



HJELPER DET Å SNAKKE OM DET?

SAMTALEGRUPPE FOR UNGDOMMER MED DOWNS SYNDROM

I Bærum har 10 ungdommer med Downs syndrom møttes annenhver torsdag i snart tre år for å snakke om hva de er opptatte av. Ting som de synes er vanskelige, leit og kanskje problemfylte har de fått luftet og hjelp til å forstå. Hva er bakgrunnen for at de møtes og er det viktig?

HJELPER DET Å SNAKKE OM DET?

SAMTALEGRUPPE FOR UNGDOMMER MED DOWNS SYNDROM

BAKGRUNNEN FOR GRUPPEN

Utviklingshemning og psykisk helse

NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemning) skriver:

Nasjonal og internasjonal forskning tyder på at personer med utviklingshemning er mer utsatt for å utvikle psykiske vansker og atferdsforstyrrelser enn befolkningen generelt. Forskingen indikerer at personer med utviklingshemning har flere ganger så høy risiko for å utvikle alle vanlige former for psykiske lidelser for eksempel angst, depresjoner, psykoser og tvangslidelser. Til tross for dette er personer med utviklingshemning underrepresentert når det gjelder utredning, behandling, forskning og fagoppmerksomhet i forhold til sine psykiske vansker.

Jeg som startet denne ungdomsgruppa er mor til en gutt med Downs syndrom og ble først klar over psykiske problemer hos utviklingshemmede gjennom en foreldre jeg traff på et seminar som opplevde dette. Litt senere leste jeg NAKU sin rapport om temaet og ble bevisst på hvor lite fokus og kunnskap det var om dette. Når vi også vet at denne gruppen er ekstra utsatt for seksuelle overgrep, ble det for meg viktig å prøve å jobbe forebyggende og gjøre det vi kan for at det ikke skal skje «våre» ungdommer. Derfor startet jeg en samtalegruppe for ungdommer med Downs syndrom.

Utfordringer

Ved et enkelt søk på nettet fant jeg mange tilbud til unge mennesker som trenger å snakke om sine problemer, frustrasjoner, mørke tanker og bekymringer men jeg fant lite av tilsvarende tilbud til unge utviklingshemmede. Helsesøstrene er heldigvis også tilbake på

DEN VANSKE- LIGE UNGDOMS TIDEN

Ungdommer kjenner på en stor usikkerhet i overgangen fra ungdom til å bli unge voksne.

Frigjøring fra foreldre, mer ansvar og

forstyrrende hormoner

kan skape mange vanskelige tanker, frykt

og frustrasjon. Våre

ungdommer med

Downs syndrom har

ikke lett for å forstå

disse tankene, sette ord

på følelsene eller også

vite hva som er det

beste å gjøre. Vårt håp

med denne

ungdomsgruppa er å gi

dem bedre trygghet i

seg selv og gi dem

verktøy til å takle

utfordringer.

skolen, og dessuten har andre ungdommer også venner som de kan dele det med og få hjelp av. Dette klarer ikke våre ungdommer. Våre ungdommer klarer ikke å søke opp for eksempel siden «ung.no» og lete frem hva som er lurt å gjøre. Våre ungdommer skjønner som oftest ikke hva som plager dem en gang, uten at de får hjelp til å finne det ut. Jeg mistenker også at utløp for frustrasjoner og psykiske problemer lett blir lagt «inn i» deres diagnose uten at man utreder det videre.

Ungdomsgruppa skulle aldri være en gruppe for ungdom med psykiske problemer, men jeg hadde et ønske om at den kanskje kunne virke forebyggende på den måten at ungdommene får luftet ut sine frustrasjoner og bli tryggere i seg selv. Det kan gi dem en bedre forutsetning til å takle utfordringer som vil komme.

Mennesker med Downs syndrom kan ha kommunikasjonsutfordringer av flere årsaker, både fysiske og kognitive. I tillegg kan det se ut som at de har en ekstra utfordring når de skal snakke om ting de synes er vanskelig eller vondt. De trekker seg unna og vil ikke snakke om det. «Strutsebarna» kalte Tidemand-Andersen dem – de stikker hodet i sanden og håper det går over. De må ha hjelp til å forstå og sette ord på følelsene sine, og hjelp til å snakke om det. Frykten min er at frustrasjoner og dårlige opplevelser «setter seg fast» og gir dårlig psykisk helse hvis vi ikke er bevisste på dette.

Det mest frustrerende for meg som foreldre er kanskje å oppleve det manglende fokuset som jeg synes det er på disse tingene og på seksuelle overgrep for denne gruppen. Det er lenge siden det ble kjent at utviklingshemmede er særlig utsatt for overgrep, men jeg savner både fokus og konkrete tiltak for å forebygge dette. Det burde blant annet være et obligatorisk tema i seksualundervisningen for denne gruppen og det må være mer hjelp både til ungdommen, foreldre, skolen og støtteapparatet rundt. Det er også en av grunnene til mitt engasjement for denne gruppa, da dette er ett av temaene i gruppa og som vi har hatt om flere ganger.



Barn med Downs syndrom som vokser opp i dag har helt andre forutsetninger enn barn som vokste opp bare for 10 år siden. Jeg snakket med en leder for tilrettelagte arbeidsplasser i Bærum som fortalte at de sliter med å finne utfordrende nok oppgaver til som er der, fordi de mestrer så mye mer enn tidligere generasjoner arbeidstakere. Og det er jo flott. Det viser at tidlig stimulering gjør at de får utnyttet sitt potensiale så mye mer.

Baksiden av denne medaljen kan være at de neste generasjonene som vokser

opp opplever sin annerledeshet som mer problematisk. Flere og flere ting blir faktisk mulig for dem og de kan få en interesse for å mestre det, men så gjør de det likevel ikke. Som ungdommen som øvelseskjører og øvelseskjører men klarer aldri å ta førerkort, eller jenta med Downs syndrom som bare forelsker seg i «vanlige» gutter for gutter med Downs syndrom er så barnslige. Her kan det ligge mye frustrasjoner og mange vanskelige temaer å bearbeide.

Selv om denne gruppen bare har hatt ungdommer med Downs syndrom så mener både gruppeleder og jeg at det er lett å bruke samme modell og innhold til andre grupper utviklingshemmede, men at formen og virkemidlene selvfølgelig tilpasses gruppen.

Presentasjon av gruppen

Gruppen består av fem jenter og fem gutter med Downs syndrom. Når de startet var de i alderen 13 til 16 år. Fem av dem var yngre og fem litt eldre. De fem yngste kjente hverandre godt og de eldste kjente hverandre også godt. Hele gruppen kjente hverandre ikke så godt ved oppstart, men noen felles aktiviteter hadde de. Ungdommene har møttes annenhver torsdag i tre år og har hatt en times samtaler rundt vanskelige temaer som mobbing, kjærlighet, grenser, annerledeshet, overgrep ansvar og lignende.

Oppstart

Før oppstart tok jeg kontakt med Caroline Tidemand-Andersen som i mange år drev en ungdomsgruppe i Oslo og har skrevet boken «*Er jeg ungdom eller har jeg Downs syndrom?*» (2010) Det var verdifullt å få hennes erfaringer med inn i arbeidet med denne gruppen. Jeg vil passe på å rette en stor takk til Caroline for hennes viktige bidrag og lyse fred over hennes minne.

Det er en aktiv foreldregruppe rundt Downs syndrom i Bærum, med stor deltakelse på mange arenaer og nettverk på ulike områder. Behovet for en slik gruppe hadde derfor blitt diskutert med mange av foreldrene og det som ble utfordringen var å sette sammen gruppen riktig. Det skulle ikke være for få – ikke for mange – det burde være både gutter og jenter – de måtte klare å ha nytte av tilbudet – men hva med alder?. Hva skulle være de yngste og hva skulle være de eldste? Og selv om to er 13 år trengte de ikke være like modne – eller umodne. I denne runden var det flere dilemmaer som kom opp, og jeg hadde langt flere interesserte enn hva som var plass i en gruppe.

Helst skulle gruppen vært maks 8 stykker – men det er også vanskelig i en sånn prosess å ta med noen og ikke flere som «naturlig er med i samme gjeng». Det gikk rett og slett ikke og det ble derfor bestemt å ha 10 ungdommer. I denne fasen konfererte jeg en del med Caroline Tidemand-Andersen og med andre fagpersoner som hadde kompetanse på området.

Fordi gruppen ble så stor har vi delt opp gruppen flere ganger – både på kjønn med rene jente og gutte grupper, og på alder. Med de yngste og eldste. Dette har vært veldig bra, og noe vi har gjort særlig ved litt vanskelige eller sensitive tema.

Flere av ungdommene var ikke så motivert til å være med i begynnelsen, og dette er også et kjent trekk for mange. Hver gang en ny aktivitet blir introdusert så trenger flere lang tid til å bli motivert for dette. Alle ungdommene har mye ressurser selv om noen er i den øvre skalaen og noen i den nedre.

Økonomi

Denne ungdomsgruppen blir driftet gjennom foreldrebetaling på rundt 3000 kroner i halvåret for hver ungdom. Gruppen har fått noe økonomisk støtte gjennom Cecilie Astrups legat og noe gjennom Bærum kommune. Det er forsøkt å søke støtte både hos Bufdir, Helsedirektoratet og Akershus Fylkeskommune uten at det førte frem. Vi håper at det skyldes andre ting enn manglende prioritering for denne gruppen.

Igangsettelsen

Gruppen hadde sitt første foreldremøte september 2013. Agendaen for dette møtet var at hver foreldre luftet hvilket behov deres ungdom hadde, hvilke temaer som var aktuelle og hvordan gruppa

skulle fungere. I november ble det holdt et nytt foreldremøte hvor gruppeleder, Pia Myhre, presenterte seg. Videre satt foreldrene seg i grupper og jobbet frem innspill til temaer for samlingene, avklarte hvilke forventninger de har til gruppelederen samt økonomi og praktiske ting.

Når det gjaldt valg av gruppeleder var det stor enighet blant foreldrene at vi ønsket en ekstern person til dette og ikke en av foreldrene. Dette for å ivareta både ungdommene og foreldrenes rolle.

I oktober og november 2013 gjennomførte vi to samlinger for ungdommene hvor vi spilte bowling. Slik at gruppa kunne bli litt kjent med hverandre. På den siste samlingen var også gruppeleder med for å bli litt kjent med ungdommene.

Forut for oppstart av gruppen skrev hver foreldre en presentasjon av sin ungdom og sendte dette sammen med bilde til gruppeleder, så hun kunne bli litt kjent og få kunnskap om eventuelle utfordringer hos ungdommen.

Gjennomføring

Oppstart var i januar 2014. Det er halvårsplaner med faste tema for hver gang og ungdommene og foreldrene blir bedt om å komme med forslag til tema. Samtalene er på en time. Ungdommene er



alene sammen med gruppelederen mens foreldre vakt venter utenfor. Gruppen holdes på en barneskole hvor vi får låne den ene SFO-basen.

Samspill og informasjon til foreldrene

Pia (gruppeleder) var tydelig med oss foreldre at det som deles i ungdomsgruppen blir i ungdomsgruppen så sant det ikke var noe alvorlig som foreldrene burde vite. Ungdommene fikk også denne beskjeden, at dette skal ikke deles med andre enn denne gruppen. Det er viktig for å bygge tillit og trygghet for hverandre. Så vidt vi kjenner til så er dette overholdt og ungdommene skjønner også hvor viktig dette er.

Etter hver samling skrev gruppeleder en kort oppsummering av hva de hadde snakket om og litt om hvordan dette hadde gått og sendte det raskt ut på mail til oss foreldrene. Dette var verdifullt – for da kunne vi følge det opp hjemme. Det hendte også at ungdommene kom hjem og ikke var helt ferdige med temaet eller hadde mange tanker som de trengte å snakke om. Jeg husker spesielt en gang min sønn kom hjem og var veldig rastløs og fant ikke roen når han skulle legge seg. Han begynte å gråte og det kom frem flere ting som han tenkte på og som ungdomsgruppa hadde snakket om. Blant annet hadde han en stor frykt for at andre ikke vil like han. Samtalene i ungdomsgruppa utløste noe for min sønn den kvelden og vi fikk en veldig fin samtale hvor vi fikk ryddet opp i misforståelser, gitt trøst og forklaringer. Jeg har grunnet flere ganger over om han hadde klart å få

dette ut og snakket med meg om dette hvis det ikke hadde vært for ungdomsgruppa? Det er jeg veldig usikker på.

Nedenfor har jeg tatt med noen eksempler på mailene fra Pia (gruppeleder) etter treffene i ungdomsgruppa:

Vi snakket også om det å ha Downs syndrom og hvordan det oppfattes av den enkelte. Her var det naturlig nok ulike meninger. Her kom det frem at noen synes det er flaut, noen synes det er fint noen ganger og kjipt andre ganger, noen ønsket ikke så snakke så mye om det og noen tenkte ikke noe spesielt over det. En nektet for å ha Downs syndrom. Vi spilte også Hei-Spillet et spill om tanker, følelser og situasjoner.

Først snakket vi om erting, tok utgangspunkt i artikkelen noen av dere foreldrene sendte meg. Videre gikk jeg gjennom "hjelpehånden" fra metodikken Psykologisk førstehjelp. Metoden går ut på å sortere tanker ved å systematisk jobbe seg gjennom de 6 punktene. Utgangspunktet er et problem/ negativ hendelse

1) hva er situasjonen 2) hvilken følelse gir det meg 3) røde tanker (negative tanker) 4) grønne tanker (positive tanker) 5) hva kan jeg selv gjøre 6) hvem kan hjelpe deg

Vi tegnet hjelpehånden og tok utgangspunkt i det å bli ertet. Øvelsen fikk fram en diskusjon og endel følelser. Mange ble lei seg, og fortalte om baksnakking, tap av venner, kjærester og vonde følelser. Jeg minnet dem på hvilke grønne tanker de kan tenke og at tankene våre påvirker handlingene vi utfører/ får lyst til å utføre.

Vi brukte god tid på å snakke om hvor forskjellige alle mennesker er og at alle er unike. Jeg introduserte temaet identitet og ulike roller vi inntar, og vi gjennomførte en øvelse på tavla som handlet om det. Alle kom opp og krysset av for det de kjente seg igjen i. Jeg leste høyt fra en bok som handler om sjenanse - flere sa at de er sjenerte og de kunne relatere seg til boken. Vi gjennomførte litt rollespill i forhold til kroppsholdning og hva kroppen signaliserer til omverdenen. Vi snakket om temaet Downs syndrom og hva det egentlig er for noe.

- Vi hadde rollespill hvor vi fikk frem en følelse og de andre skulle sette seg inn i hvordan situasjonen oppleves for hovedpersonen. Vi samtalte rundt hva de andre kunne gjort annerledes, og hvordan det ville påvirket hvilken følelse hovedpersonen fikk.

- Jeg ga eksempler fra gruppa på observasjoner jeg har gjort som ikke er hyggelig for de andre, som f.eks. å holde seg for ørene og be andre slutte å synge. Jeg ga også eksempler på observasjoner jeg har gjort hvor de har vist støtte og godhet for hverandre, f.eks. gi en annen et stryk på ryggen hvis han/hun er lei seg.

Vi snakket om hvordan det kjennes når andre tar valg for deg? Hvordan kjennes det å ta sine egne valg. Jeg koblet dette opp mot forrige ukes tema som var impulskontroll. Det handler også mye om å ta valg. Vi hadde noen skriftlige dilemmaer om valg og samtaler om svarene etterpå.

På torsdag hadde vi delt gruppe, først jentene også guttene. Jeg snakket med ungdommene om egne kroppslige grenser, andres grenser i forhold til kropp, god og vond berøring og gode og vonde hemmeligheter i forhold til overgrep. Ungdommene fikk informasjon om hva voksne kan og ikke kan gjøre med kroppen deres. Dette er forebyggende i forhold til overgrep. Mennesker med psykisk utviklingshemning er dessverre mer utsatt enn andre og dette er viktig forebyggende tema.

Prioritering av gruppa og langsiktige planer

Ved oppstart av gruppa var jeg tydelig på at ved å si ja til å være med i gruppa så måtte man også prioritere å komme. Det handler om at hver deltaker også er viktig for hele gruppa og at man føler ansvar for dette. «Det er kun sykdom som er gyldig fravær» så jeg litt i spøk, men når jeg ser tilbake så er det nesten bare der det har vært fravær. Selv med både bursdager og andre ting som har kommet i veien.

Jeg så det som hensiktsmessig og nødvendig å ha et langsiktig perspektiv på dette tilbudet fordi denne gruppen trenger tid til å bli kjent, bli trygg og lære seg ting. Vi hadde derfor som mål å holde den i minst tre år. Der har vi kommet nå, og ungdommene ønsker å fortsette. Hvilken sluttdato det blir for ungdomsgruppa vet vi derfor ikke.

Foreldrenettverk

En av de positive sideeffektene av denne gruppen er at foreldrene også har blitt bedre kjent og fått bedre nettverk. Ved siden av at det er sosialt og hyggelig er det mye læring i dette. Vi har fått en helt egen arena hvor det er lettere å ta opp ting rundt våre ungdommer, og hvor de eldste blir brukt som eksempler for de yngste, men hvor alle bidrar. Vi har hatt flere foreldresamlinger, og avslutninger etter hvert semester.

Gruppeleder

Jeg jobbet tidligere sammen med Pia Myhre som heldigvis takket ja til å bli gruppeleder for dette prosjektet og gruppa. Hun har vært en stabil og god gruppeleder gjennom nesten alle årene. Bare med et avbrekk på et halvt år på grunn av barselpermisjon. I dette halve året hadde vi en flott vikar som også hadde mye å gi i gruppen.

Pia Myhre har veldig mye kompetanse i det pedagogiske arbeidet en slik gruppe krever. Hun er også flink til å bruke veldig mange ulike virkemidler som griper tak i det visuelle og dyktig på å engasjere ungdommene. En av hennes aller største egenskaper er likevel den interessen og troen hun har på alle mennesker. Hun snakker til dem som andre ungdommer og krever det samme av dem som av alle andre. Hennes humor og sangtalent kommer også veldig godt med og vi er veldig takknemlige for at hun har vært hos oss i nesten tre år. På de neste sidene vil hun presentere det pedagogiske innholdet for gruppen.

En oppsummering

Samtaler er ikke det eneste verktøyet for å forebygge god psykisk helse, og det er også diskutert om samtaler er en metode som virker for denne gruppen på grunn av manglende kognitiv kapasitet. Jeg tror på at alle – også utviklingshemmede trenger å snakke om ting som opptar dem akkurat som andre. Men at samtaler og virkemidler må tilpasses. Mange utviklingshemmede klarer heller ikke å gi uttrykk for hva de mener men det må ikke hindre oss i å snakke om vanskelige ting. Det er slik vi får sortert tankene og speilet de opp mot andres meninger og tanker. Det er slik vi får luftet ut våre bekymringer og frustrasjoner – det fungerer som en ventil som forebygger at ting vokser seg vanskelig.

En mor pekte også på en viktig ting og det var at samtalegruppen utvikler et bedre språk med flere nyanser i språket. Det er viktig for våre barn som gjerne uttrykker seg mer svart-hvitt, og kan ha vanskeligheter med å sette ord på det som er vanskelig.

Christina Renlund¹ bekrefter viktigheten av det å snakke med barn med funksjonsnedsettelse om deres bekymringer:

Det store spørsmålet om hva barn på ulike alderstrinn vet om sykdommen eller funksjonsnedsettelsen sin, og hva vi voksne kan gjøre, vil alltid være der. Men hvis vi, fordi vi ikke kjenner barnets tanker, velger ikke å snakke med barnet, så er det en farlig vei å gå. Det er en måte å unngå det vanskelige på, som etterlater barnet alene med alle spørsmålene og funderingene sine, og som også etterlater oss voksne utenfor – uforberedt og uvitende om hva vi kan gjøre. Kanskje er svaret på hva vi kan gjøre at vi kan hjelpe barn med å uttrykke tankene og spørsmålene sine. Da får vi vite hvilke spørsmål de har, og kan rette opp i misforståelser og gi riktig informasjon. Å uttrykke seg kan gi håp og selvtillit. Å uttrykke seg kan minske frykt og uro. Det tunge kan bli lett. Delt viten kan bli fellesskap. Og kunnskap gir beskyttelse.

Det kan noen ganger virke som at man ikke mener at utviklingshemmede har så mange følelser, eller at følelser ikke er så viktig for dem. Det er selvfølgelig ikke riktig. I tillegg til vanlige følelser så har utviklingshemmede også mange tanker rundt sin utviklingshemning, som kan skape vonde følelser. Det å føle på utilstrekkelighet, annerledeshet, og lite mestring.

Christina Renlund har over tjue års erfaring med å snakke med barn om sykdom, skader og funksjonsnedsettelse. Hun er veldig tydelig på det at vi MÅ prate med dem om deres utviklingshemning. Det kan føles vanskelig for oss foreldre. Personlig var jeg redd for om jeg påførte min sønn med Downs syndrom mer sorg over sin annerledeshet ved å snakke om det enn at jeg hjalp han. Jeg synes også det var vanskelig å finne de riktige anledningene til å ta det opp og jeg kviet meg rett og slett for jeg synes det var vanskelig å vite hva jeg skulle si og hvordan jeg skulle si det. En gruppe er super i denne sammenhengen for der er alle like – de deler samme skjebne og det blir derfor lettere å snakke om. Deltakerne kan også dele med seg.

Gjennom tre år har ti ungdommer fått luftet sine frustrasjoner, tanker, og drømmer i en trygg tilværelse hvor de har både lært av gruppeleder men også av hverandre. Jeg er overbevist om at dette har gitt dem en større trygghet i å være seg selv og gitt dem en bedre forberedelse til utfordringer i voksenlivet. Jeg tror også vi har lært dem viktige ting rundt seksuelle grenser og de vet hva som er riktig og galt. Vi håper de også har fått en trygghet til å klare å si ifra hvis de opplever noe som ikke er greit her.

Gruppeleder og jeg håper at denne rapporten kan bidra til å sette mer fokus på forebyggende tiltak som bidrar til god psykisk helse og hindrer seksuelle overgrep av utviklingshemmede. Vi har stor tro på slike samtalegrupper og håper dette kan bidra til å sette i gang tilsvarende grupper andre steder. Håpet er at det utvikles et mangfoldig tilbud til unge utviklingshemmede slik det gjøres for andre ungdommer i Norge.

Gjettum, 31.03.2017

Amy Christina Baumann

¹ Christina Renlund er Psykolog og psykoterapeut, samt forfatter av flere bøker. Blant annet boken: «Doktoren kunne ikke reparere meg», 2010, Skaug forlag

GRUPPELEDELSE

Oppstart

Det har vært viktig for meg at ungdommene skal oppleve at det er trygt å være i gruppa. Det brukte vi mye tid på i startfasen. Ungdommene måtte bli trygge på meg som gruppeleder, på hverandre og på settingen. Det var nødvendig at de skulle få eierskap til gruppa helt fra starten av. Den første gangen jeg møtte ungdommene var de sammen med sine foreldre på bowling. Jeg deltok i spillet og jobbet med å etablere kontakt med hver enkelt ungdom. Jeg hadde på forhånd lest skrivet som foreldrene hadde sendt meg om deres barn, slik at jeg hadde lett for å huske den enkeltes navn, ansikt og interesse. Det var en fin inngang til relasjonsbyggingen med hver og en. Jeg delte en del om meg selv, for at ungdommene også skulle bli godt kjent med meg. De første gangene gjennomførte vi ulike bli-kjent-øvelser som jeg har hentet fra tiden jeg drev med improvisasjons teater. I starten var det viktig å finne ut av hva gruppa skulle brukes til, og å finne en form som ungdommene likte. For meg som gruppeleder var det avgjørende og bli godt kjent med ungdommene og få vite mer om hva de ønsket å bruke tiden vår sammen til, dette for å kunne lage en plan som passet til ungdommenes interesser og utviklingsnivå.

Hvem bestemmer innholdet/temaene

Jeg ville at gruppa skulle være en kveldsaktivitet som de ønsket å delta på fordi de opplevde at de fikk noe ut av det, og deres ønsker om tematikk og form var det aller viktigste for meg når jeg la opp en halvårsplan. I tillegg var foreldrenes innspill til tematikk viktig. Jeg var opptatt av å møte ungdommene med et "her og nå" fokus. Det handler om å møte de der de er. Hvis det for eksempel hadde oppstått en uenighet på skolen samme dag, så var det det vi jobbet med for å finne gode løsninger på. Da la jeg bort planen jeg hadde lagt for den samlingen og fokuserte på det de trengte. Ofte har ungdommene fått løst opp i uenigheter fra skolen, eller fra andre arenaer, i ungdomsgruppa. Da er det en eller flere som tar opp et tema, jeg som gruppeleder styrer samtalen fokus og hjelper ungdommene å snakke til den de er uenige med på en måte som den andre kan ta imot. De andre gruppedeltakerne, kan komme med innspill og forslag til løsninger. De gangene vi har fått til denne type gruppe, har etter min mening vært de mest givende og læringsrike. Når de selv tar opp ting de synes har vært vanskelig og som de ikke har ønsket å snakke med foreldre eller andre om, og vi sammen fant gode løsninger. Da opplever jeg at gruppa virkelig er en hjelp i hverdagen for den enkelte ungdom, slik som den er tenkt å være.

Jeg forberedte ulike temaer og øvelser til hver gruppesamling, temaene ble valgt ut på bakgrunn av det ungdommene ønsket å snakke om. På slutten av hvert halvår har vi en samtale om hvilke temaer vi har tatt for oss, og hva de satt igjen med. Det var ulike temaer som hadde festet seg hos ungdommene. Noen temaer ønsket de alltid å ha med videre til neste halvår. Temaer som relasjoner, kjærlighet, kropp, seksualitet, identitet, ungdomstiden og konflikter har gått igjen hvert halvår. Jeg har også hatt en samtale med foreldrene om hvordan jeg har opplevd halvåret som har gått og hva jeg tenker at ungdommene har vært mest opptatt av. Dette har samsvart godt med det foreldrene har tenkt. Samtalene rundt hvert av temaene har vært lagt opp ulikt. Det er mange måter

å snakke om for eksempel relasjoner på, og det er et stort tema. Vi har snakket om familierelasjoner, vennskap, uvennskap, hvordan reparere etter en krangel, hvordan være uenig på en måte som gjør at man ikke trenger å bli uvenner etterpå og lignende. Rollespill har vært en aktivt benyttet metode i arbeidet, men også tegning og skriving. Ulike familierapeutiske teknikker er også benyttet.

Halvårsplaner

Som det fremkommer av planene som ligger som vedlegg har temaene følelser, relasjoner og identitet vært noe som har gått igjen jevnlig siden vi startet opp gruppa. De samme temaene kommer igjen, men med ulik vinkling og tilnærming. Ungdommene har vokst på årene vi har møttes og det er også med på å påvirke hvordan temaene jobbes med. Etter hvert som ungdommene har blitt trygge på å være deltakere i gruppa, har strukturen blitt mindre viktig. En del av ungdommene er nå mer opptatt av å ta opp og bruke tid på det de er opptatt av her og nå, enn hvilket tema jeg som gruppeleder har forberedt.

Virkemidler

Som gruppeleder har jeg vært opptatt av at ungdommene skal være delaktige i gruppa, og oppleve eierskap. Jeg ønsket at ungdommene skulle like å komme til gruppa, lære noe og oppleve tilhørighet og samhold. Jeg har benyttet ulike innfallsvinkler for å jobbe med temaene. Jeg har benyttet sangtekster, fordi alle i ungdomsgruppa er opptatt av musikk. Ved å snakke om hva de synger om i de ulike sangene, vil vi kunne relatere innholdet til temaene vi har om i ungdomsgruppa.

Jeg har brukt bilder som virkemiddel blant annet når vi har hatt om følelser. Jeg har hatt med bilder av ansikter med ulikt uttrykk. Ungdommene har trent på å tolke hvilket uttrykk personen viser og hvilken følelse som kan ligge bak.

Vi har tegnet kroppen vår og fargelagt hvor de ulike følelsene kjennes. Vi har også snakket om hvor i kroppen de ulike følelsene sitter hos ungdommene. Dette anser jeg som viktig for å kunne ha et språk til å sette ord på hva de føler, og for å kunne gjenkjenne følelser. Det er en beskyttelsesfaktor og kunne forklare andre hvordan man har det og kunne forstå andres egne grenser.

Rollespill og dramaøvelser har vi benyttet mye, da ungdommene liker denne uttrykksformen. De har gjennom rollespill og dramaøvelser utspilt en scene som har gitt et godt utgangspunkt for den videre samtalen. Med tanke på temaer som mobbing og utfrysning har dette vært virkningsfullt da ungdommene har levd seg godt inn i situasjonene.

Ulik bruk av stemmen har vi brukt som et element for å forstå følelser. Ungdommene har fått mulighet til å spille ut sinte og glade følelser (og aspektet mellom).

Vi har gjennomført tegne og kommunikasjonsøvelser i gruppe. Dette for å illustrere hvor viktig det er å være presis i måten man kommuniserer på og at den andre ikke vet hva du selv tenker. Noen av ungdommene fikk en opplevelse av at det var vanskeligere enn de hadde trodd.

For å bli trygge på hverandre og tørre å vise frem seg selv i gruppa har jeg benyttet ulike øvelser. En øvelse handler for eksempel om å tørre å holde blikket til de andre i gruppa og stole på at det du deler i gruppa ikke blir delt videre på skolen.

Ulike samtaleteknikker er integrert i måten jeg som gruppeleder jobber på. Det være seg teknikker fra kognitivterapi, narrativ terapi og familierapi.

Prosessen i gruppen – utvikling fra starten til nå: den enkeltes utvikling og utvikling av gruppedynamikken

Det mest avgjørende i samtaler med en ungdom som er utviklingshemmet er den voksnes holdninger til den unge, først og fremst respekten for hver enkelt person. Den voksne viser respekt ved å ta hensyn til individuelle behov og ved å se til at alle blir hørt og får anledning til å bestemme selv. Det innebærer selvsagt også retten til å ta valg som går på tvers av ønskene til den voksne. Respekt handler også om å vurdere hva den enkelte forstår av temaene som gjennomgås. Overvurderer man noen, gir for lite hjelp, for dårlige forklaringer eller bruker for mange ord, kan han eller hun bli forvirret og usikker, melde seg ut og føle seg overlatt til seg selv (Tidemand-Andersen, 2010, s. 33).

Sitatet ovenfor har gitt meg en pekepinn på hvordan jeg bør tilnærme meg jobben som gruppeleder.. Det har tidvis vært utfordrende å finne måter å gjøre innholdet relevant og nyttig for alle 10 ungdommene. Ulike faktorer har spilt en rolle: de har ulik alder, de er av ulikt kjønn og de ligger på ulikt utviklingsnivå og de er generelt forskjellige. Samtidig er de også opptatt av ulike ting. Jeg opplever allikevel at ungdommene liker å komme til ungdomsgruppa og at vi har klart å finne en felles plattform på tross av ulikheter.



Noen observasjoner

Hver og en av ungdommene har utviklet seg individuelt og som gruppemedlem, og samtidig har de utviklet seg som gruppe. Refleksjonsnivået har steget fra oppstart. Det handler om at de har blitt to år eldre, men det kan også handle noe om at de har trent seg på å reflektere, samtale og forstå seg selv og andre hver 14. dag over en lengere tidsperiode. Usikkerheten hos en del av deltakerne som var fremtredende via avbrytelser den første tiden, har avtatt. Det har vært fint å se hvordan hver og

en har tatt steget videre i forhold til å forstå seg selv og relasjoner til de rundt seg. Ungdommene spurte tidligere alltid om hva temaet for dagen skulle være. Senere var de ikke lenger så opptatte av det, men mer opptatt av å dele og drøfte noe de synes er viktig. De deltakerne som sa lite ved oppstart har underveis blitt tryggere på settingen og snakker mer. Ungdommene er flinke til å rose hverandre, godta at de er forskjellige, og til å dele av egne følelser og opplevelser.

Hele og halve grupper – noen refleksjoner rundt dette

Det å jobbe med 10 mennesker i en gruppe, er mange. Når de 10 personene i tillegg er så ulike så har det tidvis vært utfordrende å ivareta alles behov samtidig. På en time vil det si at jeg som gruppeleder har hatt seks minutter til rådighet til hver av ungdommene hvis tiden skulle vært delt på hver enkelt. Jeg har erfart at ungdommene blir mindre avbrutt, at det er mer ro og et økt fokus på det vi snakker om når gruppene deles. Noen temaer fungerer best i alders- og kjønns- delte grupper. Guttene synes i starten at det var vanskelig å møtes til gruppe samtale uten jentene, men etter en stund fungerte også det godt.

Hvilke temaer er ungdommene mest opptatte av?

Ungdommene er mest opptatt av temaer som mobbing, kjæresteforhold, venner, konflikter, kropp og seksualitet. Dette er temaer som derfor har gått igjen mye i gruppa, likevel har det ikke blitt like samtaler på tross av like temaer. Jeg har benyttet ulike teknikker for å gå i dybden på temaene, og ungdommene er hele tiden i utvikling og det har naturligvis vært med på å prege innhold og form.

Ungdomsgruppas funksjon for den enkelte ungdom

Det å ha en arena hvor annerledesheten ikke er annerledes tror jeg er godt for ungdommene. Jeg tror at de opplever at de kan være seg selv, uten å forsøke å leve opp til andres idealer. De tør å ta opp vanskelige temaer, de deler tanker og setter ord på følelser som er både gode og vonde. Ungdommene viser glede ved å treffe hverandre i gruppa og de viser omsorg og støtte for hverandre. Det å oppleve at "man er i samme båt" er noe av grunnprinsippene ved å drive samtalegrupper, og jeg tror ungdommene føler at de er en del av noe som er større enn dem selv. Og at deres deltakelse er viktig for at gruppa skal fungere.

Andre ungdommer har vennegjenger og adopterer adferd og forståelse lett av hverandre, det gjør ikke disse ungdommene på samme måte. Det er derfor ekstra viktig å ha en arena hvor det som andre ungdommer kanskje bare plukker opp i sosiale settinger, blir satt ord på og jobbet med slik at det blir mer forståelig.

Når det gjelder ungdommenes utvikling og virkning av å delta i gruppa er det vanskelig å skille på hva som kommer av at de deltar i gruppa og hvilke andre faktorer som spiller inn. Jeg vurderer at alle ungdommene er tryggere og mer selvsikre nå, enn ved oppstart. I tillegg har de fått et større ordforråd og begrepsforståelse rundt det som handler om følelser, grenser og kropp. De har også fått snakket gjennom mange temaer på en annen måte enn det som gjøres hjemme og på skolen.

Trygghet på seg selv

Det å være trygg på seg selv og i seg selv er viktig for alle mennesker. Disse ungdommene må også være trygg på sin annerledeshet. De observerer og føler at de «stikker seg ut» og dette er det viktig å gjøre dem trygge på. At alle mennesker er forskjellige og at vi bidrar på forskjellig måte. Ved å gi dem denne tryggheten på dette og også rundt temaer som seksualitet og grenser så har vi også hatt som et mål å lære dem å si ifra hvis de opplever overgrep. Det er dessverre en litt dyster statistikk over utviklingshemmede som blir misbrukt seksuelt og derfor er dette et veldig viktig tema å lære mer om.

Drammen, 15. mai 2017

Pia Myhre, Gruppeleder

Halvårsplanene ligger som vedlegg

Presentasjon av Initiativtaker og Gruppeleder



Amy Christina Baumann, initiativtaker

Jeg er 52 år og bor i Bærum. Kommer opprinnelig fra Fredrikstad/Hvaler. Har tre barn på 24, 22 og 15 år. Minstemann, Petter, har Downs syndrom. Utdannet innen Informasjon og samfunnskontakt på NMH, Organisasjon, ledelse og økonomi på BI samt Brukermedvirkning på Høgskolen i Oslo og Akershus. Jobbet mye med intern opplæring i ulike jobber jeg har hatt, vært instruktørleder i Røde Kors Hjelpekorps og er sertifisert Røde Kors instruktør med veilederkompetanse. Jobber hos

NAV Bærum. Fagansvarlig for markedsteamet med blant annet oppfølging av brukere i arbeidstrening og ulike gruppetiltak. Vært styremedlem og leder for Ups & Downs Bærum, og journalist for bladet «Marilhøna» - tidligere blad for Downs syndrom. Jeg startet denne ungdomsgruppa i 2013, etter å ha gått en tid «svanger» med ideen. Jeg jobbet tidligere sammen med Pia Myhre og så hvilke gode resultater hun hadde med «FRAM» prosjektet i NAV Bærum og rekrutterte henne som gruppeleder for denne gruppa. Jeg organiserer samlingene, er et mellomledd mellom gruppeleder og foreldrene, samler og gir ut informasjon, leier lokaler og gjør alt det andre praktiske. Jeg diskuterer aktuelle temaer for samlingene med gruppeleder, og er ellers en diskusjonspartner for henne hvis det trengs.

Henvendelser om denne gruppa kan rettes til meg på min mail: amycb@online.no



Pia Myhre, Gruppeleder

Mitt navn er Pia Charlotte Myhre, jeg er 32 år og bor i Drammen. Jeg er selvstendig næringsdrivende familierapeut og jobber som konsulent for firmaet PlanB AS. Jeg jobber på oppdrag for ulike barneverntjenester i Buskerud og omegn. Oppdragene mine er ulike, det omhandler familierapi, foreldreveiledning, tilsynsføreroppdrag og barnesamtaler. I tillegg driver jeg ungdomsgruppa i Bærum hvor 10 ungdommer med Downs syndrom møtes annenhver uke til gruppesamtaler. Jeg er opptatt

av å hjelpe mennesker til å lære seg følelsesregulering, da jeg tror det er nøkkelen til og både ha det godt med seg selv og ha gode relasjoner til andre.

Jeg er utdannet sosionom (2007) ved Høgskolen i Oslo og Akershus og har også tatt master i familiebehandling med fokus på barn og unge (2013) ved samme skole. Jeg har også videreutdanning i seksuelle overgrep fra Høgskolen i Sørøst-Norge (2016). Jeg har arbeidet 7 år i NAV Bærum, hvor jeg har hatt ulike roller. Jeg har arbeidet med økonomisk sosialhjelp, arbeidsavklaringspenger og kvalifiseringsprogrammet. Jeg har vært med å danne eget ungdomsteam for aldersgruppen 18-25 år og jeg har vært prosjektleder for FRAM prosjektet. FRAM var et tiltak rettet seg mot ungdom med psykiske lidelser som ikke klarte å nyttiggjøre seg ordinære skoletilbud eller eksisterende NAV kurs. Jeg gjennomførte gruppesamtaler og aktiviteter med ungdommene sammen med to kollegaer. Fokuset var å øke livskvaliteten til ungdommene, og bidra til at de kom i en dagaktivitet og ikke satt hjemme. I studietiden arbeidet jeg i en bolig for barn og unge med ulike psykiske utviklingshemninger. Jeg har også vært støttekontakt for ei jente med autisme.