarnas finska eller svenska ordförråd, så att de kan uttrycka sig om sitt eget välmående och på så sätt få fler verktyg att påverka sin egen situation.

## Centrala aktörer som behövs för förverkligandet, deras uppgifter samt nödvändiga resurser:

För att leda gruppmöten behövs en gruppleddare (gärna ett ledarpar) som är insatt i manualen Keho ja mieli (Kropp och själ) och som är tillgänglig ca 2 timmar per vecka i 4–10 veckor för att leda grupperna samt för att bereda och informera grupperna. Det behövs också en lugn möteslokal. Om invandrare som är i den inledande fasen av integration deltar i gruppen, behövs också en tolk.

## Beskrivning av verksamhetsmodellen eller motsvarande:

Det har utarbetats en konkret manual för ledning av grupper. I manualen finns noggrannare anvisningar om hur grupperna sammanställs och leds samt hur olika teman behandlas.

Den tid som används för en grupp är flexibel och kan skraddarsys enligt behov. Gruppen kan sammanträda 4–10 gånger, med ca en veckas mellanrum, 1,5–2 timmar per gång.

## Utvärdering:

De metoder som Åbo kriscenter använt i samband med utvärderingen av verksamhetsmodellen är muntlig respons och kundresponsblanketter med bilder, observering och samarbetspartners utvärdering av verksamhetsmodellens konsekvenser.

## Resultat och effekter av verksamhetsmodellen eller motsvarande:

Deltagarna har gett positiv respons. De har berättat ärligt vad de har upplevt som positivt och nyttigt och vad som å andra sidan har varit mindre trevligt. Bland de olika övningarna har största delen av deltagarna hittat de övningar som passar just dem. För vissa deltagare har kroppsövningarna i grupp varit viktiga. Övningarna har bidragit till att förstå kroppens betydelse med tanke på den psykiska hälsan samt till att börja motionera och göra andra övningar också hemma. Andra har upplevt att det är viktigt att man kan samlas för att träffa andra människor och tillbringa en trevlig stund tillsammans. En del har tyckt att det är viktigt att få tal del av de andra deltagarnas erfarenheter och copingmetoder i svåra situationer, vilket har gett tilltro och en erfarenhet av att man inte är ensam med sina problem.

Enligt responsen har deltagarna fått konkreta metoder att påverka sitt eget välmående och förståelse om sambandet mellan kropp och själ. I gruppen har deltagarna fått kamratstöd så att deras sociala skyddsnät har stärkts. Kamratstöd, aktivitet och kreativa metoder har förstärkt deltagarnas kulturella och personliga identitet och erfarenhet av egen aktivitet.

## Spridning och förankring:

Manualerna för gruppmodellen och annat material, bl.a. bildkort för att stöda grupprocessen, kan laddas ner på Dropbox-sidan för projektet Serene.

<https://www.dropbox.com/sh/7zv8yc4fmt45zo/AADAG7YahrFq6IMC1nNFx1aNa?dl=0>

Projektet Serene ordnar workshoppar för experter om hur gruppmodellen genomförs i praktiken. Modellen kan spridas och förankras också genom arbete i par t.ex. som ett samarbete mellan olika organisationer, varvid ledarparen överför kompetens och erfarenheter vidare i sina egna nätverk.

## Utmaningar och problem i förverkligandet:

Liksom i allmänhet när det gäller gruppverksamhet är de största utmaningarna att få deltagare till grupperna och att få dem engagerade till gruppens principer. Dessa utmaningar och hur de löses behandlas närmare i manualen. Utmaningarna i anknytning till språkkunskaper har beaktats i gruppmo-

# Kotouttamisen osaamiskeskus



dellen: grupperna kan ledas med hjälp av en tolk eller på finskt eller svenskt klarspråk, genom att utnyttja bilder och aktiviteter.

**Ytterligare information:****Antti Klemettilä**

antti.klemettila(at)turunkriisikeskus.fi

tfn 040 120 7790

**Utvecklaren/Utvecklarna av verksamhetsmodellen eller motsvarande:**

Projektet Serene, Åbo kriscenter/Föreningen för Mental Hälsa i Sydvästra Finland rf