



Ved du, hvad Ane, Bine og Calle kan?

Evaluering af Trivselsgrupper for børn og unge i Frivilligcenter Hillerød

Resumé

Trivselsgrupperne er et tilbud i Frivilligcenter Hillerød til børn som Ane, Bine og Calle. De børn, der bliver tilbudt en trivselsgruppe, bliver mødt af kompetente voksne med en børnefaglig baggrund, der har gennemgået et obligatorisk undervisningsforløb i Hillerøds trivselsmodel. Trivselsmodellen hviler på en systemisk narrativ tilgang og er udviklet af Eva Christensen og Margit Reenberg i Frivilligcenter Hillerød.

Evalueringen viser, at børn der møder ligesindede i en trivselsgruppe, får mod på at tale om, hvad der er svært, og afsøge handlemuligheder. Det mod, der vokser frem, hviler på en øget selvindsigt, et sprogligt beredskab, erkendelse af selvværd og tillid til, at det at dele hjælper.

Anes lillebror har en diagnose, Bines mor er død og Calles forældre er skilt. De har alle tre brug for at kunne sætte ord på egne følelser og behov, og mod til at forme sin egen plads i familien. Du kender måske en som Ane, Bine eller Calle?

Læsevejledning

Ved du hvad Ane, Bine og Calle kan? henvender sig til forældre, lærere og andre, der møder børn som Ane, Bine og Calle i deres hverdag. Her kan du læse, hvad Ane, Bine og Calle kan få ud af en trivselsgruppe.

Allerførst en præsentation af målgruppen for indsatsen med trivselsgrupper, personificeret ved Ane, Bine og Calle, og en kort introduktion til Hillerøds trivselsmodel som optakt til evalueringen.

Selve evalueringen er en indsatsevaluering, hvilket betyder, at vi undersøger hvordan trivselsgrupper virker for børn som Ane, Bine og Calle. Hillerøds trivselsmodel baserer sig på at være et frirum og et fællesskab med ligesindede. Med indsatsteorien går vi tæt på, hvordan vi arbejder med fællesskab og frirum i trivselsgrupperne, og undersøger bagefter vores hypotese om, at trivselsgrupperne hjælper børn til at blive modige.

Afslutningsvis kigger vi udad og ser på, hvordan tilbuddet i Frivilligcenter Hillerød bidrager til paletten af tilbud til børn og unge i Nordsjælland og på, hvordan kommuner, private og offentlige aktører kan yde deres til, at så mange børn som muligt får glæde af trivselsgrupperne.

Indsatsevalueringen er gennemført i perioden april til september 2022

Eva Christensen, trivselsgruppekoordinator
Margit Reenberg, trivselsgruppeleder
Anette Nielsen, leder af Frivilligcenter Hillerød
Lise Dam, medlem af bestyrelsen for Frivilligcenter Hillerød
Malene Bolding, ekstern konsulent

Indholdsfortegnelse

HER ER ANE, BINE OG CALLE	4
ANE	4
BINE.....	4
CALLE	4
KORT OM TRIVSELSGRUPPERNE	5
FORLØBET	5
KOMPETENTE VOKSNE.....	5
KVALITETSSIKRING.....	5
EVALUERING.....	7
METODE	7
<i>Personaer</i>	7
<i>Indsatsteori</i>	7
<i>Mod</i>	7
INDSATSTEORI	8
MOD.....	9
<i>Hvordan kommer mod til udtryk?</i>	9
<i>Hvordan virker Frivilligcentrets indsats?</i>	10
<i>Hvordan kommer modet til udtryk hjemme?</i>	11
MOD FOR ANE, BINE OG CALLE.....	12
ANE	12
BINE.....	12
CALLE	13
TRIVSELSGRUPPERNES - ET BETYDNINGSFULDT RUM	14
REFERENCER	15

Her er Ane, Bine og Calle

Ane, Bine og Calle er børn som dem, der deltager i trivselsgruppeforløb i Frivilligcenter Hillerød.

Ane

Ane er 9 år og har en lillebror med autisme og ADHD. Lillebrorens vrede og anfald kan på et splitsekund spolere al familiehygge. Ane er derfor tilbageholdende med at glæde sig for tidligt, når de har planlagt noget. Hendes strategi er at feje sten af vejen, for at undgå udbrud.

Ane er absolut med i skolen; sådan en, klasselæreren ikke skal tage særlige hensyn til, når han planlægger gruppearbejde, snarere tværtimod. Hun er en god kammerat, men har ikke en rigtig nær ven. Hun er god til at læse de andres behov. Hun gør altid det rigtige.

Anes forældre er opmærksomme på problematikkerne og gode til at se vanskelighederne. Det er bare sjældent, at der er "Ane-alene-tid" i hverdagen.

Anes forældre har hørt om trivselsgrupperne fra andre forældre i autismeforeningen og hun har været "skrevet op" til en plads det sidste halve år.

I en trivselsgruppe kan Ane opleve forudsigelighed, få taletid, sætte ord på følelser og formulere egne behov.

Bine

Bine er 11 år og mistede sin mor for 2 år siden. Hun har en storebror og en lillesøster. Faren har taget et kæmpelæs de sidste år, hvor moren var syg, og så har han været god til at tale med alle tre børn om deres sorg og om at komme videre.

Bine er pligtopfyldende både hjemme og i skolen. Hendes undervisere er selvfølgelig særligt opmærksomme på hende og ser godt, når hun af og til bliver stille, indesluttet og trækker sig.

Det Bine er allermost bange for, er ikke at kunne huske alle de fine nuancer ved hendes mor.

Faren har søgt efter sorg-grupper og reaktioner hos børn, der har mistet på internettet, og har ad den vej fundet frem til frivilligcentret.

I en trivselsgruppe kan Bine tale åbent om, hvordan hun har det uden at såre nogen, tale med andre, der forstår, hvordan det er at have mistet, finde sine fortællinger om sin mor og huske hende, have det sjovt og lære, at hun også godt må glemme sin mor nogen gange.

Calle

Calle er 13 og går i syvende klasse. Forældrene er langt om længe skilt, og Calle bor nu hos sin mor. Det er ikke noget, han selv har valgt; det kunne han ikke. Men han kunne heller ikke holde ud at flytte fra den ene til den anden. Sammen med hans to mindre brødre har han oplevet at være en del af et spil mellem forældrene. Det var ikke rart at komme hjem, at høre på skænderierne, at forsøge at glatte ud.

Når Calle er ude, er han rap i replikken og har mange gode venner. De hænger ud, gamer og har det sjovt.

Sammen med vennerne slapper han af, og det hører til sjældenhederne, at de taler om det, der er svært.

Calle koncentrerer sig ikke om skolen og har ikke gjort det i flere år. Det er også skolen, der har anbefalet trivselsgrupperne til forældrene.

I en trivselsgruppe kan Calle høre andre fortælle om deres familier, lette sin skyldfølelse og løfte ansvaret af sine skuldre, få rum til at savne sin far, tale om det der er svært, og samle overskud til at tage sig af det, der sker i skolen.

Kort om trivselsgrupperne

Trivselsgrupperne er et børnefagligt tilbud til børn, der ikke trives. Tilbuddet har eksisteret siden 2014 og er baseret på frivillige kræfter, der stiller sig til rådighed gennem Frivilligcenter Hillerød. Der tilbydes pt. tre gruppeforløb for henholdsvis børn, der har mistet, børn i skilsmissefamilier og for børn med søskende, der har særlige behov.

Målgruppen er børn i alderen 8 til 15 år uden diagnoser, og som vurderes at kunne indgå i og have udbytte af tilbuddet.

Konceptet er udviklet af psykolog Eva Christensen og pædagog og terapeut Margit Reenberg og hviler på et systemisk narrativt grundsyn. Det betyder, at vi er optaget af, hvordan barnet ser sig selv, sin omverden og de handlemuligheder, det giver. I samværet og samtalen med andre, deler børnene viden og erfaringer, spejler sig i hinanden og oplever at høre til i et fællesskab.

Forløbet

Der er tale om gruppeforløb med fokus på selvhjælp. Tilbuddet er ikke behandling og det er ikke leg. Det er et tilbud om, for en tid, at tage del i et fællesskab med ligesindede og at tale med andre om noget af det, der er svært, og hvordan man tackler det.

Forløbet udgøres af en forsamtale med barnet og barnets forældre, hvor der bl.a. afstemmes forventninger og tales om tavshedspligt, for at barnet ved, hvad deltagelse indebærer. Flertallet af børn vælger efter forsamlingen at deltage i en trivselsgruppe, hvor man mødes 8 (sorggrupper og skilsmissegrupper) eller 10 gange (søskendegrupper), 2 timer hver gang på en fast ugedag med 14 dage imellem, dog tilpasset ferieperioder og helligdage.

Temaerne for de 8 møder er intro, hvem er jeg, krop og følelser, min historie, den ydre verden omkring mig, identitet og integration, handlemuligheder og håb, evaluering. For søskendegrupper er der yderligere to mødegange med særlige oplevelser. Temaerne er udviklet med særligt afsæt i en narrativ tilgang og viden om børns udvikling.

Hvert møde tager udgangspunkt i en fælles aktivitet, der lægger op til samtale.

Kompetente voksne

Trivselsgrupperne ledes af kompetente voksne. Det er frivillige med en børnefaglig baggrund (psykolog, terapeut, specialpædagog, pædagog, skolelærer eller sygeplejerske) og en ren børneattest. Der er for tiden ca. 10 frivillige tilknyttet trivselsgrupperne. Der er stor aldersspredning og hovedparten har været med i flere år.

“Jeg kan bruge det jeg har med fra hele livet”

“Jeg gør en forskel for nogle børn”

Det er erfarne voksne med en del ‘kilometer i benene’, der er drevet af at sætte deres overskud, viden og erfaring i spil og skabe muligheder for børn, der ikke får et tilbud andre steder.

Kvalitetssikring

Der er et kontinuert fokus på rekruttering.

Kommende gruppeledere gennemgår et uddannelsesprogram, før de får ansvar for at lede en trivselsgruppe. Uddannelsesprogrammet omfatter

1. Kursus i Selvhjælp, Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark

2. Kursus i børnesamtalen og den narrative metode, Frivilligcenter Hillerød med ekstern underviser
3. Kursus i konceptet og metoden, som er udviklet af Eva Christensen og Margit Reenberg, Frivilligcenter Hillerød.

Samt deltagelse som føl i minimum et trivselsgruppeforløb.

Der er altid to gruppeledere om at planlægge, gennemføre og evaluere et forløb. Og der arbejdes på kryds og tværs for at sikre videndeling, inspiration og mulighed for udvikling. Hertil kommer, at gruppelederne deltager i obligatorisk supervision hver sjette uge.

Fra tid til anden kommer der studerende fra pædagogiske eller sundhedsfaglige uddannelser i området. Dette bidrager med friske øjne på praksis i trivselsgrupperne og ofte også stof til eftertanke.

Ophænge til Frivilligcenter Hillerød skaber en strategisk understøttende, organisatorisk ramme, så de frivillige kræfter kan koncentrere indsatsen om børnene. Frivilligcentret yder administrativ support, PR og dialog, f.eks. gennem kontakt til kommunale institutioner, uddannelsesinstitutioner og andre samarbejdspartnere. Det har en betydning for rekruttering af både børn og frivillige, og giver mulighed for at søge finansiering og indgå i større udviklingsprojekter. Inden for de seneste år har trivselsgrupperne modtaget midler fra Rotary, 4C, Veluxfonden og kommunale §18-midler. Hertil kommer, at der er adgang til nogle ganske fine lokaler.

Evaluering

Frivilligcentret har siden etableringen af trivselsgrupper systematisk indsamlet tilfredshedsmålinger af alle forløb fra både børn og deres forældre. Børn siger, det er godt, og forældrene er tilfredse. Med virkningsevalueringen vil vi gerne et stik dybere og forstå, hvad der er godt, for hvem og under hvilke betingelser. Målet med at iværksætte en evalueringsproces, er mindst lige så meget processen som det papir, det ender ud i. Med en virkningsevaluering skaber vi et rum undervejs til at drøfte, dele, og forholde os undersøgende til egen praksis. Vi inviterer forældre, faglige netværk og strategiske samarbejdspartnere til at drøfte og kaste lys på vores praksis, udfordringer og potentialer.

Metode

Personaer

Ane, Bine og Calle er fiktive, men udarbejdet med afsæt i interviews, workshop, lydoptagelser, tilfredshedsmålinger og teori om risikogrupper.

Vi bruger Ane, Bine og Calle som et metodisk greb til at karakterisere de særlige udfordringer, som håndteres i trivselsgrupperne, som cases til at kunne formulere en nuanceret indsats teori og som et fortællergreb undervejs og i den afsluttende rapport.

Indsats teori

Med indsats teorien beskriver vi trivselsgrupperne detaljeret. Det skal give et helhedsblik på praksis, på vores antagelser og forventninger til virkningen af indsatsen. Indsats teorien er formuleret på basis af interviews, dokumentstudier og en workshop med frivillige i trivselsgruppeindsatsen i Frivilligcenter Hillerød.

Mod

Udgangspunktet for arbejdet med at kortlægge og beskrive trivselsgrupperne i Frivilligcenter Hillerød var hypotesen om at: *”Vi med trivselsgrupperne skaber et rum hvor børnene A, B og C får mulighed for at styrke deres 1, 2 og 3, som vi har en begrundet formodning om, hjælper den enkelte til at imødegå X, Y og Z.”*

I forlængelse af vores arbejde med personaer og indsats teori, kan vi skærpe hypotesen til, at *”vi med trivselsgrupperne skaber et rum, der giver Ane, Bine og Calle mod til at dele erfaringer og søge nye handlemuligheder sammen med ligesindede.”* Et mod der gør, at de forventeligt bliver bedre til at imødegå fysiske, psykiske og sociale belastninger, som vi ved fra studier er overrepræsenterede blandt børn som Ane, Bine og Calle.

Det er den hypotese vi undersøger i evalueringen, når vi med afsæt i flere interviews, workshops med forældre og fagpersoner samt desktopstudier søger svar på:

- Hvordan kommer modet til udtryk?
- Hvordan virker trivselsgruppernes indsats?
 - Hvad betyder fællesskabet for børnenes mod?
 - Hvordan hjælper aktiviteter og samtaler børnene til at udvikle mod?
 - Hvordan understøtter den narrative tilgang udvikling af mod?
- Viser modet sig også uden for trivselsgruppernes rammer?

Med afsæt i dialogmøde og workshop med strategiske samarbejdspartnere sætter vi frivilligcentrets tilbud i perspektiv. For hvordan spiller tilbuddet sammen med alle de andre indsats i lokalområdet? Og hvordan bliver de frivillige kræfter bedst brugt?

Indsatsteori

Med indsatsteorien beskriver vi indsatsen i trivselsgrupperne detaljeret, for at give et helhedsblik på praksis, på vores antagelser og på vores faglige forventninger til virkningen af indsatsen.

Fællesskabet er en drivende kraft i trivselsgrupperne, for trivsel handler om at høre til ("Belonging") og fællesskabet repræsenterer en mængde erfaringer, ideer og strategier.

Trivselsgrupperne er **frirum**, hvor der er tid og rum til refleksion, børnene er fri til at tale og eksperimentere med strategier, og de kan tale frit uden at såre nogen.

	Vi ...	For at børnene kan...	Vi ser at børnene...	Vi tror det skaber grundlag for...
Fællesskab	sammensætter grupper af ligesindede	spejle sig i hinanden	gerne vil komme igen, når et forløb slutter	selvindsigt og erkendelse, ved at de får et nuanceret sprog for følelser. At de gør sig til aktører i deres eget liv
	etablerer et fortroligt rum, ved at tale om tavshedspligt og hemmeligheder	være i et fortroligt rum og tillidsfuldt dele ud af oplevelser og erfaringer	siger at det er rart at kunne sige noget, uden at søskende, forældre bliver kede af det	at de får blik for deres situation og kan arbejde strategisk med de udfordringer, de møder
	planlægger aktiviteter ved hvert møde, som skaber et fælles afsæt for samtale	samles om et emne og komme et spadestik dybere i samtalerne	indgår i en konstruktiv dialog med afsæt i hinandens problemstillinger	at det giver dem flere handlemuligheder, når livet er svært
	faciliterer samtalen	sætte ord på erfaringer og følelser		mod til at dele erfaringer med andre
	hjælper børnene til at lytte til hinanden	få nye ideer og perspektiver		
	arbejder med intellektuelle og kropslige greb	mærke efter og reagere på egne signaler	reagerer og giver plads til følelser	
Frirum	skaber plads til leg og plads til samtale uden for hverdagens forpligtende relationer	etablere relationer med ligesindede og tale frit om hvad der tynger i hverdagen	Siger, at det er rart at kunne sige ting, uden at nogen bliver kede af det søskende skrives op til et forløb	får øje på egne rettigheder og behov og indsigt til at kunne handle
	har kun en søskende ad gangen	føle sig i centrum og sætte ord på egne behov og drømme	gør deres krav gældende hjemme	mod til at handle
	arrangerer ekstra oplevelser for søskendegrupper			

Mod

Trivselsgrupperne tilbyder et fællesskab med andre børn, der også har mistet, hvis forældre er skilt eller hvis søskende har særlige behov. Med indsats teorien vover vi at fremsætte hypotesen om at *"Vi med trivselsgrupperne skaber et rum, der giver Ane, Bine og Calle mod til at dele erfaringer og søge nye handlemuligheder sammen med ligesindede."* Et mod der gør, at de forventeligt bliver bedre til at imødegå fysiske, psykiske og sociale belastninger, som vi ved fra studier er overrepræsenterede blandt børn som Ane, Bine og Calle.

Lad os se nærmere på modet. Hvordan kommer det til udtryk? Hvordan virker frivilligcentrets indsats? Og hvordan kommer børnenes mod til udtryk hjemme?

Hvordan kommer mod til udtryk?

Hvad er mod?

Mod er "mental eller moralsk styrke til at handle eller tale i en situation, der kan være til fare eller skade for én selv". Mod kan forbinde sig til psykologiske begreber som resiliens (modstandskraft), self-efficacy (troen på egen evne) og handlekompetence, og derved knytte an til sundhedsfremme. Men mod er også blot et alment-menneskeligt fænomen, som vi f.eks. møder det i litteraturen hos Pippi, eller i Brødrene Løvehjerte – mod til at være sig selv og mod til at kæmpe.

Kigger vi på tværs af de mange eksempler, der er kommet frem i evalueringen, kan vi se, at modet hviler på en række færdigheder og kompetencer, som børnene udvikler og styrker undervejs:

- indblik i egen situation og følelser
- et sprogligt beredskab, der gør dem i stand til at få øje på og beskrive svære situationer
- erkendelse af selvværd, og
- tillid, så de tør dele erfaringer og afsøge handlemuligheder sammen med de andre.

Hvordan er børnene modige?

Børnene viser deres mod, når de for eksempel deler deres historier med hinanden i trivselsgruppen, eller når de hjemme tør udtrykke følelser og behov og søge løsninger, som de to drenge her fra henholdsvis sorggruppen og skilsmissegruppen:

Et af børnene insisterede i lang tid på ikke at kunne huske sin far. Da vi lagde breve på kirkegården den 6. eller 7. gang, ville han gerne læse sit brev op for de andre i gruppen. Det fineste brev til sin far, som han afsluttede med "... og far, jeg skal nok tage mig af hønsene."

Han savnede sin mor, når han var hos sin far, og han savnede sin far når han var hos sin mor. Han fik talt om det hjemme og det, at han så bare kunne ringe til sin far, når han var hos sin mor og omvendt, betød at han kunne håndtere sit savn.

Hvad betyder det for børnene at være modige?

For nogle børn bliver modet et startskud til at tale mere om følelser, både i trivselsgruppen og derhjemme. Mens det for andre børn er forløsende blot at få vendt de svære følelser med trivselsgruppen.

I evalueringer siger børnene ting som: "Jeg er blevet mere selvsikker – mærker mig selv meget bedre" og "Det var dejligt, at man ikke var den eneste i verden, der havde en mor og en far der var skilt". En forælder skriver: "Vi har været meget glade for muligheden, og det har været godt også til at åbne op for flere snakke derhjemme" og "det er blevet lettere at sætte ord på følelser og savn [...] Positive minder bliver der talt om nu 😊".

For andre betyder det at tage mod til sig og fortælle trivselsgruppen om det, der er svært, at sorgen eller vreden fordufter, som det sker for drengen der på et tidspunkt siger: "Jeg er så vred på min mor, hun lader mig ikke være sammen med min far". Her er trivselsgruppen et frirum til at udtrykke en følelse og til at gøre sig fri af det der tynger.

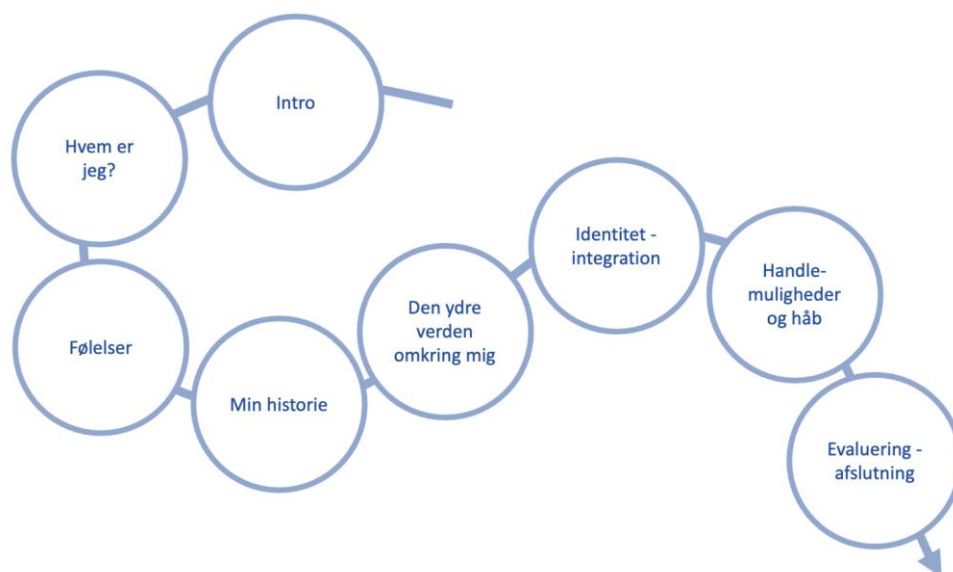
Er det nu også noget de lærer?

Der er stor forskel på, hvornår børnene er parate til at dele deres historie og gøre brug af de andre børns erfaringer. Nogle børn er forholdsvist hurtigt på banen, andre er næsten gennem hele forløbet, før de er klar til at dele. For nogle få børn sker det først, når de får mulighed for at deltage i et ekstra gruppeforløb. Det er som om, at børnene undervejs samler en indre styrke (fatter mod), inden de tager mod til sig og deler deres historier med de andre.

Undervejs i evalueringen har gruppelederne et par gange fremhævet, at det er de børn med det bedste sprog, der får det største udbytte af et trivselsgruppeforløb. Det er bestemt muligt, at det er tilfældet, men det kan også være et udtryk for, at det at kunne italesætte følelser i gruppen eller hjemme er manifestationen af at have tilegnet sig mod, mens de der ikke deler så meget, bare ikke er nået dertil, men er undervejs med at se indad, lære følelser at kende, forstå sig selv og endnu ikke er klar til at dele.

Hvordan virker Trivselsgruppernes indsats?

Trivselsgruppernes indsats er gruppebaseret og følger det samme mønster hver gang.



Figur 1 viser temaerne i de 8 møder i et gruppeforløb (søskendegrupper mødes yderligere 2 gange med fokus på forkælelse og særlige oplevelser).

Trivselsgruppeforløbene er tilrettelagt som 8 møder, hvor barnet undervejs har mulighed for at reflektere over sin egen kerne og gradvis lægge lag på sin fortælling.

Hvad betyder fællesskabet med andre børn?

Indsatsen er en gruppebaseret indsats, fordi børnene har brug for hinanden undervejs. Vi vil se nærmere på, hvad der karakteriserer fællesskabet, og hvad det betyder for børnene.

Trivselsgrupper er et tilbud til 1) børn der har mistet, 2) børn i skilsmisefamilier, eller 3) børn med søskende, der har særlige behov. Der arbejdes på at etablere en fjerde gruppe til børn med kronisk syge forældre. Tilbuddet er til børn, der ikke selv har en diagnose, og grupperne sammensættes med øje for børnenes alder. Børnene træder altså ind i et fællesskab med ligesindede, som de kan spejle sig i og eksperimentere sammen med.

Fællesskaberne er et øvelsesterræn. Børnene kender ikke hinanden fra start og det er ikke et mål at etablere varige relationer. Det at børnene ikke kender hinanden betyder, at gruppen kan være et frirum, hvor man er fri af andres forestillinger om, hvem man er, og fri til at være ærlig og sårbar uden at skulle skæve til venskaber og positioner eller til nære relationers følelser. Som den dreng, der på sit andet trivselsgruppeforløb, tager mod til sig og fortæller om sin handicappede bror. Hvad der irriterer, hvornår han bliver ked af det og hvordan det føles, på trods af, at man i familien ikke bruger ordet handicappet. Trivselsgruppen var et frirum, hvor han kunne samle det fornødne mod og i fællesskabet fik han øje på andre med handicappede søskende.

Fællesskabet er en erfaringsbank, hvor børnene kan få forskellige perspektiver på en situation, og et indblik i, at en situation kan løses på forskellige måder.

Fællesskabet er en slags livsvidner, der hjælper børnene til at føle, at de ikke står alene, en sikker base, der gør det nemmere at være modig. Udefra betraget udviser børnene en utrolig rummelighed for hinanden, og børnene oplever at blive rummet.

For igen kort at vende tilbage til spørgsmålet om, hvem der har udbytte af trivselsgruppeforløb, så går børnene som minimum derfra med en oplevelse i kroppen af at være rummet eller accepteret som den man er.

Hvordan hjælper den narrative tilgang børnene til at blive modige?

Den narrative metode afspejler sig i systematikken og rækkefølgen af temaer der arbejdes med i trivselsgrupperne. Metoden fokuserer på, at barnet udvikler en identitetsforståelse, med spørgsmål som hvem er jeg? Hvilken verden er jeg i? Hvad er mine handlemuligheder?

Den narrative tilgang betyder, at barnet får fortalt sin historie og får gjort historien bredere, ved at blive mødt af voksne med nysgerrighed, accept, empati og interesse.

Den narrative metode bevirker, at barnet kan se sig selv, fortælle om egne erfaringer og mærke efter, hvad der betyder noget. Eller sagt med andre ord: Hvad er det værd at kæmpe for? Hvornår står jeg op for mig selv? Hvornår har jeg brug for mit mod?

Hvordan kommer modet til udtryk hjemme?

Vi har interviewet forældre, for at få et billede af om, og i så fald hvordan, mod kommer til udtryk uden for trivselsgrupperne. Forældrenes fortællinger samler sig om to temaer: Mod til at være sig selv og mod til at handle.

Mod til at være sig selv

"Jeg behøver ikke at sige så meget, for de andre ved, hvordan jeg har det"

Sådan genfortæller en mor barnets ord. Det udtrykker både at barnet oplever at blive mødt med forståelse – "de andre ved hvordan jeg har det" – og at trivselsgrupperne er et frirum: "Jeg behøver ikke sige så meget". Og med forældrenes ord, så er det lige det, de går efter, når de søger en trivselsgruppe. De ønsker at give børnene et fællesskab med andre børn i samme situation.

Modet til at være sig selv hjemme kommer mest af alt til udtryk som at "der falder lidt ro på". Forældrene ser det som færre tårer, mere glæde og mindre behov for voksenstøtte i skolen. En ro der kommer både af fællesskabet med de andre børn, og af at blive mødt med en "enorm medmenneskelighed" hos de frivillige.

En medmenneskelighed, der ikke handler så meget om fagligt fundament, metodisk tilgang og teoretisk ståsted, men om at blive mødt menneske til menneske - med ligeværd og anerkendelse. En ligeværdighed der betyder, at barnet ikke skal blive til en anden, men kan blive i sig selv.

Forældrene spiller en rolle i, at barnet føler sig anerkendt, når de tager initiativ til at opsøge trivselsgrupperne. En forælder udtrykker det som at trivselsgruppen bliver et "legalt rum at betragte sin egen familie ud fra".

Mod til at handle

For nogle børn bliver fællesskabet og det, de har lært i trivselsgrupperne, synligt i konkrete handlinger hjemme. Særligt tydeligt er det for børn i søskendegrupperne. De siger fra over for grænseoverskridende søskende og stiller krav, f.eks. om at "have sit værelse i fred fra sin storebror". Med forældrenes ord, så har de lært at tale om følelser og lært at sige fra. Men også mod til at møde verden, som at tage del i fritidsaktiviteter ved at kunne gå til fodbold, uden at mor skal stå på sidelinjen.

Mod for Ane, Bine og Calle

Ane

Mange børn, der har søskende med særlige behov, lever med vrede, angst, sorg, frustration eller skam, og en del af dem bliver ramt på deres trivsel. De slås med mentale og sociale udfordringer helt ind i voksenlivet.

For Ane kan en trivselsgruppe bevirke, at hun får mod til at sætte ord på pinlige oplevelser, når lillebroren på et splitsekund bryder ud i raseri, når de er ude, og på den skam, hun føler. Hun kan få mod til at sige højt, at hun har en bror, der er handicappet, og hvordan det føles at skamme sig over ham. Ane kan samle mod til sig, til at formulere sine egne behov. Som den pige, der i forlængelse af et trivselsgruppeforløb samlede mod til sig og fortalte sine forældre om sin angst for den aggressive og handicappede bror, og hendes behov for et storebror-frit værelse.

Bine

Sorg udløser fysiologiske, sociale, følelsesmæssige, adfærdsmæssige, kognitive, og eksistentielle reaktioner. For nogle har sorgen et naturligt forløb, hvor den over tid bliver noget, man lærer at leve med. For andre udvikler sorgen sig til komplicerede forløb, med mistro, psykiske og fysiske sygdomme til følge.

For mange andre børn, der mister en far eller en mor, er den tilbageværende forældre selv så tynget, at det kan være svært at hjælpe barnet med at håndtere sorgens følelser. Sådan er det ikke med Bine. Bines far har været god til at tale med alle tre børn. Men Bine har brug for et frirum, hvor hun er fri til tale, hvor hun ikke sårer nogen. Et sted hvor det kun handler om hendes egne følelser, ikke farens og ikke hendes søskendes. Og et sted, hvor hun oplever, at andre har det som hende. For Bine er trivselsgruppen et frirum, hvor hun også godt må lege og have det sjovt og lære at leve med sit tab. Mod for Bine er både at sætte sig selv forrest og kunne sætte ord på sine egne følelser, og mod er at sætte sig selv fri til at glemme.

Calle

Skilsmissebørn oplever sorg og tab, de undertrykker egne følelser og behov og forsøger ofte at tilpasse sig den forælder, de bor hos. For nogle trækker den tilsidesættelse af egne behov lange fysiske, psykiske og sociale spor.

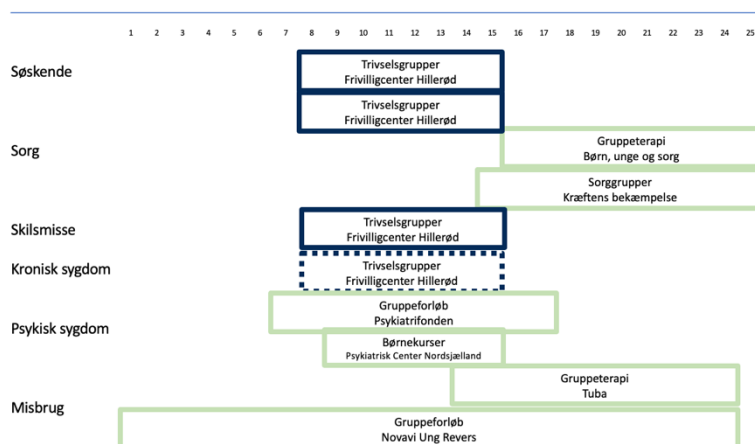
Calle føler sig som en lus mellem to negle, han forsøger at glatte ud. For Calle er mod at kaste følelsen af ansvar og skyld fra sig, og at gøre krav på begge sine forældre. I en af trivselsgrupperne havde vi en dreng som Calle, der fik mod til at formulere savnet af sin far, når han var hos sin mor, og savnet af sin mor når han var hos sin far. Når man kan sætte ord på følelsen og forklare sit behov, er det nemmere for forældrene at finde løsninger sammen med barnet. Med modet kan Calle overkomme og håndtere de følelser, der slider på ham i hverdagen, og begynde at koncentrere sig om skolen. Mod for Calle er også ikke altid at være rap i replikken, men også at turde tale med vennerne om, hvad der ikke er så kækt. Det er en af de ting, Calle lærer i trivselsgruppen.

Trivselsgrupperne - et betydningsfuldt rum

Evalueringen viser, at tilbuddet om trivselsgrupper i Frivilligcenter Hillerød er velargumenteret, børnefagligt funderet og kvalitetssikret med uddannelse, supervision og samarbejde i den daglige praksis. Det systematiske arbejde med selvindsigt, sprog og fællesskab giver børnene mod på at tale om følelser og skabe forandringer for sig selv, både i grupperne og hjemme.

De frivillige er drevet af at omsætte faglighed, erfaring og overskud til at kunne gøre en forskel for børn. At vise medmenneskelighed og aktivt tage del i lokalsamfundet.

Der er familier, hvor en lille håndsrækning fra civilsamfundet kan fremme trivsel. Hvor det at blive mødt af et andet menneske og et fællesskab, bliver en betydningsfuld støtte for en tid. En kortlægning af gruppetilbud illustrerer paletten af frivilligt baserede muligheder for børn og unge i Hillerød.



Figur 2 viser frivilligt baserede tilbud om grupper til børn og unge (0-25 år) i Hillerød. Trivselsgrupperne i Frivilligcenter Hillerød er markeret med blå.

Kortlægningen viser, at trivselsgrupperne er et unikt tilbud til de børn i alderen 8-15 år, der har mistet, hvis forældre er skilt, eller som har en søskende med særlige behov.

Et tilbagevendende opmærksomhedspunkt i evalueringen har været kontinuitet. For hvad skal der til, for at rekruttere og fastholde nye frivillige? På de indre linjer er det faglige fællesskab værdifuldt for de frivillige og en af grundene til, at de lægger så mange ressourcer i frivilligcentret. De har glæde af hinanden og er der, fordi de kan gøre en forskel for børnene. Kommunens øvrige aktører kan hjælpe børn og voksne til at finde vej til trivselsgrupperne i Frivilligcenter Hillerød, ved at linke til tilbuddet på hjemmesider og udbrede kendskabet til tilbuddet i byens institutioner. Der er netop igangsat en dialog om, hvordan trivselsgrupperne i samarbejde med forvaltninger og institutioner kan skærpe opmærksomheden på eksisterende tilbud i kommunen og understøtte hinanden i tiltag, der fremmer børns og unges trivsel.

Trivselsgrupperne er et betydningsfuldt rum for børnene og deres familier. Måske kender du en som Ane, Bine eller Calle?

Referencer

Bøger og Rapporter

- Charlotte Albrechtsen: "Valide Personaer - Trin for trin". Samfundslitteratur, 2021.
- Bjørn Evald Holstein, Trine Brink Henriksen, Anne Mette Skovgaard: "Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn". Vidensråd for forebyggelse, 2021
- Pia Jeppesen, Carsten Obel, Lisbeth Lund, Kathrine Bang Madsen, Line Nielsen og Merete Nordentoft: "Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år. Forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder". Vidensråd for forebyggelse, 2020.
- Ingelise Nordenhof og Gunnar Eide: "Børne- og ungegrupper – veje til mestring". Akademisk Forlag, 2013.
- Michael White: "Kort over narrative landskaber". Hans Reitzel, 2008.

Virtuelle ressourcer (senest besøgt 28. september 2022)

- Bedre psykiatri: <https://bedrepsykiatri.dk/viden/boern-som-paaroerende/>
- Familieretshuset: <https://familieretshuset.dk/brud-i-familien/brud-i-familien/boern-og-skilsmisse>
- Det nationale sorgcenter: <https://sorgcenter.dk/videnscenter-for-det-nationale-sorgcenter/efterladte-boern-og-teenagere/>
- Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd: <https://www.vive.dk/media/2250/forandringsteori-og-virkningsevaluering.pdf>
- Hillerød kommune: <https://www.hillerod.dk/media/p2af4xrb/oversigt-over-tilbud-til-børn-unge-og-familier-webtilgængelig-2021.pdf>

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12c
3400 Hillerød, Danmark

tlf. 2750 8037

info@frivilligcenter-hillerod.dk



Sekretariatets træffetider

Mandag-torsdag: kl. 10-16

Fredag: Lukket – kun efter aftale

Vi holder lukket på helligdage og i juli måned