

MIG OG MIN (SÆRLIGE) RYGSÆK

EN BOG MED VIDEN, ERFARINGER OG ØVELSER
TIL DIG, DER HAR OPLEVET VOLDSOMME
KONFLIKTER ELLER VOLD I FAMILIEN.



Lev
~~uden~~
~~vold~~



Vejledning til fagpersoner

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	2
Fokus på børns oplevelser med vold i familien er vigtigt.....	3
Opmærksomheder i behandling af børn, der oplever vold i familien.....	3
<i>Mig og min (særlige) rygsæk</i> som bindeled i samarbejdet	5
Huskeliste – når du giver bogen til børn	6
<i>Mig og min (særlige) rygsæk</i> i individuel behandling	7
<i>Mig og min (særlige) rygsæk</i> i grupper.....	8
VISITATIONSSAMTALE	10
- SELVVÆRD OG HÅNDTERING AF VOLDENS EFFEKTER -	11
- FØLELSER -	11
- DILEMMAER -	14
- SELVBESKYTTELSE OG SUPERKRÆFTER –	14
- HÅB OG DRØMME –	15
Mere om Lev Uden Vold	16

Introduktion

Lev Uden Volds børnepsykolog Maria Højer Nannestad har skrevet en bog til børn og unge, som oplever vold i deres familie. Bogen hedder *Mig og min (særlige) rygsæk* og henvender sig til børn i alderen 6-16 år.

Når et barn er vidne til vold i familien eller selv bliver udsat for vold, har det alvorlige konsekvenser for barnets udvikling og psyke. Bogen skal vise børnene, at de ikke er alene om deres oplevelser, tanker og følelser. Ligesom bogen skal hjælpe børnene med at sætte ord på nogle af alle de tanker og følelser, der opstår i kølvandet på vold.

Bogen indeholder både viden og terapeutiske øvelser samt en masse citater fra børn og unge. Bogen er sammensat på denne måde, da forskning på tværs af terapeutiske retninger peger på, at et vigtigt element i traumebehandling er viden om og forståelse for egne belastningsreaktioner. Dertil er vold i familien oftest omgivet af tavshed, og mange børn og unge fortæller, at de har følt sig helt alene med deres oplevelser. Når børn får adgang til andre børns erfaringer og kan genkende sig selv i deres oplevelser, føler de sig mindre alene. Dette er afgørende for, at de ikke føler sig forkerte eller anderledes på grund af deres reaktioner, tanker og følelser. Ligesom det er afgørende for, at de selv kan få sat ord på egne oplevelser og mentale tilstande og dele disse med nogle voksne, de føler sig trygge ved, og på den måde få bearbejdet oplevelserne med vold.

Når du sidder med denne vejledning, er det formentligt, fordi du er en af de trygge voksne. Vi har skrevet denne vejledning for at belyse, hvorfor vi mener, at et særskilt fokus på børn og unges oplevelser med vold i familien er relevant. Ligesom vi vil beskrive de almene opmærksomheder, der er vigtige at have med i behandlingen. Derudover vil vi gerne dele vores erfaringer og ideer til, hvordan *Mig og min (særlige) rygsæk* kan bruges i behandlingsarbejde med børn og unge, der oplever vold – både individuelt og i grupper.

Du kan bestille bogen eller downloade den gratis på levudenvold.dk.

Fokus på børns oplevelser med vold i familien er vigtigt

Børns familieliv bør være præget af beskyttende faktorer som tryghed, forudsigelighed, omsorg og leg. Ligesom hjemmelivet gerne skal give plads til, at børn og unge også kan udtrykke deres mere besværlige følelser. Når der er vold i familien, uanset voldsform, er der ofte ikke plads til samtlige af ovennævnte beskyttelsesfaktorer. Det er skræmmende og utrygt at være vidne til, at ens ene forælder er voldelig overfor den anden forælder, fordi de voksne, som skal være større, stærkere, klogere og kærlige, pludselig bliver skræmmende og uforudsigelige. Det samme gør sig gældende, når børn er vidne til, at deres søskende udsættes for vold, eller de selv bliver udsat for vold.

Vold i familien er et alvorligt udviklingstraume for børn. Det er ofte ordløst, og mange børn ender med at påtage sig skyld og skam for den vold, der finder sted, fordi de voksne ikke tager den retmæssige skyld og ansvar på sig. Børnene kan fx bebrejde sig selv for ikke at have beskyttet de familiemedlemmer, der blev udsat for vold, eller de kan bebrejde sig selv for at have gjort noget, som udløste de voldelige handlinger. De kan også bebrejde sig selv for ikke at have gjort det, som nogle gange kan forebygge de voldelige handlinger. Med andre ord påtager børnene sig det ansvar for familierelationerne, der egentlig påhviler forældrene, og som forældrene ikke handler tilstrækkeligt ud fra.

Når børn og unge er vidne til eller udsættes for vold fra de allernærmeste voksne i deres liv, så vil langt de fleste børn gå langt for at bevare freden i familien. Børn samarbejder ofte over evne, og da de ofte ikke taler med andre om deres oplevelser, kan de stå meget alene om at skulle forstå deres oplevelser. Børnene bliver ofte meget forvirrede og enten indadvendte og overkompenserende eller udadreagerende. For nogle børn og unge kan den eneste adgang til at forstå det, de har oplevet, være at gentage nogle af de voldelige handlinger.

Børn og unge kan ikke bearbejde oplevelser med vold alene. De har brug for, at nogle voksne, de er trygge ved, tør at tale med dem om deres oplevelser. Børn kan ikke bearbejde den skyld, skam og forvirring, oplevelserne efterlader dem med, hvis der ikke sættes direkte ord på de konkrete oplevelser, de har haft. Langt de fleste børn har brug for hjælp til at placere ansvar, forstå egne responser og få øje på egne ressourcer og "superkræfter". Ligesom de kan have brug for, at trygge og tillidsfulde voksne flere gange bevidner¹, at de gjorde det bedste, de kunne, og at de ikke bærer ansvaret, hvis de skal kunne giv slip på følelsen af skam og selvbefredelse, som er blevet en konsekvens af volden.

Opmærksomheder i behandling af børn, der oplever vold i familien

Som fagperson er det vigtigt, du er opmærksom på forskellige ting i samtalen med børn og unge, der oplever vold i familien. I det følgende afsnit kan du blive klogere på særligt relevante opmærksomheder.

¹ Bevidning er en af de mest centrale praksisser i den narrative tilgang. Bevidning er ikke ros, men bekræftelse af en persons tilstedeværelse. Det centrale ved bevidning er, at du blot skal bemærke eller hæfte dig ved noget, barnet har sagt eller gjort – uden at evaluere eller rose.

Først skal volden stoppes

Når et barn eller ung oplever vold i familien, er det vigtigste, at volden stoppes. Alle de overlevelsestrategier børn og unge udvikler, imens de lever med vold i familien, udvikler de af rigtig gode grunde, og de er væsentlige for, at børnene kan passe bedst muligt på sig selv i en meget usund situation. At styrke et barns adgang til at kunne mærke sig selv, er derfor oftest først relevant, når volden er stoppet, og barnets hverdag gør det muligt og trygt for barnet at udvikle nye strategier og mulighed for at mærke egne mentale tilstande og udtrykke dem derhjemme. Børn, der har været overtilpassede, kan godt begynde at vise deres mere besværlige sider og følelser, når de begynder at få plads til at mærke sig selv, og det er derfor vigtigt, at forældrene også støttes i at forstå og håndtere dette.

Barnets grænser skal altid respekteres

Når børn og unge har oplevet vold i deres familie, har de ofte også mange gange prøvet, at deres grænser på forskellig vis og gentagende gange ikke er blevet lyttet til og respekteret. En væsentlig del af den psykologiske behandling af vold i familien er, at børnenes autonomi og selvbestemmelse respekteres, så de igen kan mærke deres egne grænser og stå ved dem. Det er derfor relevant, at fagpersonen både med ord og handling viser børnene, at de vil stræbe efter at respektere deres grænser og ikke vil presse dem til at tale om noget, de ikke har lyst til, og at de vil tage ansvar for stemningen. Tjek derfor meget gerne ind med barnet eller den unge flere gange i løbet af den enkelte samtale og jeres forløb generelt for at sikre, at I taler om det rigtige og på en måde, som passer barnet eller den unge.

Tilpas den følelsesmæssige temperatur

I psykologisk behandling er det relevant at være opmærksom på, at når vores følelsesmæssige intensitet stiger, så daler vores adgang til at tænke klart og være åbne og nysgerrige overfor andre perspektiver end vores eget. Når følelsesintensiteten er høj, bliver det sværere for os at være opmærksom på eget og andres sind, og vi bliver nemmere lidt rigide, ensidige og fastlåste i vores tankegang. Det gælder alle mennesker, også når vi står i en professionel rolle. Det gælder i allerhøjeste grad også børn, der har oplevet vold i deres familie. Det, som måske særligt kendetegner børn, der har oplevet vold, er, at den følelsesmæssige temperatur nemt stiger meget hurtigt, når man nærmer sig nogle af de sårbare emner. Det kan nogle gange være svært for andre at læse denne "temperaturstigning" på deres kropssprog, da de ofte har lært, at det ikke er trygt eller klogt at vise, hvordan de har det indeni. Derfor er det meget relevant at være opmærksom på, at "temperaturen" ikke bliver for høj, og det er væsentligt at have flere forskellige nedreguleringsideer med sig. Det kan fx være støtte og forståelse, at tale om mindre sårbare emner, fokus på et fælles tredje² m.v. Tal gerne højt om, hvad du ser og fornemmer og tag gerne børnene selv med på råd. Det hjælper også børnene til selv at begynde at fornemme, hvad de mærker og har brug for.

Alle mennesker kan komme til at træde hinanden over tærne følelsesmæssigt, og det gør vi professionelle også, når vi vil hjælpe børn. Selvom vi forsøger at undgå det, er det også vigtigt, at vi ikke bliver så forsigtige, at barnet ikke får plads til at tale om det, som er allermost sårbart. Det vigtigste er, at vi får repareret og valideret barnet og taget ansvaret på os, når vi fx går for hurtigt frem eller på anden vis misforstår barnet og dets signaler. Ved at kunne reparere og tage ansvar, får vi også vist børnene en vej for, hvordan misforståelser trygt og respektfuldt kan håndteres, hvilket kan være enormt betydningsfuldt.

² Læs mere om fælles tredje på side 7.

Gode råd fra børnene

Nogle af børnene, som vi taler med i Lev Uden Volds børnegruppe, fortæller:

- ”Hvis børn virker uengagerede i samtalen, så er det formegentligt, fordi de ikke føler sig trygge eller ikke oplever, at der er en god kemi med den voksne. Når det sker, er det en god ide at arbejde på relationen eller gå på opdagelse i, hvilke voksne barnet har det allerbedst med og så lade dem have samtalerne.”
- ”At blive taget ud af klassen eller spurgt til de svære emner, når man er sammen med sine klassekammerater, er rigtig svært og noget, mange børn gerne vil undgå for alt i verden. Derfor kan voksne heller ikke forvente ærlige svar.”
- ”Lyt til børnene, og hvis børnene retter på din forståelse af, hvad de har fortalt, så skal du også tage det seriøst. Præcise ordvalg og formuleringer er vigtigere for flere børn og unge, end nogle voksne tror.”
- ”Det er vigtigt, at voksne, som gerne vil hjælpe børn, ikke vil finde løsninger på alting, men også bare kan snakke med børnene og lytte til dem.”
- ”Det er vigtigt, at voksne er optagede af, om børnene føler sig hjulpet, og at de godt kan se bag om høflige svar. For det er rigtig svært for mange børn og unge at sige fra overfor voksne, der gerne vil hjælpe.”

Mig og min (særlige) rygsæk som bindeled i samarbejdet

Når flere fagpersoner og faggrupper eller fagpersoner og familiemedlemmer skal samarbejde omkring et barn eller en ung, kan *Mig og min (særlige) rygsæk* være et hjælpsomt bindeled, som skaber sammenhæng i indsatsen.

Det kan fx være imellem en kontaktpædagog og en børnepsykolog på et krisecenter, eller mellem en AKT lærer på skolen og en familiebehandler fra kommunens familiehuse.

Barnet kan få sin helt egen bog, og de voksne kan tale sammen om, hvem der kan læse og lave nogle af de forskellige øvelser i bogen. Det er relevant at være opmærksom på at bevare og værne om barnets fortrolighed. På bogens første side er der gjort plads til, at barnet kan skrive sit navn, og hvem der må læse med i bogen. Her kan man tale med barnet om fortrolighed og evt. lave en aftale om, at hvis der er dele af bogen, som ikke alle må læse, så vil det blive respekteret. Disse sider kan evt. lukkes af med papirklips, eller måske der er øvelser, der kan laves på kopier fra bogen i stedet for, at der skrives direkte i bogen. Det vigtigste er, at barnet eller den unge får en oplevelse af, at der bliver passet godt på dem og deres historier, så bekymringer herom ikke står i vejen for, at børnene kan dele deres tanker og følelser.

Et eksempel på et samarbejde kunne være, at kontaktpersonen på krisecenteret laver øvelsen

i bogen, der hedder "Livets træ" sammen med et barn. Herefter får børnepsykologen præsenteret "Livets træ" af barnet og folder det måske yderligere ud, hvorefter de sammen laver øvelsen "Skyerne over livets træ". Barnet kan selv mærke efter og bestemme, hvad det vil fortælle de forskellige voksne, der er en del af deres netværk (med de sædvanlige forbehold for fagpersonernes skærpede underretningspligt). Det kan også være, at barnet udfylder nogle af øvelserne, der handler om de forskellige følelser sammen med en af sine forældre og andre sammen med børnepsykologen, AKT læreren eller kontaktpersonen på krisecenteret.

Huskeliste – når du giver bogen til børn

Bogen er skrevet og udgivet med et meget stort ønske om, at den skal være udelukkende hjælpsom for børn og unge, som får den. *Mig og min (særlige) rygsæk* er dog ikke en neutral eller ufarlig gave at give børn, der oplever vold. Derfor har vi beskrevet en række gode huskereglere:

Spring rundt i bogen

For det første er det en meget stor bog, som dermed også kan udgøre en risiko for at bidrage til endnu et ufærdigt projekt i børnenes liv. Det er væsentligt at tale med børnene om, at det på ingen måde er meningen, at de skal lave samtlige øvelser, og at det er meningen, de skal springe alt det over, som ikke fanger dem. Ligesom det er okay, hvis de slet ikke har særligt meget lyst til at læse eller arbejde i bogen.

Bogen skal læses i trygge rammer

Hvis barnet sidder med bogen alene, kan de blive overvældede af bogens alvorlige temaer, og det kan vække en masse svære minder fra deres eget liv. Det er vigtigt, at barnet har adgang til voksne, som kan tale med dem undervejs, og at bogen bliver et fælles anliggende imellem barnet og de voksne, der er omkring barnet.

Bogen er privat og fortrolig

Hvis barnet udfylder bogen, vil bogen potentielt kunne indeholde mange fortrolige – og i nogle kontekster potentielt farlige – informationer. Derfor er det meget vigtigt, at sikkerheden sikres, og at børn og unge, der ikke selv er opmærksomme på at beskytte og afgrænse sig, får adgang til regler og retningslinjer, som de kan læne sig op ad. Det kan fx være, at barnet eller den unge ikke skal vise bogen til alle sine venner og heller ikke skal tage den med hjem til den forælder, som har været voldelig. Det er ligeledes meget vigtigt, at den forælder og de søskende, som barnet bor sammen med, respekterer, at bogen er meget privat. Det kan måske være relevant at tale meget lavpraktisk om, hvor bogen skal opbevares. Imens barnet arbejder med bogen, kan det også være de fagprofessionelle, der opbevarer bogen.

Det er vigtigt at understrege, at der ikke som sådan er noget, der altid er hverken rigtigt eller forkert at gøre, men det er altid relevant, at den voksne, der giver barnet bogen, forholder sig til disse gode huskereglere og taler højt om det med barnet og dets familie.

Serviceovens regler om underretningspligt

- For dig som er fagperson

Når du som fagperson taler med børn eller unge under 18 år, skal du være opmærksom på, at du har skærpet underretningspligt. Det betyder, at du skal underrette kommunen, hvis du i forbindelse med dit arbejde får grund til at tro:

1. At et barn eller en ung under 18 år kan have behov for særlig støtte.
2. At et barn umiddelbart efter fødslen kan få behov for særlig støtte på grund af de vordende forældres forhold.
3. At et barn eller en ung under 18 år kan have behov for særlig støtte på grund af barnets eller den unges ulovlige skolefravær eller undladelse af at opfylde undervisningspligten.
4. At et barn eller en ung under 18 år har været udsat for overgreb.

Underretningspligten er ikke betinget af, at der er tale om omsorgssvigt, fysisk eller psykisk overgreb eller lignende situationer. Det er tilstrækkeligt, at barnet eller den unge eller de vordende forældre har vanskeligheder, som den pågældende fagperson ikke selv kan gøre noget ved. I disse tilfælde skal de sociale myndigheder inddrages med det samme. Det er derfor vigtigt, at du får talt med barnet om, at du har tavshedspligt over for omverdenen i forhold til de ting, som I taler om, men at du samtidig har pligt til at fortælle kommunen om din bekymring for barnet, hvis det fx har været udsat for vold af nærtstående.

Når du arbejder med *Mig og min (særlige) rygsæk* med børn og unge, kan barnet dele oplevelser, som giver anledning til, at den viden skal deles med barnets socialrådgiver, så det kan tilbyde den bedste beskyttelse og hjælp til barnet.

Mig og min (særlige) rygsæk i individuel behandling

Bogen *Mig og min (særlige) rygsæk* er fyldt med en række terapeutiske øvelser udarbejdet og formidlet til børn, der har oplevet vold eller voldsomme konflikter i deres familie. Bogen er oplagt at anvende i individuelle samtaler med et barn eller en søskendeflok.

Bogen kan udgøre et fælles tredje, hvor du læser højt og snakker med barnet om, hvordan teksten og citaterne evt. er genkendelige, og hvordan barnets oplevelser også adskiller sig. Når du læser citaterne op, kan du evt. spørge til, hvilke der er mest og mindst genkendeligt for barnet, eller hvad de ville have sagt, hvis de var blevet bedt om at dele deres viden og erfaring med andre børn. Hvis barnet giver dig lov, kan du tegne en taleboble og lade barnets egne ord få plads i bogen.

Når bogen udgør et fælles tredje, betyder det, at barnet, du sidder sammen med, er øverste kontekst, og at bogen og dens øvelser blot er en metode til at få øje på, hvad der får lige præcis dette barns vitalitet til at slå gnister, og hvad lige præcis dette barn er optaget af og nysgerrig på. Det betyder også, at det vigtigste ikke er, at bogen og dens kapitler følges fra start til slut. Og hvis en øvelse ikke vækker et barns engagement, er det altid relevant at overveje, om I skal lave en anden øvelse eller snakke sammen på en anden måde.

I kan arbejde med øvelserne sammen og afhængigt af barnets funktionsniveau og selvstændighed, kan nogle børn også lave dele af øvelserne alene og derefter færdiggøre dem sammen med dig. Det kunne fx være "Livets træ", hvor de selv udfylder de forskellige elementer af træet, og hvor du så med dine spørgsmål og bevidning udvider deres svar. I kan så udfylde "Skyerne over livets træ" sammen, hvor der sættes fokus på barnets oplevelse af de problemer, de har oplevet i deres liv. Når der er tale om øvelser, der sætter fokus på problemer og svære følelser, anbefales det, at barnet eller den unge altid tilbydes relevante muligheder for at lave øvelserne med støtte fra en voksen.

Mig og min (særlige) rygsæk i grupper

Bogen kan også bruges som et løbende bindeled og udgangspunkt for et fælles tredje i børne- og ungegrupper med børn, der har oplevet vold i familien. Det er en fordel, at alle børnene har bogen, og når der arbejdes direkte med bogen, er det væsentligt at være opmærksom på, at det stiller store krav til børnenes færdigheder i at holde deres opmærksomhed, monitorering, og at de selvstændigt kan læse og skrive i deres bog. Uanset børnenes alder må man forvente, at der er et eller flere børn i en gruppe, som har brug for støtte til alt fra at læse, finde frem til deres egne svar, skrive i bogen m.v. Dette er en af mange grunde til, at man helst skal være minimum to gruppeledere. Ligesom, at gruppelederne gerne skal bevæge sig rundt og være opmærksom på samtlige børns sind og hjælpe alle på skift.

Gruppelederne kan også med fordel, når de har talt med et enkelt barn om barnets erfaringer og efter at have bevidnet og valideret barnets perspektiv, spørge, om de må dele enkelte pointer eller opmærksomheder med resten af børnegruppen og spørge til, om det er genkendeligt for andre i gruppen. I sådanne situationer kan det være relevant at have de narrative bevidningsspørgsmål i baghovedet og mere eller mindre løst bruge dem i interviewet af børnegruppen.

Bevidning

- Hvad lagde børnene særligt mærke til i det, de hørte X fortælle?
- Hvilke styrker, værdier, færdigheder eller superkræfter fik de en fornemmelse af, at X har?
- Er det styrker, værdier, færdigheder eller superkræfter, de mon også selv har?
- Er der noget af det, de hørte X fortælle, som de også kan genkende fra deres eget liv?
- Er der mon noget børnene blev inspireret til? Er der handlinger eller ideer, de får lyst til at låne af og gøre brug af i deres eget liv?

Disse små fælles samtaler, der kan opstå i løbet af en gruppegang, er meget relevante, og de sikrer, at der ikke blot er tale om parallelarbejde med bogen, men at det potentiale, der

ligger i gruppen, udnyttes. Det giver børnene en tydeligere oplevelse af, at de ikke er alene med deres oplevelser og følelser. I disse samtaler kan gruppelederne med fordel også selv bevidne børnene og de unge med udgangspunkt i bevidningsspørgsmålene.

Temaer i gruppeforløbet

De forskellige temaer i *Mig og min (særlige) rygsæk* er også temaer, som kan være relevante at tænke ind i et gruppeforløb. Det er dog relevant at supplere arbejdet med bogen med lege og forskellige former for kreative aktiviteter, der giver børnene mulighed for at arbejde med flere udtryksformer og opleve samhørighed i gruppen. Ligesom det er vigtigt at give plads til sjov og latter.

Programmet for en gruppegang i en børnegruppe, der har oplevet vold, kunne fx se sådan ud:

Program i børnegruppen

- Velkommen til alle i gruppen

- FØLESESTERMOMETER

(Alle fortæller, hvor de er på følelsetermometeret fra 1-10 og dermed lidt om deres dag og det humør, de kommer ind i gruppen med. Deres tal kan fx skrives ind i en graf).

- ”GÆT EN FØLELSE” - LEG

(Beskrevet nedenfor).

- PIZZA PAUSE

- VREDESVULKANEN i *Mig og min (særlige) rygsæk*

- MENTALISER EN KONKRET OPLEVELSE

- LEG MED PLADS TIL GRIN

(Giv gerne plads til, at børnene også selv kan påvirke programmet og fx være med til at vælge eller opfinde en ny leg).

- SMS TIL FORÆLDRENE

(Det kan være en god ide sammen med børnene at formulere en fælles SMS til alle forældrene om, hvad der er sket i denne gruppegang i form af temaer og indhold, således at børnene ikke har ansvaret for at fortælle, men blot kan uddybe, hvis de har lyst).

- FØLELSESTERMOMETER

(Det kan være en god idé at afslutte gruppen, som den startede. Og evt. bruge følelsetermometeret til at evaluere gruppegangen og snakke om, hvordan gruppegangen har påvirket børnenes humør og trivsel).

- RYGSÆK

(Ligesom i bogen kan rygsækken bruges som en metafor i gruppen for, hvad børnene tager med sig hjem fra børnegruppen. En stor rygsæk fra bogen kan printes ud fra den PDF-fil, som ligger gratis tilgængeligt på Lev Uden Volds hjemmeside).

Som eksemplet på et program ovenfor viser, kan øvelserne i bogen med fordel suppleres med gruppelege og aktiviteter, som understøtter det overordnede tema for gruppegangen. På de følgende sider vil nogle af gruppelegene og aktiviteterne blive beskrevet.

VISITATIONSSAMTALE –

Bogen kan gives til børnene allerede under visitationssamtalen forud for børnenes opstart i børnegruppen.

Øvelse: Oplevelser i min familie

Til visitationssamtalen til en børnegruppe skal barnet have mulighed for at præsentere sig selv og møde gruppelederne, som også skal præsentere børnegruppen og give barnet en fornemmelse af, hvordan det er at være medlem af gruppen.

Der kan med fordel tages udgangspunkt i øvelsen "Oplevelser i min familie" fra del to af *Mig og min (særlige) rygsæk*. Denne øvelse giver et meget relevant indblik i, hvilken adgang barnet har til fortællinger om sine egne oplevelser, og hvordan barnet evt. kan søge hjælp og støtte hos deres forældre. Barnets besvarelse af øvelsen og samspillet med forælderen giver indblik i, om barnet både kan dele gode og dårlige oplevelser, om barnet har ord for volden, og om barnet også kan drømme om fremtiden og fortælle, hvad der gør dem til noget helt særligt, eller hvad der gør dem glade. Dertil giver snakken med forælderen og barnet i forbindelse med øvelsen et indtryk af, om barnet fx har en tendens til at idealisere sine tilknytningsrelationer, eller om barnet nemt overvældes af følelser som fx vrede eller angst, fordi de vækkes til live i samtalen. Barnets tilgang til denne øvelse i forhold til, hvor meget initiativ de tager, og hvor meget støtte de har brug for, giver gruppelederne en god fornemmelse af, hvilken støtte barnet har brug for under gruppeforløbet.

Øvelsen "Oplevelser i min familie" kan også bruges som evaluering og laves igen ved afslutningen for at se, om barnet i løbet af gruppeforløbet har fået adgang til flere ord og mere nuancerede forståelser af sin egen livssituation.

- SELVVÆRD OG HÅNDTERING AF VOLDENS EFFEKTER -

Når børn oplever vold i familien, er det oftest noget, som påvirker deres selvværd og selvfølelse, hvorfor det kan være meget relevant at arbejde eksplicit med den. At arbejde med selvværd og selvfølelse i en gruppe er meget givende, da gruppemedlemmernes støttende kommentarer og bevidning har stor betydning for børnene.

For langt de fleste børn, der har oplevet vold i familien, betyder det rigtig meget at møde andre børn, som har lignende erfaringer, da de ofte har følt sig meget alene om deres oplevelser. At skulle sætte ord på svære oplevelser og følelser og tale om håndtering af problemernes effekter på deres liv, er følelsesmæssigt meget svære emner for langt de fleste børn. Det kan derfor være en stor befrielse, at de kan tale om det sammen med andre på en nænsom måde, hvor børnene kan låne af hinandens ord og beskrivelser og dermed ikke behøver at sætte ord på det hele selv.

”Livets træ” og ”Skyerne over livets træ” fra del tre er oplagte øvelser til at udforske disse temaer.

Øvelse: Livets træ

Livets træ er en oplagt gruppeøvelse. Man kan indlede øvelsen med at tale biologiske træer, og hvad der kendetegner dem. Man kan spørge til børnenes viden og snakke om, hvorfor træer har rødder (suger næring og holder sig godt forankret i jorden, så de kan stå imod storme), og hvorfor de har store træstammer, grene og blade (fotosyntese/trække vejret). Træet kan laves enten i bogen, eller hvis der ønskes mere plads, kan træerne laves på store stykker karton og med mulighed for brug af maling, glimmer, udklip fra blade m.v. Når alle i gruppen er færdige med deres træer, præsenteres de for gruppen. Gruppen kan evt. supplere med færdigheder og styrker, som de også mener kan stå i træernes træstammer. Hvis barnet, der har lavet træet, er enig, kan de skrive dem ind. Træerne hænges ved siden af hinanden, og i fællesskab kan alle i gruppen snakke om den smukke og stærke skov.

Øvelse: Skyerne over livets skov i gruppen

Herefter introduceres skyerne over skoven, som beskrevet i bogen. Når skyerne laves i gruppen, så kan snakken med fordel have et kollektivt fremfor individuelt fokus. Forstået på den måde, at man i stedet for at spørge til, hvilke problemer det enkelte barn har oplevet, så spørges der til, hvilke skyer/problemer der kan ramme sådan en skov af træer, som hænger der på væggen. Således kan børnene svare generelt og både sætte ord på egne og andres oplevelser. Snakken om, hvordan man kan passe på sig selv, når voldsomme skyer skygger for solen, og hvad der kan få skyerne til skrumpe og vokse, kan også med stor fordel gøres kollektivt, så det er gruppens samlede viden og erfaring, der bringes i spil, så børnegruppen sammen med gruppeliderne også kan tale nye ideer og perspektiver frem.

- FØLELSER -

Et oplagt tema i en børne- eller ungegruppe er følelser. Når børn og unge har oplevet vold i familien, er de oftest rigtig gode til at fornemme og mærke alle andre end sig selv. Det er der rigtig god grund til, fordi det giver bedst mening og skaber mest tryghed at have fokus rettet mod andre. Det gælder både voldsudøveren, men også de øvrige familiemedlemmer for at fornemme deres trivsel og grad af stress eller belastning. Mange børn og unge, der har levet med vold, har derfor ikke lært at mærke deres egne følelser lige så godt.

Har man et overordnet tema i børnegruppen, kan man arbejde med de forskellige kapitler i bogens del fire og supplere dem med en lang række lege og aktiviteter, som skaber mulighed for forskellige former for følelstræning i at se sig selv udefra og mærke sig selv indefra (mentalisering af sig selv). Udgangspunktet er altid de følelser, som børnene er optagede af, og som de gerne vil lære (endnu) bedre at kende.

Udvidelse af følelseskapitlerne

Øvelserne i bogen kan udvides ved fx at tage billeder af børnene, når de viser de forskellige følelsesudtryk i forskellige styrker og klistre fotografierne ind i bogen. Ligesom man kan lege med at tage billeder af børnenes følelsesudtryk. Når vi tager billeder af følelsesudtryk og efterfølgende kigger på dem, giver det altid anledning til grin såvel som interessante samtaler imellem børnene om, hvordan andre ser en, og hvordan man selv oplever følelserne indeni. Supplerende lege og aktiviteter, som udvider og understøtter fokus på følelser, kan fx være:

Gæt en følelse (Gruppeleg)

- Alle børn vælger sammen med gruppelederne et antal følelser svarende til antallet af deltagere i gruppen minus to. Følelserne skrives og tegnes på en tavle eller lignende, så alle kan se, hvilke følelser der er med i legen.
- To børn fra gruppen (eller de to gruppeledere, hvis det vurderes mest relevant) går udenfor døren, og de tilbageværende fordeler følelserne imellem sig.
- Nu skal alle spille/vise den følelse, de har fået tildelt eller valgt, og de to deltagere, der har været uden for døren, bliver hentet ind og skal gætte, hvem der repræsenterer de forskellige følelser. Det er altid en gode ide, at det er to, der går udenfor døren, dels så børnene ikke står alene, og dels så de kan tale højt sammen og gøre sig overvejelser fremfor blot at gætte hurtigt.

Sværhedsgraden og dermed behovet for fælles refleksion imellem de to børn, der skal gætte, kan fx reguleres ved at begrænse antallet af gæt. Det afhænger af, hvor meget plads der er til at udfordre børnene, og hvordan vi som gruppeledere bedst rammer børnenes og de unges "zone for nærmeste udvikling".

Mentaliser en konkret oplevelse (Gruppeaktivitet)

- Et barn fra gruppen deler en konkret oplevelse, det har haft. Oftest af lidt svær eller dilemmfyldt karakter.
- Barnet eller den unge fortæller om den konkrete oplevelse, de gerne vil dele. De beskriver handlinger, og hvad der blev sagt, men ingen mentale tilstande. Gruppelederen tegner en hurtig skitse af situationen på en tavle eller lignende, så alle kan se den.
- Resten af gruppen får nu til opgave at gætte på alle de mentale tilstande, der kunne have været til stede i oplevelsen hos alle de involverede. Gruppelederen skriver alle børnenes bud op på skitsen, fx i tankebobler over menneskernes hoveder eller følelser i deres hjerter. Hvis det ikke sker af sig selv i gruppen, sørger gruppelederne for at komme med flere og nuancerede bud, så det ikke blot er én forståelse af oplevelsen, der bliver talt frem i gruppen.
- Afslutningsvist vendes fokus igen mod det barn eller den unge, som har delt oplevelsen, og vedkommende fortæller, hvilke gæt der kom tæt på. Oftest fortæller de, at de har fået mere blik for alle de ting, som var på spil, også for de andre involverede i situationen. Det kan give anledning til en snak i gruppen som helhed om, hvor vores fokus typisk ligger, og hvad der påvirker det.

I Lev Uden Volds børnegruppe er børnene selv kommet på den virkelig gode og hjælpsomme ide, at man kan lave denne leg med situationer, hvor man ikke rigtig selv kunne mærke, hvad man følte. Gruppens gæt kan dermed bruges som en hjælp til at mærke efter i sig selv, hvilke følelser og tanker der mon var på spil.

Overvejelser om valg af ”konkret oplevelse”

Der kan vælges temaer og guides i forhold til gruppelederens vurdering af, hvor tryk gruppen er, og hvor ”høj en temperatur” gruppen kan bære. Oplevelser i nære relationer, og som er nylige, giver typisk en højere temperatur, end oplevelser der ligger længere tilbage, og som finder sted i mere perifere relationer. Traumatiske oplevelser som vold i familien har dog typisk en højere temperatur, også selvom de ligger længere tilbage. Det er relevant, at den følelsesmæssige temperatur bliver tilpas, ikke for høj, men heller ikke for kold. Hvis vi kun taler om begivenheder, der ligger langt tilbage og i mere perifere relationer som fremmede på gade, kassedamen eller vikaren i skolen, så får vi *ikke* talt om vedkommende og relevante emner for børnene. En måde at tale om sårbare og følsomme emner på, er ved at tale om et emne, som fylder for et eller flere af børnene, men gøre det som et tema og dermed gøre det mindre personligt og nemmere for det enkelte barn at distancere sig lidt fra. Det er væsentligt for et barn at kunne eksternalisere (adskille sig selv fra) problemerne, så problemet bliver problemet – og ikke barnet. Når man taler om problemer ud fra et tema, bliver problemet ofte til noget, der findes udenfor barnet, og som andre også er stødt på og kender til. Når man udforsker et tema sammen i et trygt fællesskab, oplever man også ofte, at man bliver klogere på noget, man allerede vidste en hel masse om i forvejen. Man bliver klogere på sin egen viden.

- DILEMMAER -

Når børn oplever vold i familien, følger der en lang række dilemmaer med. Dilemmaer som de ofte oplever at stå meget alene med. I *Mig og min (særlige) rygsæk* er flere af disse dilemmaer beskrevet i del fem. I en børnegruppe kan man tage udgangspunkt i disse dilemmaer og børnene kan arbejde med øvelsen i bogen. Gruppelederne kan med fordel også arbejde med dilemmaerne i gruppen ved at bruge forskellige legende samtaleteknikker, som beskrives nedenfor:

Gruppeaktivitet: Spørgsmål over reb

Et langt reb (eller noget andet, der skaber en tydelig linje) lægges ud i lokalet, og alle børnene stiller sig sammen på den ene side af rebet. Gruppelederne kan stille dilemmaspørgsmål, fx: "Skal jeg fortælle mine klassekammerater, at jeg bor på krisecenter?", og bede alle børnene, der har løst dilemmaet ved at fortælle om det, hoppe over linjen. Alle børnene, der ikke har fortalt om det, skal blive bag rebet. De, der har gjort lidt af begge svarmuligheder, kan stille sig på rebet. Derefter kan gruppelederne lade børnene sammen fortælle om bevæggrundene, overvejelserne og erfaringerne i de forskellige løsningsgrupper.

At være fysisk aktiv og helt konkret opleve, at man er i "klub" med andre omkring konkrete spørgsmål, er meget betydningsfuldt. Oftest vil der altid være flere børn, der kan vælge samme løsning, så der ikke er børn der står alene. Men sker det, at et barn står alene med sin måde at have løst et dilemma på, er det vigtigt, at gruppelederne er opmærksomme på at støtte og validere dette barns løsning og sikre, at barnet i de kommende spørgsmål kan stå sammen med andre børn.

Hvis det er muligt, er det en rigtig god idé at invitere børnene selv til at formulere dilemmaer, som de andre i gruppen kan besvare, så børnene og deres oplevelser og agenthed³ får mest mulig plads i gruppen.

Gruppeaktivitet: Spørgsmål i hjørner

Hvis der er tale om dilemmaer med flere end to forskellige løsninger, kan gruppelederne i stedet invitere børnene til at stille sig i forskellige hjørner af lokalet. Så man giver hjørnerne forskellige løsninger. Dilemmaet kunne fx være: "Hvad gør jeg, når jeg ikke kan lide min mors nye kæreste?". Børnene kan være med til at formulere de forskellige "svar-hjørner", det kunne fx være: A: Jeg holder det for mig selv og lader som om, alt er fint, B: Jeg siger det til far og snakker med ham om det, C: Jeg siger det til min mor og snakker med hende om det, D: Noget helt fjerde. Det er altid en god idé at have et hjørne til en alternativ løsning, så alle børnene kan indtage en plads, som svarer til deres måde at klare dilemmaet på. Der kan også være et "Det ved jeg ikke"-hjørne, så dette svar også får en legitim plads. Når børnene har placeret sig, kan de snakke sammen et par minutter i hvert hjørne, inden de som gruppe fortæller, hvordan det kan være, de valgte at løse dilemmaet sådan, og hvilke fordele og ulemper de har oplevet i den forbindelse.

- SELVBESKYTTELSE OG SUPERKRÆFTER -

Børn og unge, der har oplevet vold i deres familier, udvikler altid en masse forskellige former for selvbeskyttelse og superkræfter. Det er ikke altid, børnene selv er opmærksomme

³ Agenthed eller aktørbevidsthed er den danske oversættelse af begrebet "agency", der handler om at blive aktør i eget liv for at kunne handle og træffe vigtige personlige valg og beslutninger i eget liv.

på, at det, de kan, er noget helt særligt, og at det har beskyttet dem, når de havde allermest brug for det. Det er en væsentlig del af behandlingen at gå på opdagelse i disse ressourcer sammen med børnene. Det kan gøres med de forskellige kapitler og øvelser i del syv af bogen *Mig og min (særlige) rygsæk*. Øvelsen her kan suppleres med nedenstående gruppelege og aktiviteter.

Gruppeaktivitet: Antenner

Når børn lever med store relationelle problemer i deres familie, vil de som regel udvikle en høj grad af opmærksomhed på selv de mindste signaler omkring dem. Man kan sige, at de udvikler nogle helt særlige antenner. Disse antenner kan fx betyde, at de er enormt gode til at fornemme, hvordan andre har det. Måske kan de fornemme en forældres humør ved måden, de tager i dørhåndtaget, eller måden hvorpå de låser døren op. Nogle gange kan sådan nogle antenner være virkeligt hjælpsomme og brugbare, og de kan fx hjælpe med at forebygge, at forældrens vrede eskalerer og bliver til vold. Men de kan også nogle gange genere, fordi de kan stå i vejen for at mærke sig selv eller koncentrere sig i skolen eller bare finde ro i sig selv.

I børnegrupper kan der arbejdes med antennetemaet ved, at børnene inviteres til at lave deres egne antenner. Dette kan gøres med materialer som en limpistol, forskellige slags piberensere, hårbøjler og små kugler eller pomponer. Ud af disse materialer kan børnene lave deres helt egne fysiske antenner – korte og spidse eller lange og smidige. Imens der arbejdes på antennerne, kan gruppelederne stille spørgsmål til børnenes antenner og gå forrest i en snak herom.

Gruppeaktivitet: Opmærksom-tælling

Denne leg forudsætter en høj grad af opmærksomhed på hinanden og de små nonverbale signaler, de andre i gruppen udsender. Det er en sjov og krævende leg, som både udløser latter og sammenhold i gruppen.

Alle børn og voksne stiller sig i en cirkel, og deres fælles opgave bliver at tælle til så højt et tal som muligt, hvor de skal sige et tal på skift. Man må ikke koordinere en rækkefølge, og når to på samme tid siger noget, så griner man sammen (det sker helt af sig selv) og starter forfra.

Gruppeaktivitet: Egenomsorg og selvberoligelse

Børn og unge, der har oplevet vold i familien, har altid fundet store og små måder at passe på og berolige sig selv, når de oplever følelsesmæssigt ubehag og angst. I *Mig og min (særlige) rygsæk* er der inspiration at hente i kapitlerne "Modstand" og "Berolige sig selv". Arbejdet med bogen kan suppleres med fx Karen Treismans "Therapeutic Treasure Deck", som er en samling af kort med ord (desværre på engelsk) og billeder af forskellige måder, hvorpå man kan drage omsorg for sig selv. Kortene kan i en børnegruppe bruges på den måde, at børnene fx sidder i en cirkel på gulvet, og gruppelederne et efter et ligger kortene ud på gulvet, så alle kan se dem. Børnene kan udpege de kort, der viser en form for egenomsorg, som de allerede praktiserer, og fortælle gruppen, hvordan de har gjort det i deres liv, og hvordan de har følt sig hjulpet af det. Dernæst kan man tage en runde, hvor børnene kan vælge et kort, som viser noget om, hvordan de er blevet inspireret til også at gøre egenomsorg fremover.

- HÅB OG DRØMME -

Drømme og plads til et håbefuldt fremsyn er vigtigt, når man skal genetablere livet og

komme sig oven på voldsomme og utrygge oplevelser i sin familie. Derfor afsluttes *Mig og min (særlige) rygsæk* også med en række øvelser herom i del otte af bogen. I en børnegruppe kan disse øvelser og arbejdet med bogen suppleres med nedenstående øvelser.

Gruppeaktivitet: Demonstrationsbannere

Børnegruppen kan sammen formulere budskaber. Det kan man gøre på baggrund af en fælles snak om, hvad børnene i børnegruppen ville ønske, at de voksne, der bestemmer mest i samfundet, skulle vide og være opmærksomme på, når de laver regler og love. Budskaberne kan børnene skrive på bannere, eller gruppelederne kan dem skrive op på tavlen. Leg gerne med tanken om, at det er budskaber til en demonstration på Christiansborg Slotsplads, og at alle de vigtige voksne kigger ud ad deres vinduer og suger budskaberne til sig.

Denne aktivitet bringer børnenes viden og erfaring i fokus, og det bliver pointeret, at deres budskaber er vigtige og bør lyttes til. For at understøtte denne validering - og ikke mindst fordi det er vigtigt for mange voksne i vores samfund at høre børnenes egne ord - kan det være en rigtig god idé at samle børnegruppens erfaringer og budskaber og sende dem til nogle af de betydningsfulde lokale eller nationale politikere.

Gruppeaktivitet: Vigtig viden til de voksne

På samme måde som i aktiviteten "Demonstrationsbannere", kan der alt efter engagementet og temaerne i børnegruppen også samles vigtig viden og opmærksomheder til andre voksne. Det kunne fx være lærere, socialrådgivere, forældre, forældres nye kærestes, bedsteforældre, børnepsykologer m.v. Denne viden kan også deles på fx gruppeledernes LinkedIn, de kan sende et brev til de lokale skoler, familieafsnittet el.lign. for på denne måde at få børnenes budskab mest muligt ud til de relevante målgrupper.

Opmærksomhederne tilbage på side 3 i denne vejledning er et eksempel på Lev Uden Volds børnegruppes opmærksomheder til voksne, der gerne vil hjælpe børn, der har oplevet vold.

Mere om Lev Uden Vold

Lev Uden Vold er Danmarks nationale enhed, der arbejder for at sikre mere og bedre hjælp til mennesker, der oplever vold i nære relationer.

Lev Uden Vold fungerer som et videnscenter, der indsamler, producerer og formidler viden til fagfolk, politikere og beslutningstagere og den øvrige danske befolkning. Udover at være et videnscenter tilbyder vi selv hjælp og rådgivning om vold i nære relationer. Vi driver den nationale hotline, hvor både voldsudsatte, voldsudøvere, pårørende og fagfolk kan ringe ind og få hjælp og rådgivning.

Derudover tilbyder Lev Uden Vold juridisk rådgivning, telefonisk rådgivning til voldsudøvere og hjælp til tidligere voldsudsatte i form af efterværnsgrupper. Efterværnsgrupperne er både for voldsudsatte kvinder, mænd og børn.

Læs mere om vores arbejde og find en masse ny viden på levudenvold.dk