



Projektet Tryggt sinne

Handbok om psykosociala aktiviteter för personer
som flytt från konflikter och förföljelse



Finansieras av Europeiska unionen

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of The Finnish Red Cross and do not necessarily reflect the views of the European Union

Bilder: Joonas Brandt

Text: Sofia Sateila Lopes Gabriela

Finlands Röda Kors, Fabriksgatan 1 a, 00140 Helsingfors
tfn 020 701 2000

Innehåll

Välkommen till denna handbok inom projektet Tryggt sinne om psykosociala aktiviteter för personer som arbetar med människor som flytt från konflikter och förföljelse!	4
Svåra upplevelser vid flyktingskap	5
Främjande av psykiskt välbefinnande med hjälp av gruppverksamhet	6
Gruppverksamhetens verksamhetsmiljö	7
Faktorer att beakta när aktiviteterna genomförs	7
Att stödja gruppen samt gemenskap	8
Aktiviteter	9
Gruppaktivitet: "Vikten av samarbete"	9
Gruppaktivitet: "Vår gemensamma berättelse"	10
Gruppaktivitet: "Vår grupp är som ett garnnystan"	11
Gruppaktivitet: "Vad förenar oss?"	12
Gruppaktivitet: "Förtroendets kraft"	14
Resurser och stödjande av resiliensen	15
Aktiviteter	16
Gruppaktivitet: "Vad betyder välbefinnande för mig?"	16
Gruppaktivitet: "Vackra jag, vackra du"	17
Gruppaktivitet: "Vår familjs resurser"	18
Gruppaktivitet: "Stunder av tacksamhet"	19
Gruppaktivitet: "Vår bild av glädje"	20
Känslor och främjande av känslomässiga färdigheter	21
Aktiviteter	22
Gruppaktivitet: "Fiske efter känslor"	22
Gruppaktivitet: "Jag hör och känner"	23
Gruppaktivitet: "Hoppets hand"	24
Gruppaktivitet: "Berättelsen om mina skor"	25
Gruppaktivitet: "Min trygga plats"	26
Kommunikation och konstruktiv interaktion	27
Aktiviteter	28
Gruppaktivitet: "Icke-verbal kommunikation"	28
Gruppaktivitet: "Vår rad"	29
Gruppaktivitet: "Berättelsen om en kassaapparat"	30
Gruppaktivitet: "Möten i vardagen"	32
Källor:	33

Välkommen till denna handbok inom projektet Tryggt sinne om psykosociala aktiviteter för personer som arbetar med människor som flytt från konflikter och förföljelse!

”Välviljan är inte godtrogen, utan den förutsätter vaksamhet.

Den kan få oss att ta risker. Den ger inget utrymme för att se ner på andra.

Den får oss att visa hänsyn mot dem som är mest sårbara och mot sorgen hos människorna runt omkring oss. Den hjälper oss att med hjälp av blicken eller tonfallet visa att alla är lika värdefulla och viktiga.”

(Broder Roger, 2000)

Internationella politiska konflikter, krig, hungersnöd och klimatförändringen har gjort livet otryggt och outhärdligt för människorna i många delar av världen. I globaliseringens tidevarv har massflyttningen bland utsatta människor blivit allt mer mångfasetterad. Under de senaste tre årtiondena har det uppskattats att antalet flyktingar globalt stigit till omkring 22,5 miljoner. Framför allt det instabila samhällsläget i Mellanöstern, Nordafrika och flera länder i Syd- och Centralamerika samt kriget i Ukraina, som bröt ut år 2022, har tvingat en stor del av befolkningen i dessa områden att lämna sina hem, vilket gett upphov till flyktingströmmar både inom och utanför länderna. Dessa händelser syns även i Finland, som sedan början av 2000-talet har tagit emot ett allt större antal människor som behöver asyl.

Svårigheterna som flyktingbefolkningen och olika människogrupper som flytt från konflikter möter upphör inte när de anländer till det land som erbjuder asyl. Anpassningen till ett okänt bostättningsland medför nya slags utmaningar. Individernas och familjernas förmåga att klara sig i sitt hemland samt klara de svåra händelser som de upplevt under flykten och stressen till följd av integrationsprocessen beror framför allt på hur de

1. lyckas skapa och upprätthålla sociala band i den nya miljön,
2. uppfattar det nya landets kulturella normer och regler, samt
3. ser på sin roll och sin förmåga i relation till det omgivande samhället.

En lyckad integration förutsätter därför ett aktivt och växelverkande samarbete mellan de som anländer till landet och mottagarna, där båda parterna strävar efter att anpassa sig till den förändrade miljön. Den förutsätter multidisciplinärt och -institutionellt samarbete, som beaktar såväl de anländandes behov av stöd inom livets olika områden som vikten av att utbilda urbefolkningen. För att främja det övergripande välbefinnandet hos de som anländer till landet är det till exempel viktigt att deras psykiska välbefinnande stöds kultursensitivt, det vill säga med beaktande av och respekt för deras kulturella bakgrund. Psykiskt välbefinnande främjar inläringen av det nya språket och skapandet av sociala nätverk och tvärtom. Därför bör stödjande av det psykiska välbefinnandet alltid prioriteras i förhållande till andra integrationsfrämjande verksamhetsformer. Målet med denna handbok är att svara på dessa observationer ur såväl de anländandes som mottagarnas synvinkel.

Svåra upplevelser vid flyktingskap

Flyktingskap är förknippat med många potentiellt svåra händelser. Samtidigt är det viktigt att vara medveten om att flyktingbefolkningen är en av de mest heterogena befolkningsgrupperna i världen. Varje individs och familjs erfarenheter samt förmåga att klara olika upplevelser är unika. Syftet med tabellen nedan är inte att göra människor med flyktingbakgrund till oförmögna offer, utan att öka förståelsen bland dem som arbetar med dem för vilka fenomen som eventuellt är förknippade med flyktingskapet. Människor med flyktingbakgrund är så mycket mer än de svårigheter som de har stött på.

I hemlandet före flykten	Under flykten	Bosättningen i det mottagande landet
• förföljelse • fysiskt och psykiskt våld • avbruten skolgång för barnen • krävande levnadsförhållanden	• långvarig vistelse i flyktingläger • beroende av biståndsorganisationer och utländska myndigheter • fattigdom • upplevelser av döden och av att närstående försvunnit	• ouppfyllda förväntningar • svårigheter att få utbildning tillgodoräknad • känslor av maktlöshet och värdelöshet • svårigheter att anpassa sig • social isolering • nya ansvar

Upplevelser som rör alla tre faser:

- osäkerhet inför framtiden
- förändringar i individens och familjens sociala och yrkesmässiga roller
- separation från familjen
- diskriminering
- otrygg miljö och otrygga mänskliga relationer
- förändringar i relationerna inom familjen.



Främjande av psykiskt välbefinnande med hjälp av gruppverksamhet

Syftet med denna handbok är att ge dem som arbetar med flyktingbefolkningen och personer som flytt från konflikter metoder för att främja psykiskt välbefinnande med hänsyn till ovanstående faktorer. **Det är viktigt att vara medveten om att stödformerna i ingen händelse är terapeutiska eller vårdmässiga och att de inte ersätter professionell hjälp. Målet för dem är inte heller att hantera svåra upplevelser.** Syftet med de aktiviteter som presenteras i handboken är att komplettera redan befintlig verksamhet för en sårbar befolkningsgrupp med hjälp av ett angreppssätt som fokuserar på individens och familjernas potential och styrkor, inte på deras symtom. Med hjälp av aktiviteterna som genomförs i grupp strävar man efter att stärka resiliensen, det vill säga den psykiska elasticiteten, på individ- och samhällsnivå samt minska riskfaktorerna för psykiskt välbefinnande. De olika aktiviteterna baserar sig på övningar som delvis utförs med hjälp av lek och icke-verbal kommunikation samt som beaktar den kulturella mångfalden. Man har upptäckt att sådant stöd för det psykiska välbefinnandet spelar en stor roll när man förutspår hur framgångsrik anpassningen kommer att vara. Omständigheterna efter invandringen har den största enskilda effekten på det långsiktiga välbefinnandet hos dem som anländer till ett land i förhållande till upplevelserna före och under flyktingskapet. Upplevelserna efter invandringen kan därför såväl väsentligt stödja som försämra de anländandes möjligheter till integration. Det är viktigt att det stöd som mottagande länder erbjuder framför allt:

- är kultursensitivt,
- är förebyggande och resursorienterat, samt
- tar hänsyn till det unika hos varje individs och familjs liv.

Kulturellt sensitiv interaktion beaktar de olika sociokulturella, utbildningsmässiga och språkliga särdrag som påverkar både dialogen mellan människorna och individens interna upplevelsevärld. De sociokulturella faktorerna omfattar till exempel olika roller som individerna tilldelats samt de övertygelser och värderingar som styr livsåskådningen, de utbildningsmässiga faktorerna omfattar undervisningsmetoderna samt de språkliga faktorerna omfattar begrepps betydelser och olika kommunikationsstrategier.

Utgångspunkten för ett resursorienterat och förebyggande arbete är att hälsa är mycket mer än avsaknad av sjukdom. Främjande av individuella och sociala resurser kan i bästa fall leda till att människor, grupper och hela samhället blomstrar. Ur ett resursorienterat perspektiv borde stödjande av välbefinnande inte vara *"endast att reparera det som är skadat, utan även att främja det bästa i oss"*. Undersökningar visar att individ- och gruppbaseade särdrag såsom social kompetens, god självkännet, hopp och resiliens fungerar som buffert mot problem med den psykiska hälsan. Det är viktigt att identifiera och utveckla personliga färdigheter och förmågor samt färdigheter och förmågor som är gemensamma för gruppen i synnerhet i svåra livssituationer.

Därför är det för att möjliggöra ett övergripande välbefinnande viktigt att till exempel främja identifiering av individens, familjens och gruppens styrkor, stödja skapandet av betydelsefulla mänskliga relationer, fastställa sätt att växelverka som fungerar även i krävande situationer samt normalisera olika känslomässiga upplevelser. Med tanke på förebyggande av problem med den psykiska hälsan och stödjande av anpassningen till en ny kultur är det viktigt att individen återfår känslan av att hen kan vara samtidigt både behövande och kapabel, hjälpmottagare och hjälpbehövande. Sociala relationer och kontakter med andra människor, en känsla av att livet är meningsfullt och att hitta sin identitet utöver flyktingstatusen är likaså viktiga faktorer för att säkerställa mänskligt välbefinnande. Målet med denna handbok är att främja dessa faktorer som skyddar sinnet genom fyra olika tematiska helheter:

1. att ge gruppen kraft samt gemenskap,
2. resurser och stödjande av resiliensen,
3. känslor och främjande av känslomässiga färdigheter, samt
4. kommunikation och konstruktiv interaktion.

Gruppverksamhetens verksamhetsmiljö

Det är möjligt att i stor utsträckning genomföra aktiviteterna inom Finlands Röda Kors nuvarande gruppverksamhet. Olika målmiljöer för användning av aktivitetsbanken kan vara till exempel dialogbaserade gruppträffar, konst-, kock- och motionsgrupper, samhälleliga mathjälpsseveningar, språkkaféer, fritidseveningar samt andra gruppträffar. Målet är att både de som leder verksamheten och de som deltar i den så turvíst som möjligt ska ha rollen som mottagare och givare på evenemangen. Både vuxna, unga och barn kan delta i aktiviteterna.

Faktorer att beakta när aktiviteterna genomförs

I genomförandet av de psykosociala aktiviteterna är det viktigt att beakta följande faktorer:

- **Ömsesidighet** || Målet för varje aktivitet ska vara att interaktionen är så ömsesidig som möjlig. Det innebär att a) även de som leder aktiviteterna i mån av möjlighet alltid deltar i dem och att b) diskussionen som aktiviteterna ger upphov till ska styras så att var och en har möjlighet att både ge och få samt att lära sig själv och andra någonting nytt.
- **Förtroende** || Förtroende är som syre, och utan det kan aktiviteterna inte genomföras på ett meningsfullt sätt. Det är viktigt att ledarna främjar uppkomsten av förtroende såväl mellan deltagarna som mellan dem själva och deltagarna.
- **Trygghet** || I all verksamhet ska de som leder aktiviteterna säkerställa att aktiviteterna genomförs i en emotionellt och fysiskt trygg lokal och atmosfär.
- **Inkludering** || Det är viktigt att beakta små barn när aktiviteterna genomförs. Barnen kan utföra aktiviteterna antingen tillsammans med eller med hjälp av sina föräldrar. Det är ingen mening med att de allra minsta barnen deltar i alla de aktiviteter som beskrivs i handboken. Det är bra om ledarna planerar ett eget program för de minsta inklusive barntillsyn, så att de äldre barnen och föräldrarna kan delta i aktiviteterna fullt ut.
- **Omgivning** || Vid evenemang som genomförs utomhus eller som har ett stort antal deltagare är det bra att beakta olika faktorer såsom buller, hörbarhet och hur aktiviteterna ska genomföras på ett smidigt sätt. Det rekommenderas att grupper med mer än 40 deltagare alltid delas in i två.
- **Sensitivitet och ansvarsfullhet** || Det är möjligt att de som deltar i aktiviteterna bär på tunga upplevelser. Det är viktigt med sensitivitet gentemot deltagarnas behov. I oklara situationer eller situationer som väcker oro ska ledarna inom ramarna för sin kompetens hänvisa deltagaren till experttjänster inom social- och hälsovården. Denna handbok är avsedd endast som stöd för förebyggande och gruppbaserad verksamhet, vilket nämns i punkterna "Främjande av psykiskt välbefinnande med hjälp av gruppverksamhet" och "Gruppverksamhetens verksamhetsmiljö". Aktiviteterna är inte terapeutiska eller vårdmässiga och ersätter inte professionell hjälp. Syftet med dem är inte att hantera svåra upplevelser, utan att stärka individernas resiliens genom resursorienterat arbete.
- **Vidare hänvisning av deltagare** || I oklara situationer eller situationer som väcker oro ska ledarna hänvisa deltagaren till den egna kommunens social- och hälsovårdstjänster samt säkerställa att deltagaren vet hur hen får tillgång till tjänsterna, var de finns eller vart hen ska ringa. Likaså kan ledarna berätta för deltagaren om Mieli rf:s kristelefon, där man kan få stöd på både ukrainska (09 2525 0114) och ryska (09 2525 0115) på vardagar (måndag och torsdag kl. 12–16, tisdag och fredag kl. 9–13 samt onsdag kl. 17–21). Det är viktigt att ledarna säkerställer att uppgifterna är aktuella på Mieli rf:s webbsida "Tukea Ukrainan kriisin käsittelyyn" (Stöd för hantering av Ukrainakrisen).

Mer information och preciseringar:

Sofia Sateila Lopes Gabriela

Planerare av psykosocialt stöd, projektet Tryggt sinne

Finlands Röda Kors

sofia.sateila@punainenristi.fi, tfn 040 640 2050

Att stödja gruppen samt gemenskap

Att stödja grupper avser en process genom vilken individer och grupper kan förbättra sin livshandtering. Grupperna är människogrupper som kan ha eller inte ha anknytning till varandra regionalt, men som har gemensamma bekymmer, identiteter, önskemål eller behov. Gruppens gemensamma verksamhet kan i bästa fall skapa ett tryggt rum som främjar delning av svåra upplevelser, interaktion och uppkomsten av nya sociala nätverk. Uppkomsten av nya nätverk ger kraft samt främjar förmågan hos individerna i gruppen att styra sina handlingar och påverka sin situation. Att ge gruppen stöd skapar en stabil grund för samarbete, som främjar kreativitet. När gruppen utnyttjar olika medlemmars kollektiva kunskap och livserfarenhet kan den hitta nya lösningar och sätt att förhålla sig till svåra situationer som en enskild person inte skulle ha kunnat komma på själv.

När man pratar om gemenskap är det även viktigt att observera att flyktingbefolkningen har benägenhet att behöva förutom – och i många fall även istället för – det stöd som yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården kan ge, även framför allt inofficiella vänskapsförhållanden. Därför är det mycket viktigt att skapa lättillgängliga platser för möten som främjar vänskap mellan individer och familjer vid sidan om det stöd som de strukturella stödformerna ger. Samspel, som ökar känslan av samhörighet och integrationen i gruppen, stärker resiliensen, känslan av meningsfullhet och kontroll samt främjar lycka. Inför risken att förlora den identitet som är oberoende av flykting- eller invandrarstatusen är främjande av samhörighetskänslan och stödjande av gruppen faktorer som skyddar det psykiska välbefinnandet.

Målen för aktiviteterna:

- att skapa en empatisk relation till och mellan deltagarna
- att främja känslan av samhörighet mellan familjerna
- att stärka känslan av solidaritet och kamratstöd.



Aktiviteter:

Gruppaktivitet: ”Vikten av samarbete”

Syftet med aktiviteten är att hjälpa varje deltagare att förstå att det i vissa situationer är bra att kunna be om, ta emot och ge hjälp. Målet är att illustrera hur man genom samarbete kan hitta lösningar på dagliga situationer, som kan vara svårare att hantera på egen hand. Samarbete och ömsesidighet främjar ökad tillväxt av de gemensamma resurserna samt problemlösningsförmågan, förtroendet och uppkomsten av nya perspektiv. Mänskliga relationer som grundar sig på ömsesidighet – såväl mellan familjemedlemmar som inom gruppen – är en viktig del av det övergripande välbefinnandet.

Deltagarna ombeds att turvis hålla allt fler uppblåsta ballonger i luften så att antalet ballonger som ska hållas i luften ökas från en till tio. Uppgiften kan utföras framgångsrikt endast om deltagarna förstår att be varandra om hjälp genom att gå samman i en grupp. Detta ska dock inte nämnas i anvisningarna för uppgiften, utan målet är att deltagarna ska förstå vilken avgörande betydelse samarbete har för att uppgiften ska kunna utföras framgångsrikt genom försök och misstag.

Ibland kan deltagarna börja misstänka att det inte är möjligt att utföra uppgiften på egen hand redan när de hör vad den går ut på. Den som leder aktiviteten har som uppgift att ge utrymme för den diskussionen, men ska samtidigt be deltagarna att en i taget först prova att utföra uppgiften på egen hand.

”Jag kommer att ge er allt fler ballonger att hålla i luften samtidigt. Tanken är att var och en av er ska försöka hålla så många ballonger som möjligt i luften i en minut. Uppgiften har lyckats om samtliga tio ballonger hålls i luften samtidigt. Ni kan använda vilken del av kroppen som helst, händerna, fötterna, huvudet och så vidare. Det viktiga är att ballongerna inte rör marken. Om fler än två ballonger rör marken får följande försöka utföra uppgiften.”

Om ingen av deltagarna har bett om hjälp efter att var och en på egen hand har försökt utföra uppgiften kan ledaren fråga: *”Hur skulle vi kunna lösa det här problemet?”*, *”Skulle vi kunna be de övriga deltagarna att hjälpa oss med uppgiften?”*. Deltagarna ombeds att utföra uppgiften igen; först parvis och sedan i grupp.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Anser ni att det finns situationer där vi behöver hjälp av andra?”*
- *”Hur kändes/känns det att be om hjälp?”* (Ledaren kan försöka få deltagarna att prata om svårigheterna att ibland be om hjälp och om de känslor som är förknippade med det.)
- *”Varför tror ni att det är svårt för en del människor att be om hjälp?”*
- *”På vilket sätt ger eller skulle det ge er stöd i vardagen att be om hjälp och samarbeta?”*

Material som behövs:

- 10 ballonger

Gruppaktivitet: ”Vår gemensamma berättelse”

Berättelser hjälper oss att förstå vår plats i världen. De skapar band till andra människor. Genom berättelser och berättande är det möjligt att dela olika erfarenheter, känslor och tankar samt lära sig nya saker och vidga sina perspektiv. Berättelser sammanför människor och stärker känslan av att höra till en grupp som är på väg åt samma håll och som är enhetlig i sin mångfald.

Ledarna ber deltagarna att stå eller sitta på stolar mitt i rummet så att gruppen bildar en enhetlig cirkel. Aktiviteten baserar sig på ett gemensamt berättande under namnet ”Vår gemensamma berättelse”. Ledarna kan inleda berättandet genom att berätta någonting om den samlade gruppens aktuella verksamhet, en gemensam utflykt som gruppen gjort eller någon annan glad vardaglig händelse som berör medlemmarna i gruppen. Varje deltagare får ordet i två minuter. För att aktiviteten ska framskrida så smidigt som möjligt är det viktigt att skynda på berättandet, så att ingen av deltagarna funderar för länge på vad hen vill säga.

”Vänligen samlas i en cirkel så att vi alla kan se varandra. Leken heter ”Vår gemensamma berättelse”, och målet med den är att berätta någonting om den tid som vi tillbringat tillsammans och om trevliga och roliga upplevelser som vi har fått dela med varandra. Var och en får bidra till berättelsen genom att få ordet i två minuter. Tanken är att följande fortsätter berättelsen där den föregående har slutat. Finns det frågor? Ska vi prova? Jag och min kollega Maria kan börja genom att ge ett exempel på hur det går till när vi skapar en gemensam berättelse.”

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Hur kändes det för vår grupp att skapa en gemensam berättelse?”*
- *”Vad var svårt, vad var enkelt?”*
- *”Vad är det bästa i vår grupp utifrån berättelsen som vi skapat?”*

Material som behövs:

- –

Gruppaktivitet: ”Vår grupp är som ett garnnystan”

Ibland är det inte lätt att se hur ens handlingar påverkar andra eller hur andras handlingar påverkar en själv. Målet med den här aktiviteten är att visa på hur många olika sätt mänskliga grupper kan påverka varandra genom sina handlingar, ord och icke-verbala interaktion. Syftet med aktiviteten är att stärka empatin och kamratstödet bland deltagarna.

Ledarna ber deltagarna att stå i en cirkel mitt i rummet med ett litet avstånd mellan sig. Ledarna förklarar att var och en som i tur och ordning håller garnnystanet ska säga sitt namn samt berätta om något som hen gillar att göra på fritiden, om något som vanligtvis gör hen glad och om ett önskemål som gäller gruppens verksamhet. Ledarna kan börja. Garnnystanet nystas upp i takt med att det kastas till följande valfria person i cirkeln, varvid ett stjärnformat nät av färger och förbindelser skapas mellan både deltagarna och ledarna.

När garnnystanet har kastats till var och en av deltagarna i cirkeln håller samtliga en udd av stjärnan, det vill säga en bit av garnnystanet, i sin hand. Ledarna ber deltagarna att hålla fast ordentligt i garnet och tar ett steg utåt i cirkeln. Rörelsen skapar spänning i nätet som garnet bildar, vilket får även de andra deltagarna att flytta på sig. Tanken är att den vågrörelse som rörelsen ger upphov till ska visa för deltagarna hur vars och ens liv på ett sätt eller annat är kopplat till andra människor och den gemenskap som omger dem geografiskt, men också mentalt.

”Vänligen ställ er i en cirkel utan att hålla varandra i händerna och med lite avstånd mellan er. Som ni ser har jag med mig ett garnnystan. Tanken med aktiviteten är att vi ska lära känna varandra. Den som håller garnnystanet i sin hand ska säga sitt namn, berätta om något som hen gillar att göra på fritiden, om något som gör hen glad i vardagen och om ett önskemål för vår träff i dag. Efter det kastar den som håller i garnnystanet det till en annan valfri person i cirkeln, samtidigt som hen håller i sin del av garnet. När vi fortsätter på detta sätt kommer garnnystanet att så småningom nystas upp mellan oss. Har ni frågor om instruktionerna? Jag kan börja så ser ni hur vi ska göra.”

När alla har presenterat sig och ledarna har tagit ett steg bakåt med sin bit av garnet kan de konstatera:

”Ser ni vilken effekt vår rörelse hade? Det såg ut som att vi alla är sammankopplade med varandra (en av ledarna kan på nytt strama åt garnet för att illustrera vilken dominoeffekt rörelsen ger upphov till). Vet ni varför ni rörde på er när jag gjorde det? På vilket sätt upplever ni att våra rörelser påverkade oss som grupp? (...) Den här aktiviteten lyfter fram hur var och en av oss på något sätt påverkar andras liv, antingen direkt eller indirekt. Mitt och min kollegas önskemål för den här dagen är att vi ska kunna fortsätta med de följande aktiviteterna på samma sätt tillsammans och enhetligt, som den här stjärnan som vårt garnnystan bildade.”

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”På vilket sätt märker ni att någon annans eller omgivningens handlingar påverkar er?”
- ”På vilket sätt märker ni att era handlingar påverkar andra människor runt omkring er?”
- ”Hur skulle vi kunna stödja varandra genom våra dagliga handlingar?”
- ”På vilket sätt skulle gemenskap kunna främja ert välbefinnande och er ork i vardagen?”

Material som behövs:

- Ett garnnystan, gärna flerfärgat

Gruppaktivitet: ”Vad förenar oss?”

Syftet med aktiviteten är att öka empatin och känslan av förtroende mellan deltagarna. Målet med aktiviteten är att ifrågasätta eventuella fördomar och stärka känslan av samhörighet. Under aktivitetens gång kan deltagarna upptäcka att de har många gemensamma erfarenheter trots sina olikheter. Ibland kan det vara svårt för deltagarna att berätta om sig själva i ord framför de andra, men ”Vad förenar oss”-aktiviteten ger deltagarna möjlighet att prata – mycket också – utan att de behöver säga ett enda ord.

Steg 1: Ledarna delar in utrymmet i två delar med hjälp av en tejpbit på golvet eller ett streck på marken.

Steg 2: Det är viktigt att ledarna förklarar de grundläggande reglerna för aktiviteten som deltagarna ska följa medan den utförs. a) Deltagarna får inte prata, skratta eller skämta under aktivitetens gång. b) Om deltagarna svarar ”ja” på ledarnas fråga ska de gå framåt och ställa sig på strecket. Innan följande fråga ställs ska deltagarna gå tillbaka till sina platser bakom strecket. c) Om svaret på frågan är ”nej” ska deltagarna stå kvar bakom strecket.

Steg 3: Ledarna delar in deltagarna i två grupper genom att till exempel be alla att i tur och ordning säga ”ett” eller ”två”. Ledarna skiljer åt ”ettorna” och ”tvåorna” så att det bildas en grupp på vardera sidan om strecket. Deltagarna i båda grupperna står sida vid sida med ansiktet mot medlemmarna i den andra gruppen och strecket i mitten.

Steg 4: Ledarna ställer ett antal frågor, som kan gälla hobbyer, intressen och drömmar. Ledarna ska inleda aktiviteten med enkla och lättsamma frågor. Beroende på gruppdynamiken, ledarnas yrkesskicklighet samt hur nära relationerna mellan deltagarna och till ledarna är kan ledarna i takt med att aktiviteten framskrider ställa även personligare frågor. Det är mycket viktigt att säkerställa att utrymmet och träffen är trygga.

Steg 5: Efter att alla frågor ställts är det viktigt att ledarna ger utrymme för fri diskussion. Målet är att alla som vill ska kunna dela med sig av de känslor och tankar som aktiviteten väckt.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten i steg 4:

Lättsamma frågor:

- Jag blir glad av att röra på mig.
- Musik är viktigt för mig.
- Jag är mer en morgonmänniska än en kvällsmänniska.
- Jag tycker om djur.
- Familjen är viktig för mig.
- Jag tycker mer om salt än om söt mat.
- Jag skulle vilja börja utöva eller jag utövar redan en idrotts-, konst- eller kulturaktivitet.
- Naturen ger mig energi.
- Jag saknar maten och högtiderna i mitt hemland.
- Jag tycker mer om sommaren än om vintern.
- Det är svårt att lära sig finska.
- Ett av de stora glädjeämnena i mitt liv är mat och att äta tillsammans med människor som är viktiga för mig.
- Jag drömmer om att studera och få ett yrke/Jag studerar redan ett yrke.
- Jag skulle vilja lära mig mer om den finska kulturen.

Personliga frågor:

- Jag saknar min familj.
- Ibland är det svårt för mig att be om hjälp.
- Jag är inte alltid säker på att jag gjorde rätt beslut när jag kom till Finland.
- Jag är trött.
- Jag önskar att jag kunde hitta fler vänner i Finland.
- Ibland känns det tungt att anpassa sig till en ny kultur.
- Det skulle vara härligt om jag kunde dela mer av min vardag med andra.
- Jag saknar mitt gamla yrke i mitt hemland.
- Jag oroar mig över den osäkra framtiden.
- Jag känner ibland skuld för att jag inte är så stark som jag tycker att jag borde vara.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten i steg 5:

- ”Vilka tankar och känslor väckte aktiviteten?”
- ”Varför är det viktigt att känna samhörighet?”
- ”På vilket sätt kan förutfattade meningar försvåra interaktionen mellan människor?”
- ”På vilket sätt skulle vi kunna främja öppenhet i våra dagliga möten?”

Material som behövs:

- En tejprulle



Gruppaktivitet: ”Förtroendets kraft”

Målet med denna aktivitet är både att främja uppkomsten av förtroende mellan deltagarna och att visa på vikten av förtroende som grund för kamratstöd. Mod att förändras och ta risker, vända misstag till möjligheter och släppa kontrollen är en del av det kapital som krävs för ett fungerande samarbete. Utan förtroende för andra människor är det utmanande att bygga en grund för kamratstöd, samarbete och mänsklig förändring.

Ledarna ber deltagarna att dela in sig i par. Varje par får en duk, som ska användas för att binda för ögonen på den ena personen i paret. Efter det ska den som har förbundna ögon utföra en uppgift i rummet med hjälp av verbala instruktioner från sitt par. För övningen behövs ett ganska stort, tomt rum. Ledarna bygger en bana i rummet med så mjuka och säkra hinder som möjligt. Banan ska gå från den ena sidan av rummet till den andra, och de deltagare som fått sina ögon förbundna ska ta sig igenom den. Banan ska byggas först efter att deltagarna har fått sin bindel för ögonen. I uppgiften ska deltagarna med förbundna ögon ta sig fram i rummet med hjälp av instruktioner från sitt par utan att törna mot hindren. Aktiviteten är avklarad när alla par har kommit i mål.

Vid behov kan aktiviteten utföras också i grupp: Ledarna kan dela in gruppen i två mindre grupper istället för i par, och grupp A ger medlemmarna i grupp B instruktioner genom hinderbanan.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Hur kändes det att vara tvungen att helt och hållet lita på instruktioner från någon annan?”*
- *”Vad i uppgiften var du mest spänd inför?”*
- *”Hur kändes förtroendet från den andra?”*
- *”Varför är det ibland svårt för oss att dela ansvar med andra människor?”*
- *”I vilka situationer är att kunna dela ansvar samt förtroende viktiga förmågor?”*

Material som behövs:

- Ett tillräckligt stort, tomt rum för att bygga hinderbanan
- Hinder, till exempel kuddar och fåtöljer, som inte har vassa kanter och som inte skadar deltagaren om hen törnar mot dem

Resurser och stödjande av resiliensen

De plötsliga och livsomvälvande förändringar som sker i livet för flyktningbefolkningen och personer som har flytt från konflikter kan göra dem utsatta i samhället även efter att de har fått asyl. När den sociokulturella och ekonomiska verkligheten förändras, förändras ofta även relationerna och rollerna i familjen samt individens jaguppfattning. Såväl individens som familjens identitet är i ständig interaktion med omgivningen, varvid olika stereotyper i anknytning till flyktingskap kan påverka både individens och familjens självbild negativt. Känslor av hjälplöshet och oduglighet kan förstärkas. Därför är det viktigt att se individen bakom flyktningstatusen för att hen ska utveckla en god självkänsla och en positiv jagbild samt för att problem med den psykiska hälsan ska kunna förebyggas.

En väsentlig del av att stödja individer och familjer i svåra livssituationer är att identifiera deras individuella styrkor och genom det stödja resiliensen på individ- och gruppnivå. Genom att fokusera på styrkor i stället för svagheter skapas en stadigare grund för arbete som baserar sig på ömsesidighet. Att namnge förmågor, kunskaper och färdigheter hos både sig själv och andra främjar välbefinnande och förebygger problem med den psykiska hälsan. Identifiering av styrkor får människor, i synnerhet människor som är utsatta på ett eller annat sätt, att lita mer på sig själva och bilda sig nya uppfattningar om hur de på egen hand och tillsammans kan hantera sina svårigheter. När känslan av att kunna hantera sitt liv främjas bidrar det till bättre självkänsla och en ökad känsla av trygghet, vilka i sin tur ger upphov till bättre psykologiskt, fysiskt och socialt välbefinnande.

Målen för aktiviteterna:

- Att förstå det unika värdet hos varje familjemedlem och varje individ
- Att identifiera sina egna och familjemedlemmarnas styrkor, förmågor och färdigheter
- Att nämna olika sätt på vilka de individuella resurserna kan hjälpa både individen och familjen att klara stressiga situationer
- Att stärka uppbyggandet av en identitet bortom flyktningstatusen



Gruppaktivitet: ”Vad betyder välbefinnande för mig?”

Syftet med aktiviteten är att främja en övergripande förståelse av vad välbefinnande är och vad det kan betyda för olika människor. Välbefinnande kan förstås som en övergripande kategori av fenomen som omfattar känslomässiga reaktioner, olika delområden av tillfredsställelse och känslor av lycka inom olika livsområden. Välbefinnandet påverkas av många olika faktorer, såsom den emotionella, intellektuella, yrkesmässiga, fysiska, sociala och andliga aspekten av livet. På grund av komplexiteten hos begreppet välbefinnande är det ibland svårt för människor att uttrycka i ord vad ”välbefinnande” betyder just för dem. Det kan leda till att det är utmanande för individen att identifiera vad som konkret främjar hens välbefinnande. Därför är det viktigt att tillsammans fundera på vad välbefinnande är när man vill stödja individens och gruppens resurser och resiliens.

Ledarnas viktigaste roll i aktiviteten är att uppmuntra deltagarna att ur olika synvinklar fundera på vad välbefinnande är, vad det betyder för dem och vad som främjar deras välbefinnande i vardagen. För att underlätta funderandet kan ledarna inleda aktiviteten med att berätta om sina egna erfarenheter. Efter det är det viktigt att de visar att de är nyfikna på deltagarnas erfarenheter och kultur genom att understryka att det inte finns något rätt sätt att uppfatta välbefinnande på. Ledarna kan uppmana deltagarna att till exempel berätta hurdana betydelser de ger välbefinnande och hur de vanligtvis uttrycker det i sin kultur i form av beteende och verbalt språk.

Som avslutning på diskussionen ska deltagarna skriva ner sina svar på de pappersark som delades ut i början av aktiviteten. Deltagarna kan också bland de bilder som ledarna skrivit ut för aktiviteten välja ut de som beskriver sådana saker i deras vardag som får dem att må bra och limma dem bredvid texten på pappersarket.

”Begreppet välbefinnande och vad som får oss att må bra i vardagen är olika för oss alla. Jag skulle vilja veta vad välbefinnande betyder för er och vad ni gör för att må bra. Jag vill be att var och en av er skriver ner eller ritar vad välbefinnande betyder för er och vad som får er att må bra på pappersarken som vi delat ut. Om ni vill kan ni också bland dessa bilder välja de som representerar saker som får er att må bra eller som beskriver välbefinnande.”

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Vad betyder välbefinnande för mig och min familj?”
- ”Vad består välbefinnande av?”
- ”Vilka saker i min vardag främjar för närvarande mitt välbefinnande?”
- ”Vad skulle jag kunna göra annorlunda för att må bättre?/Vad skulle vi kunna göra annorlunda för att må bättre som familj?”

Material som behövs:

- Pennor
- Illustrerande bilder i färg
- Pappersark

Grupppaktivitet: ”Vackra jag, vackra du”

Ett förhållningssätt som baserar sig på styrkor stöder individers och familjers självförtroende och förmåga att klara även svårare situationer. Det är välkänt att det ökar känslan av lycka, gemenskap och närhet att namnge och uttrycka styrkor i ord tillsammans med sina familjemedlemmar och andra viktiga människor. Det kan i bästa fall ge gruppen kraft och skapa en stabil grund för att hitta nya förhållningssätt för utmanande situationer.

Varje deltagare får en penna och en post-it-lapp för aktiviteten, och på varje deltagares rygg fästs lika många post-it-lappar som det finns medlemmar i personens familj. Även andra personer som är viktiga för deltagarna, till exempel vänner, kan inkluderas. Tanken är att varje deltagare först ska skriva ner tre egenskaper (en förmåga, styrka eller färdighet) hos sig själv på post-it-lappen och sedan tre egenskaper hos varje familjemedlem eller vän på de andra post-it-lapparna. Deltagarna kan vid behov även läsa igenom listan över styrkor som delas ut till alla när verksamheten inleds. Det finns bara en regel för den här aktiviteten: Deltagarna får endast prata om och skriva ner styrkor, inte svagheter.

”Jag delar ut en penna och en post-it-lapp till var och en av er, där jag vill att ni skriver ner tre styrkor som ni har. Efter det ber jag er alla att resa er upp och röra er fritt i rummet. Jag fäster post-it-lappar på era ryggar enligt hur många medlemmar eller viktiga vänner det finns i era respektive familjer. Syftet med aktiviteten är att på post-it-lapparna skriva ner tre egenskaper hos varje familjemedlem och vän som ni betraktar som hens styrkor. Föräldrarna kan hjälpa de barn som ännu inte kan skriva. Om ni till exempel tycker att Samuel är väldigt rolig och har sinne för humor ska ni skriva denna egenskap på post-it-lappen på hans rygg, utan att berätta om styrkan för honom. Försök se till att egenskaperna beskriver varje familjemedlem så mångsidigt som möjligt: Skriv inte samma egenskaper på allas lappar. Om uppgiften känns svår till en början kan ni hämta inspiration från den här listan över styrkor.”

När aktiviteten har avslutats ber ledarna deltagarna att ta bort post-it-lapparna från varandras ryggar. Efter det uppmanas deltagarna att tillsammans med sina familjemedlemmar läsa upp de egenskaper som de har identifierat som styrkor både hos sig själva och hos varandra. Till sist ombeds deltagarna att för alla i gruppen fritt berätta om de egenskaper som de identifierade som resurser hos sina familjemedlemmar. Tanken är att tillsammans fundera över hur det kändes att göra uppgiften.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Hur kändes det att fundera på goda egenskaper hos era familjemedlemmar/vänner?”
- ”Och hur kändes det att fundera på goda egenskaper hos er själva?”
- ”Hur kändes det att få uppmärksamhet av familjemedlemmarna/vännerna?”
- ”Om det skulle ha varit fråga om brister i stället för styrkor, tror ni att uppgiften då hade varit enklare?”

Material som behövs:

- Färgade post-it-lappar
- Pennor
- Lista över styrkor

Gruppaktivitet: ”Vår familjs resurser”

Obs! Kan mycket väl användas som en fortsättning på aktiviteten ”Vackra jag, vackra du” ovan.

I det första steget i den här aktiviteten ombeds barnen att rita en teckning av sin familj/människor som är viktiga för dem på pappersarket eller kartongbiten som ledarna delat ut. När teckningarna är färdiga ber ledarna familjerna att sätta sig i en cirkel med bilden av familjen i mitten. Ledarna uppmanar varje deltagare att intill bilden av sig själva skriva ner tre egenskaper som de upplever som sina styrkor. Efter det uppmanas varje deltagare att i tur och ordning vända sig till sina familjemedlemmar/vänner och berömma var och en av dem för minst tre av de styrkor/färdigheter/förmågor som angetts för dem. Samtidigt skriver någon av familjemedlemmarna ner de egenskaper som kommit upp i samtalet på barnets teckning. Tanken är att när familjerna har gett samtliga familjemedlemmar/vänner beröm ska det finnas åtminstone tre styrkor intill varje person på teckningen.

”I följande aktivitet ber vi er att rita en teckning av er familj/era vänner på pappersarken som vi delat ut. (...) Är alla klara med sina teckningar? Fint! Då vill vi be varje familj att sätta sig i en cirkel tillsammans med sina familjemedlemmar och vänner med teckningen i mitten. Sedan har vi följande önskemål: Vi vill be var och en av er att skriva ner tre egenskaper som ni anser vara era styrkor intill bilden av er. Efter det vill vi att ni vänder er till era familjemedlemmar/vänner en i taget och säger åtminstone tre egenskaper som ni tycker är styrkor hos dem. Samtidigt ska någon skriva ner egenskaperna intill bilden av personen på papperet. Målet med den här aktiviteten är att ni efter diskussionen ska ha en vacker teckning av er familj och förstår vilka olika styrkor och resurser ni har som familj. Har ni något att fråga om instruktionerna?”

Efter aktiviteten försöker ledarna väcka en diskussion om hur viktigt det är att identifiera sina egna och andras styrkor samt på vilka olika sätt identifiering av styrkor kan stödja familjens resurser i vardagen. Tanken är att deltagarna ska bli mer medvetna om hur de i sitt dagliga liv kan främja både sitt eget och sina närståendes välbefinnande genom sina styrkor.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”På vilket sätt utnyttjar ni dessa egenskaper i ert dagliga liv?”
- ”På vilket sätt skulle var och en av er kunna utnyttja egenskaperna i er familjs vardag?”
- ”På vilket sätt skulle ni kunna främja er familjs resurser genom era styrkor?”
- ”Vad är det bästa med er familj?”

Material som behövs:

- Ett pappersark/en kartongbit i A5-storlek
- Färgpennor och pennor

Gruppaktivitet: ”Stunder av tacksamhet”

Lycka eller välbefinnande bestäms inte endast utifrån en kombination av genetiska egenskaper och nuvarande omständigheter, utan även utifrån det sätt på vilket individen förhåller sig till händelser som berör hen. Att värna om tacksamhet kan hjälpa individen att identifiera personer, möten och händelser som har haft en positiv inverkan på hens liv. Tacksamheten avlägsnar inte och försöker inte stänga ute svåra saker eller känslor från livsmiljön, men kan bära individen och familjen genom svåra situationer.

Tacksamhetsbrev berikar både avsändarens och mottagarens liv, och ibland kan det hjälpa en att bättre strukturera sina upplevelser om man skriver om sina livserfarenheter. Den som man skriver brevet till kan uppleva att hen blir sedd och hörd på ett särskilt vackert sätt, och den som skriver brevet kan känna lycka när hen inser hur viktiga människor hen har i sin livsmiljö. Breven kan ge båda parterna styrka.

I aktiviteten delar ledarna ut kort och kuvert till alla deltagare. Tanken är att varje deltagare ska skriva ett kort till sina familjemedlemmar och utvalda vänner om ett tillfälle där den andra personen har varit viktig för hen, hjälpt hen eller varit ett stöd för hen. Barnen kan skriva breven med hjälp av en vuxen eller, i stället för att skriva, rita bilder som beskriver deras tankar på korten. Det är viktigt att ledarna betonar att breven inte kommer att läsas upp på gruppträffen, utan att de är avsedda endast för dem som tar emot dem. Ledarna ber deltagarna att stänga korten och i mån av möjlighet ge dem till sina familjemedlemmar och vänner hemma eller nästan gång de får ett lugnt och lämpligt tillfälle för det.

”Livet innehåller både lyckliga och sorgliga händelser, som väcker olika slags känslor och tankar i oss. Det är helt normalt. Ibland kan sorgen dock färga hela vår livsmiljö grå. Då kan det hjälpa oss att minnas det som är vackert. Syftet med att uppmärksamma det goda är inte att tränga undan sorgen, utan att hjälpa oss att orka i vardagen, trots sorgen. Därför skulle jag vilja föreslå att vi i dag påminner oss om de människor som är viktiga för oss och som på ett eller annat sätt har gett oss glädje, lycka och stöd i våra liv. Jag kommer att dela ut så många kort och kuvert som ni vill ha, så att ni kan skriva till människor som är viktiga för er och berätta för dem på vilket sätt de är betydelsefulla för er. De vuxna kan antingen hjälpa barnen med att skriva eller så kan barnen i stället för att skriva rita en valfri teckning på korten. Det som ni skriver kommer att läsas endast av er och den som får brevet. Vi läser inte upp breven på träffen. När breven är färdiga kan ni lägga dem i kuverten och ge dem till deras mottagare vid ett lämpligt tillfälle.”

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Hur kändes det att skriva ett brev till era närstående?”
- ”Vad betyder tacksamhet för er?”
- Hur tycker ni att tacksamheten påverkar era liv?”
- ”Kan tacksamhet någon gång påverka livet negativt?
(Det är viktigt att ledarna poängterar att tacksamhet aldrig ska vara något som förbjuder sorg, besvikelse eller någon annan känsla som uppfattas som negativ.)”

Material som behövs:

- Kort och kuvert
- Pennor

Gruppaktivitet: ”Vår bild av glädje”

När människor samlas kring ett gemensamt mål för att lära sig och samarbeta, frigörs gruppens potential och uppstår nya insikter. Gruppens gemensamma funderingar kan fungera som en viktig resurs för varje deltagare när de ska identifiera faktorer som påverkar välbefinnandet i vardagen.

I den här aktiviteten uppmanas deltagarna att med hjälp av ord och bilder samt genom att rita på ett plakat tillsammans identifiera saker som ger dem glädje i vardagen. Innan deltagarna tillsammans börjar jobba med plakatet delar ledarna in det i sex områden: 1) en färdighet som jag inte trodde att jag hade förrän jag använt mig av den, 2) en person som jag kan vara mig själv med, 3) en motionsform som piggar upp mig, 4) en aktivitet som nästan alltid gör mig glad, 5) en sak som hjälper mig att koppla av, och 6) mat som jag verkligen njuter av. Tanken är att varje deltagare fritt ska kunna bidra med något i varje område av plakatet ”Vår bild av glädje”. I slutet av aktiviteten ber ledarna deltagarna att om de så önskar fritt berätta för de andra medlemmarna i gruppen om det som hör till deras egen vardag eller som de känner igen sig i.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Hur kändes det att tillsammans arbeta med gruppens bild av olika källor till glädje?”*
- *”Vad lärde jag mig?”*
- *”Hur skulle vi i vår vardag kunna främja möjligheter till kamrattstöd?”*

Material som behövs:

- Ett vitt plakat, åtminstone 2 meter x 2 meter
- Utskrivna bilder
- Färgpennor/färger



Känslor och främjande av känslomässiga färdigheter

Flyktningbefolkningen och personer som flytt från konfliktområden utsätts för stora mängder stressfaktorer, eftersom de är tvungna att till exempel lära sig ett nytt språk, nya lagar och kulturella normer, måste hitta ett arbete och en bostad samt längtar efter vänner och familj som är kvar i hemlandet. Många bär redan innan de anländer till det mottagande landet på trauman, och att bo i ett nytt land och allt som hänger samman med det kan förvärra den känslomässiga ångesten. Att klara känslomässigt svåra situationer och anpassa sig till en ny sociokulturell miljö kan göra det svårt att reglera och acceptera känsloupplevelser. Det kan bero på exempelvis stereotyper och föreställningar om hur lämpliga eller önskvärda vissa känslor är som ofta påverkas av vilka värderingar individen tillägnat sig i sin uppväxtmiljö. När målet är att stärka välbefinnandet ska det alltid vara en prioritet att sätta ord på, acceptera och normalisera olika känslor.

Det är också viktigt att tänka på att de svårigheter som flyktningbefolkningen stött på under sin flykt, orsakerna till den och bosättningen i det nya landet kan utmana både individers och familjers förmåga att förhålla sig ömsint till känslor som sorg, skuld och ångest. Likaså ska man beakta att känslor uttrycks på olika sätt i olika kulturer och att begreppet välbefinnande har olika betydelser. Därför är det viktigt att ge akt på och värna om mångfalden när man främjar välbefinnande. Det är viktigt att individerna och familjerna förstår att det inte finns något rätt sätt att värna om välbefinnandet. Välbefinnande betyder delvis olika saker för olika människor och består av både sociala, psykologiska och fysiska faktorer.

Målen för aktiviteterna:

- Att identifiera faktorer som främjar det egna välbefinnandet
- Att förstå känsloupplevelsernas mångfald
- Att normalisera olika känslor
- Att hitta fungerande sätt att reglera känslorna



Aktiviteter:

Gruppaktivitet: ”Fiske efter känslor”

Människor som kan sätta ord på sina känslor och som kan lugna sig eller anpassa sitt beteende genom att lyssna på sina känslor kan bättre upprätthålla mänskliga relationer till stöd för sitt välbefinnande och klara utmanande situationer. Känslor kan beskrivas som människans inre kompass: De hjälper oss både att identifiera hur en viss situation känns och att avgöra på vilket sätt vi bör förhålla oss till och reagera på den. Känslan av att man har förmåga att identifiera och reglera sina känslor har stor inverkan på ens upplevelse av hur meningsfullt ens liv är och av att äga sitt liv.

Syftet med den här aktiviteten är att hjälpa deltagarna att förbättra sin emotionella intelligens, det vill säga förmågan att identifiera och förstå sina egna och andras känslor. Aktiviteten hjälper deltagarna att bilda samband mellan situationer, ord och känslor, vilket ger en djupare förståelse av både en själv och andra. Ledarna ber alla deltagare att ta en bild ur en tygpåse (bilden kan vara en emoji eller en natur- eller händelsebild eller liknande) som illustrerar en viss känsla för personen. Tanken är att varje deltagare ska beskriva a) känslan (tankar om och sätt att uttrycka den) och b) dess egenskaper (hur känslan känns i kroppen). Deltagaren kan till exempel berätta på vilket sätt människorna i hans kultur vanligtvis uttrycker känslan (populära talesätt, kroppsspråk) och vilka betydelser/egenskaper som förknippas med den. Dessutom ska deltagaren beskriva hur till exempel stress visar sig i hans kropp. Ledarna kan börja för att göra uppgiften lättare.

”Här har vi en tygpåse full med bilder av olika saker, situationer och miljöer! Vi vill be var och en av er att ta en bild ur påsen och berätta vilka tankar ni förknippar med bilden och vilken känsla den väcker. Dessutom skulle vi gärna vilja höra om hur människor uttrycker känslan i er kultur och hur känslan känns i er kropp. Om jag skulle ta en bild ur påsen av till exempel en strand, skulle jag kunna säga att bilden får mig att minnas sommaren och att det får mig att känna mig glad och fri. Glädje och frihet gör att min kropp känns lättare och mer energisk.”

Efter att alla deltagare har fått berätta om sina bilder ska ledarna uppmana gruppen att diskutera vilken betydelse emotionell intelligens och öppenhet har för känsloupplevelserna och välbefinnandet.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Vad betyder den här känslan för mig?”
- ”Kan det vara till nytta att känna den här känslan?”
- ”Vilken roll har den här känslan i mitt liv?”

Material som behövs:

- En tygpåse
- Utskrivna bilder i färg

Gruppaktivitet: ”Jag hör och känner”

Den här aktiviteten främjar förståelsen av känslomässiga färdigheter, till exempel att identifiera känslor, samt förståelsen av empati och andra perspektiv. Den bidrar till att ge individens upplevelsevärld betydelse och skapa samband mellan händelser, känsloupplevelser och handlingar. Målet med aktiviteten är att varje deltagare ska kunna identifiera vilka känslor som olika musikstycken väcker när de lyssnar på dem. (Det rekommenderas att de valda låtarna är instrumentala, utan text.) Man behöver inte spela upp låtarna i sin helhet, utan det räcker att spela till exempel en minut av varje låt. Innan gruppen lyssnar på musikstyckena delar ledarna ut en liten lapp till varje deltagare (med frågan ”Vilka tankar och känslor väckte musiken i dig?” och en kolumn för vardera av de åtta låtarna). Syftet med att fylla i lappen är att öva på att sätta ord på upplevda känslor. Som stöd för uppgiften kan även den bildbank som ledarna tidigare delat ut användas, där deltagarna kan välja en lämplig bild till varje musikstycke.

”När vi lyssnar på musik kopplar vi många gånger olika slags känslor till musiken. När vi till exempel lyssnar på en väldigt glad sång kan den väcka känslor av glädje i oss. Och när vi känner glädje tänker vi alltid på någonting som har med glädje att göra. Målet med den här aktiviteten är att ni ska lyssna på åtta låtar som vi spelar upp för er och försöka identifiera hurdana känslor de väcker i er. Låtarna spelas upp en i taget, och efter att du har lyssnat och identifierat vilken känsla och vilka tankar som väcktes i dig ska du skriva ner det på papperslappen som vi delat ut. Du kan också välja ut en bild i vår bildbank som beskriver din känsla och bifoga den till dina anteckningar. Om till exempel den första låten skulle väcka känslor av glädje i dig kan du leta efter en bild om glädje och lägga den här. Då lyssnar vi! Om du vill kan du stänga ögonen medan du lyssnar.”

Efter att deltagarna har lyssnat på musikstyckena är tanken att de ska diskutera vilka känslor och tankar som aktiviteten väckte. Det är viktigt att ledarna är uppmärksamma och ser om någon viss låt väcker starkare känslor hos deltagarna under övningens gång. Ledarna ska tillsammans med deltagarna fundera över på vilka många olika sätt människor kan uppleva känslor, vad de försöker säga dem och på vilka olika sätt känslorna påverkar deras handlingar.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Vilka eventuella känslor i kroppen och/eller tankar är förknippade med den här känslan?”
- ”I hurdana situationer känner du vanligtvis den här känslan?”
- ”Vad försöker den här känslan eventuellt säga mig?”
- ”Hur ska jag agera när jag upplever en sådan känsla?”

Material som behövs:

- En radio/smarttelefon för att spela upp musiken
- En musiklista
- Pappersark
- Pennor
- Utskrivna bilder i färg

Gruppaktivitet: ”Hoppets hand”

Det hör till livet att kunna stå ut med osäkerhet och acceptera sina begränsningar, vilket ibland kan kännas skrämmande. Därför är det viktigt att människor kan känna att det också finns saker i livet som delvis ligger i deras händer. Känsloreglering är människans förmåga att förstå sina känslor och försöka se situationer som de i verkligheten är, utan att låta de känslor som situationerna väcker påverka henne eller hennes mänskliga relationer på ett orimligt kraftigt eller negativt sätt. Man kan reglera sina känslor genom att till exempel ta avstånd, söka socialt stöd eller genom positiv omprövning.

Ledarna delar ut ett pappersark i A3- eller A4-storlek till var och en av deltagarna och ber dem att rita eller måla sin hand på pappret. Efter det uppmanas deltagarna att inuti handen skriva ner sådana vardagliga saker som de antingen kan styra eller kontrollera, och utanför handen sådana saker som de känner att är utom räckhåll. Handen är en viktig visuell påminnelse om växelverkan mellan kontroll och styrning. Att föreställa sig att man öppnar handen och släpper taget om det som man inte kan kontrollera kan vara ett effektivt sätt att släppa en onödig börda. Individerna kan rikta de frigjorda resurserna till att ta hand om de saker som kan kontrolleras. Det är bra om ledarna ger deltagarna konkreta exempel på både en sak som man kan kontrollera/styra och en sak som ligger utanför ens kontroll.

Exempel för vuxna: *”Jag har ingen kontroll över att det i Finland krävs kunskaper i finska för många arbeten. Men jag kan styra mina handlingar. Jag kan välja att studera finska en timme varje dag och försöka prata finska alltid när jag är i butiken. Jag kan välja att titta på serier och läsa nyheter på finska.”*

Exempel för barn: *”Jag har ingen kontroll över i vilken skola och vilken klass jag går. Men jag kan styra mina handlingar. Jag kan välja att gå till skolan varje dag för att lära känna mina nya klasskamrater och på raserna försöka leka med de andra barnen. Jag kan välja att alltid berätta för min lärare och mina föräldrar om bekymmer som gäller skolan.”*

Som avslutning på aktiviteten är det viktigt att ledarna försöker uppmuntra till diskussion mellan deltagarna om vilken roll det spelar för välbefinnandet att å ena sidan acceptera sina begränsningar och å andra sidan identifiera sina möjligheter att påverka. Om individen till exempel försöker styra något som ligger utanför hens kontroll, kan det leda till utmattning. Likaså kan en övergripande känsla av maktlöshet i relation till det egna livets gång påverka välbefinnandet negativt.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Vilka tankar väckte aktiviteten i mig?”
- ”Hur kändes det att utföra aktiviteten?”
- ”Var det enklare för mig att identifiera saker som jag kan styra eller saker som jag inte kan styra?”
- ”På vilket sätt skulle jag bättre kunna identifiera sådana saker i min vardag som jag kan påverka?”

Material som behövs:

- Pappersark i A3 eller A4storlek
- Pennor
- Färgpennor/färger

Gruppaktivitet: ”Berättelsen om mina skor”

Aktivt lyssnande främjar uppbyggande av mänskliga relationer, förebyggande av konflikter, ökad empati och uppkomsten av förtroende. Aktivt lyssnande är inte bara att lyssna tyst på vad någon annan har att säga, utan snarare att visa intresse för den andra utan att dra förhastade slutsatser. Aktivt lyssnande förutsätter en genuin vilja att förstå en annan människas upplevelsevärld, oavsett hur olik den är jämfört med verkligheten för den som lyssnar. Det viktigaste är inte att hitta liknande åsikter, utan att öva på att sätta sig in i den andras situation och förhålla sig välvilligt till olikheter.

Innan aktiviteten inleds delas deltagarna in i par. Varje par har till uppgift att berätta historien bakom de skor som de vid det tillfället har på fötterna för varandra. Det är viktigt att ledarna betonar de grundläggande reglerna för aktiviteten som deltagarna ska följa när de utför uppgiften. a) Varje par ska följa principerna för aktivt lyssnande. Syftet med aktiviteten är att visa intresse för den andra i paret och försöka förstå hens tankar och känslor när det gäller berättelsen om hens skor. b) Varje par säkerställer i tur och ordning att båda parterna har möjlighet både att bli hörda och att lyssna på den andra under fem minuter.

”Jag skulle vilja be er att berätta era skors historia för varandra. Vi delar in er i par, varefter varje par får leta efter en lugn plats att utföra uppgiften på. Båda parterna i varje par har fem minuter på sig att berätta om sina skor för den andra, ni har med andra ord 10 minuter på er att utföra uppgiften. Vi vill be er att lyssna på ert pars berättelse genom att följa principerna för aktivt lyssnande. Efter 10 minuter samlas vi här igen och då har varje par möjlighet att berätta historien bakom den andra partens skor för hela gruppen. Har ni frågor? Vi säger till när de första fem minuterna har gått, så att ni vet när ni ska byta roller. Då börjar vi!”

Som avslutning på aktiviteten leder ledarna en diskussion om hela aktiviteten.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- ”Hur kändes det att bli hörd och uppmärksammad?”
- ”Hur kändes det att lyssna på den andra enligt principerna för aktivt lyssnande?”
- ”Vad var lätt och vad var svårt i aktiviteten?”
- ”På vilket sätt skulle jag/vi som familj kunna tillämpa aktivt lyssnande i min/vår vardag?”

Material som behövs:

- –

Gruppaktivitet: ”Min trygga plats”

Att känna trygghet är en viktig del av det övergripande välbefinnandet. Mitt i svåra livssituationer och traumatiska händelser kan känslan av trygghet dock vara svår att hitta. Genom att föreställa sig en trygg plats kan människor som har ångest, är stressade eller traumatiserade lugna sig. När en person känner sig överstimulerad kan hen som en metod för självreglering inom sig ta sin tillflykt till trygg plats som hen tidigare föreställt sig. Man kan föreställa sig platsen på många olika sätt. Konst kan ge upplevelsen mer djup tack vare sina visuella egenskaper som utgår från experiment.

Ledarna ska ge deltagarna instruktioner för aktiviteten på ett så neutralt sätt som möjligt och inte prata om trauman eller svåra upplevelser. Däremot ombeds deltagarna att föreställa sig sådana situationer, platser och dofter som har fått dem att känna sig rofyllda. Upplevelserna kan omfatta alla fem sinnen och kan bestå av både upplevda och påhittade saker.

”Det är viktigt för var och en av oss att hitta en trygg plats dit vi kan gå alltid när vi vill – också utan att andra människor märker det. Ju mer detaljerat vi kan föreställa oss vår trygga plats, desto bättre. Du kan till exempel föreställa dig hur din trygga plats ser ut och vad den består av. Var finns platsen, hurdana färger finns där? Är du omgiven av människor som är viktiga för dig eller är du ensam på din trygga plats? Du kan också föreställa dig hur din trygga plats känns. Är det varmt eller kallt, tyst eller mycket ljud? Förknippar du dofter eller musik med din trygga plats? Du kan använda dig av alla dina sinnen för att föreställa dig platsen – vars och ens tillflykt är unik och det finns inga rätta eller fel svar. Du kan om du vill rita din trygga plats på papperet som vi delat ut. Ju mer noggrant du föreställer dig din trygga plats, desto lättare är det för dig att hitta tillbaka dit när du vill.”

Som avslutning på aktiviteten betonar ledarna att ju oftare man övar sig på att föreställa sig sin trygga plats, desto lättare är det att hitta dit när man känner sig rastlös.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Hur kändes det att föreställa sig sin trygga plats?”*
- *”Vad är allra viktigast för dig på din trygga plats?”*
- *”Vilket ord eller vilken bild skulle du använda för att beskriva din trygga plats?”*

Material som behövs:

- Pappersark i A4-storlek
- Färgpennor

Kommunikation och konstruktiv interaktion

Interaktion är en viktig del av det övergripande välbefinnandet. Den går djupare än utbyte av tankar, eftersom den är både ett verktyg och en färdighet som bidrar till att individen kan skapa kontakt med andra människor och med sig själv. Interaktion innebär att dela olika aspekter av att finnas till: Med hjälp av kommunikation kan individen dela sina tankar och känslor om allt som berör hens liv med människor som är betydelsefulla för hen. Med hjälp av kommunikation kan individen sätta ord på såväl sina önskemål och rädslor, framgångar och svårigheter som sin lycka och sin sorg. Genom det påverkar ordval, kroppsspråk, tonläge och sättet att kommunicera i hög grad upplevelserna av individens, familjens och gruppens välbefinnande.

Fungerande kommunikation sätter upp ramar för interaktion som på många sätt ger individen och gruppen kraft. Den skapar en grund för förtroende och samarbete. Den sammanför människor för att de ska hitta sätt att hantera de utmaningar som omgivningen medför samt glädja sig över gemensamma stunder av lycka och glädje. En konstruktiv interaktion som inger trygghet hänger nära samman med stress- och ångestlindring samt uppkomsten av närmare mänskliga relationer. Fungerande kommunikation lägger med andra ord grunden för vilken som helst aktivitet mellan människor. Därför är främjande av samspelsförmågan en viktig aspekt även när det handlar om att stödja utsatta människogrupper. Det främjar deras förmåga att både sätta ord på sina känslor och tankar, be om hjälp, hantera stressiga situationer och dra nytta av kamratstöd.

Målen för aktiviteterna:

- Att stärka en konstruktiv samspelsförmåga
- Att främja aktivt lyssnande
- Att stödja färdigheter i konfliktlösning



Aktiviteter:

Gruppaktivitet: "Icke-verbal kommunikation"

Icke-verbal kommunikation är viktig, eftersom den potentiellt kompletterar eller ifrågasätter det budskap som den verbala kommunikationen förmedlar. Icke-verbal kommunikation kan ge värdefull information om en situation, till exempel om hur en person känner, hur någon tar emot information eller hur det skulle vara bra att närma sig en person eller människogrupp. Vikten av icke-verbal kommunikation blir tydlig i situationer där parterna i interaktionen inte har något gemensamt språk eller där det gemensamma språket inte är tillräckligt starkt för att kommunikationen ska fungera.

Syftet med aktiviteten är att hjälpa deltagarna att upptäcka att, trots utmaningar i fråga om språket, är en dialog mellan människor möjlig även genom icke-verbal kommunikation. Ledarna delar in deltagarna i två grupper, grupp A och grupp B, som byter roller i takt med att aktiviteten utförs. Först ges grupp A en post-it-lapp med ett ord (ordet kan gälla ett visst ämne eller tema, en viss händelse eller situation), som deltagarna i grupp A ska förklara för grupp B. Deltagarna får dock inte använda ord eller andra metoder för verbal kommunikation för att kommunicera. De måste försöka förmedla budskapet till grupp B endast med hjälp av rörelser, gester och ansiktsuttryck. Grupp B å andra sidan får prata och diskutera tillsammans för att försöka gissa vad grupp A försöker förklara för dem. När grupp B har gissat vilket ord grupp A förklarat byter grupperna roller.

"Jag delar in er i två grupper, grupp A och grupp B. Båda grupperna får i tur och ordning förklara orden som jag har skrivit på de här post-it-lapparna för varandra. Den här övningen bygger på icke-verbal kommunikation, vilket betyder att den grupp som ska förklara ett ord får använda bara gester, ansiktsuttryck och rörelser för att kommunicera. Den grupp som ska gissa vilket ord det är å andra sidan får prata, men jag vill att ni noggrant iakttar era gruppmedlemmars kroppsspråk. Är ni klara? Då börjar vi!"

Efter aktiviteten ska ledarna främja en dialog om icke-verbal kommunikation och dess roll i deltagarnas dagliga liv. Det är viktigt att ledarna poängterar den icke-verbala kommunikationens potential när det handlar om att lösa språkliga utmaningar.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- "Hur kändes det att kommunicera utan ord?"
- "Hur stor betydelse har icke-verbal kommunikation i er dagliga interaktion?"
- "Hur skulle vi kunna använda oss av icke-verbal kommunikation i större utsträckning än i nuläget?"
- "Varför är det viktigt att den icke-verbala och den verbala kommunikationen stämmer överens?"

Tarvittavat materiaalit:

- Post-it lappuja

Gruppaktivitet: ”Vår rad”

Obs! Kan ersätta eller vara en fortsättning på aktiviteten ”Icke-verbal kommunikation” ovan.

I den här aktiviteten ska gruppen ställa sig på en rad enligt en viss uppmaning genom att använda sig av endast icke-verbal kommunikation. Ledarna kan till exempel be gruppen att ställa sig på en rad enligt ålder, skonummer, antal familjemedlemmar eller favoritmånad. Deltagaren med lägst nummer ska ställa sig längst till vänster i raden och den med högst nummer ska ställa sig längst till höger.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Vad var enklast i övningen? Och vad var svårast?”*
- *”Hur kändes det att kommunicera utan ord?”*
- *”Hur stor betydelse har icke-verbal kommunikation i er dagliga interaktion?”*
- *”Hur skulle vi kunna använda oss av icke-verbal kommunikation i större utsträckning än i nuläget?”*

Material som behövs:

- –



Gruppkativitet: ”Berättelsen om en kassaapparat”

Begreppet kommunikation kan förenklat definieras som en process som möjliggör utbyte av information eller åsikter eller annan interaktion, verbal eller icke-verbal, mellan två eller flera människor i en viss situation. Den består av att dela tankar, känslor och upplevelser med en annan part. På grund av sin mänskliga subjektivitet och tolkningar som anses vara självklarheter är kommunikationsprocesser ibland känsliga för missförstånd och konflikter.

Ledarna strävar efter att öka deltagarnas medvetenhet om de misstag och brister i den gemensamma förståelsen som förekommer vid kommunikation och interaktion. Syftet med aktiviteten är att hjälpa deltagarna att upptäcka fallgropar i kommunikation och att inte ta sin förmåga att alltid förstå andra för given. Det är mycket naturligt att var och en tolkar kommunikation som någon annan producerar utifrån sina egna perspektiv och antaganden. Fungerande kommunikation baserar sig inte på att individerna förstår varandra perfekt, utan på att var och en har förmågan att erkänna sin mänsklighet och ofullkomlighet i samspelssituationer. Frågor som ”Vad menar du?”, ”Vad betyder det för dig?” och ”Varför?” kan inte ställas för ofta.

Steg 1:

Ledarna berättar att de ska läsa ett kort utdrag ur en text som heter ”Berättelsen om en kassaapparat”. Deltagarna uppmanas att lyssna noggrant på berättelsen, så att de när ledarna berättat klart kan svara antingen a) sant, b) falskt, eller c) okänt på en del påståenden om berättelsen.

Steg 2: Ledarna läser följande text:

*”En köpman har just tänt lamporna i skobutiken när **en man** kommer in för att be om pengar. **Ägaren** öppnar kassaapparaten. Kassaapparaten töms och mannen springer. **Polisen** kallas omedelbart till platsen.”*

Steg 3:

Ledarna ber deltagarna att svara på påståendena nedan på de papperslappar som de delat ut utan att avslöja de rätta svaren. Svartalternativen är a) sant, b) falskt och c) okänt.

1. En man dök upp genast då ägaren tände lamporna i sin skobutik.
– Falskt, eftersom det var köpmannen som tände lamporna.
2. Tjuven var en man. – Okänt, eftersom berättelsen inte avslöjar vem som var tjuven.
3. Mannen bad inte om pengar. – Okänt, eftersom det berättas att en man kommer in för att be om pengar, men det är inte säkert att han fullföljer sin avsikt.
4. Mannen som öppnade kassaapparaten var butikens ägare.
– Okänt, eftersom berättelsen inte avslöjar ägarens kön.
5. Butikens ägare tömde kassaapparaten och flydde. – Falskt, eftersom berättelsen inte avslöjar vem som tömde kassaapparaten och inte heller om någon flydde.
6. Någon öppnade kassaapparaten. – Sant, eftersom berättelsen avslöjar att ägaren öppnar kassaapparaten.
7. När mannen hade bett om pengar tog han innehållet i kassaapparaten och sprang iväg.
– Okänt, eftersom berättelsen inte avslöjar vem som tog innehållet i kassaapparaten.
8. Även om det hade funnits pengar i kassaapparaten, avslöjar berättelsen inte hur mycket.
– Sant, eftersom berättelsen inte avslöjar hur mycket pengar som fanns i kassaapparaten.
9. Tjuven bad ägaren om pengar. – Okänt, eftersom berättelsen inte avslöjar om tjuven var en man och inte heller om mannen bad ägaren om pengar.
10. Berättelsen beskriver en serie händelser där tre personer är inblandade: ägaren, mannen som kom för att be om pengar och polisen. – Falskt, eftersom berättelsen beskriver fyra personer: köpmannen, mannen, ägaren och polisen.

Steg 4:

Ledarna läser upp berättelsen på nytt för deltagarna. I det här steget får deltagarna ännu ändra sina svar. Efter att ledarna har läst upp berättelsen på nytt ger ledarna texten till deltagarna så att de kan läsa den själva. När deltagarna har läst texten avslöjar ledarna de rätta svaren på vart och ett av de tio påståendena så att varje deltagare har möjlighet att säga sitt svar (sant/falskt/okänt) och berätta varför de gav just det svaret. Det är viktigt att gruppen har en liknande förståelse av de rätta svaren när aktiviteten avslutas.

Steg 5:

Ledarna strävar efter att främja utbytet av tankar mellan deltagarna i fråga om kommunikation, dess komplexitet och utmaningar. Likaså uppmuntras deltagarna att identifiera olika sätt som skulle möjliggöra smidigare kommunikation i deras dagliga möten.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *Vad lärde vi oss genom aktiviteten?”*
- *”I hurdana situationer kan vi göra misstaget att ta saker för givna?”*
- *”Hur skulle vi kunna utveckla vår förmåga att lyssna på andra?”*
- *”Vilka faktorer möjliggör framgångsrik interaktion?”*

Material som behövs:

- Tomma papperslappar där deltagarna i steg 3 och steg 4 kan skriva ner sina svar på punkterna 1–10.
- Om du vill kan du också skriva ut texten om kassaapparaten på ett papper, så att alla deltagare har möjlighet att i steg 4 och 5 jämföra texten med sina svar, efter att texten lästs upp.



Gruppaktivitet: ”Möten i vardagen”

Målet med aktiviteten är att främja deltagarnas förmåga att agera ändamålsenligt i samspels-situationer där de inte delar något gemensamt språk med den andra parten. Det är viktigt med tanke på välbefinnandet att kunna lösa utmaningar som beror på språkbarriären, eftersom det bidrar till ökat självförtroende, bättre samspelsförmåga via icke-verbal och verbal kommunikation samt ökad självständighet i dagliga situationer som kräver kommunikation.

I den här aktiviteten ska deltagarna visa korta sekvenser av interaktion som hör till deras verkliga sociala miljö. Deltagarna delas in i två grupper, grupp A och grupp B. Båda grupperna får en samspelssituation som gruppen gemensamt valt och som har inträffat i deltagarnas dagliga liv samt som har upplevts som svår på grund av språkbarriären. Samspelssituationen kan gälla att handla i butiken, gå i skolan eller köpa en resebiljett. Huvudtanken med aktiviteten är att deltagarna ska återskapa en situation som de råkat ut för så att de hittar fungerande sätt att förmedla sitt budskap till mottagaren. Deltagarna kan använda sig av metoder för både icke-verbal och verbal kommunikation, så länge som de gör det på finska. Grupp A och grupp B visar situationerna turvis, så att båda har möjlighet både att öva på sin samspelsförmåga och sina kommunikationsfärdigheter och att hjälpa den andra gruppen genom att ge konstruktiv respons.

Genom att framföra situationer ur vardagen kan deltagarna observera sina reaktioner och sitt beteende samt de övriga deltagarnas reaktioner och beteende. Det ger dem en bättre bild av sina färdigheter och förmågor, vilket främjar självreflektion, självkänedom och ökat självförtroende.

Frågor som stöd för att leda aktiviteten:

- *”Vilket skulle kunna vara ett sätt för oss att förbättra den ömsesidiga förståelsen i den här situationen?”*
- *”Vilken är den viktigaste kommunikationsfärdigheten i den här situationen? Varför?”*
- *”Vilken roll har icke-verbal och verbal kommunikation när det gäller att hitta en lösning på de utmaningar som språkbarriären orsakar?”*

Material som behövs:

- –

Källor:

Abou-Saleh MT, Hughes P. Mental health of Syrian refugees: Looking backwards and forwards. *Lancet Psychiatry* 2015;2: 870 e1.

Adams, M. C., & Martin Kivlighan, D. (2019). When home is gone: An application of the multicultural orientation framework to enhance clinical practice with refugees of forced migration. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(3), 176–183.
<https://doi.org/10.1037/pro0000230>

Alessi, E. J., Greenfield, B., Kahn, S., & Woolner, L. (2019). (Ir)Reconcilable Identities: Stories of Religion and Faith for Sexual and Gender Minority Refugees Who Fled from the Middle East, North Africa, and Asia to the European Union. *Psychology of Religion and Spirituality*, (Advance online publication.).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/relo0000281>

Alessi, E. J., Kahn, S., & Van Der Horn, R. (2017). A Qualitative Exploration of the Premigration Victimization Experiences of Sexual and Gender Minority Refugees and Asylees in the United States and Canada. *Journal of Sex Research*, 54(7), 936–948.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1229738>

Alipui, N., & Gerke, N. (2018). The refugee crisis and the rights of children: Perspectives on community-based resettlement programs. *New directions for child and adolescent development*, 2018(159), 9198.

Baauw, A., Rosiek, S., Slattey, B., Chinapaw, M., van Hensbroek, M. B., van Goudoever, J. B., & Kist-van Holthe, J. (2018). Pediatrician-experienced barriers in the medical care for refugee children in the Netherlands. *European Journal of Pediatrics*, 177(7), 995–1002.
<https://doi.org/10.1007/s00431-018-3141-y>

Björn, G. J., Gustafsson, P. A., Sydsjö, G., & Berterö, C. (2013). Family therapy sessions with refugee families; A qualitative study. *Conflict and Health*, 7(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/1752-1505-7-7>

Burn, M., Knight, T., Taylor, L., & Toumbourou, J. W. (2019). Parents' perceptions of changes in family functioning after participation in a strengthening families intervention: A qualitative analysis. *Children and Youth Services Review*, 100(December 2018), 428–436.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.028>

Calheiros, M. M., Graça, J., & Patrício, J. N. (2014). From assessing needs to designing and evaluating programs: Case study of a family support program in Portugal. *Children and Youth Services Review*, 36, 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.11.012>

Campion, E. D. (2018). The career adaptive refugee: Exploring the structural and personal barriers to refugee resettlement. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 6–16.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.008>

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Edge, S., Newbold, K. B., & McKeary, M. (2014). Exploring socio-cultural factors that mediate, facilitate, & constrain the health and empowerment of refugee youth. *Social Science and Medicine*, 117, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.07.025>

El-Awad, U., Fathi, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2017). Promoting mental health in unaccompanied refugee minors: Recommendations for primary support programs. *Brain Sciences*, 7(11). <https://doi.org/10.3390/brainsci7110146>

- El Maazouz Alaoui, K., & Scruby, L. (2019). Posttraumatic Stress Disorder Among Refugees. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(5), 339–342. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.02.018>
- Eruyar, S., Maltby, J., & Vostanis, P. (2018). Mental health problems of Syrian refugee children: the role of parental factors. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 27(4), 401–409. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1101-0>
- Geerlings, L. R. C., Thompson, C. L., Kraaij, V., & Keijsers, G. P. J. (2018). Culturally competent practice: a mixed methods study among students, academics and alumni of clinical psychology master's programs in the Netherlands. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 88–106. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1461>
- Giacco, D., Laxhman, N., & Priebe, S. (2018). Prevalence of and risk factors for mental disorders in refugees. *Seminars in Cell and Developmental Biology*, 77, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2017.11.030>
- Hartwig, K. A., & Mason, M. (2016). Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. *Journal of Community Health*, 41(6), 1153–1159. <https://doi.org/10.1007/s10900-016-0195-5>
- Hoersting, R. C., & Jenkins, S. R. (2011). No place to call home: Cultural homelessness, self-esteem and cross-cultural identities. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(1), 17–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.005>
- Im, H., & Rosenberg, R. (2016). Building Social Capital Through a Peer-Led Community Health Workshop: A Pilot with the Bhutanese Refugee Community. *Journal of Community Health*, 41(3), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0124-z>
- Khawaja, N. G., & Milner, K. (2012). Acculturation stress in South Sudanese refugees: Impact on marital relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 624–636. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2012.03.007>
- Lacroix, M., & Sabbah, C. (2011). Posttraumatic psychological distress and resettlement: The need for a different practice in assisting refugee families. *Journal of Family Social Work*, 14(1), 43–53. <https://doi.org/10.1080/10522158.2011.523879>
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2009). The Working with Refugee Families Project. (September).
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2010). Challenges to parenting in a new culture: Implications for child and family welfare. *Evaluation and Program Planning*, 33(3), 324–332. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2009.05.002>
- McCleary, J. S. (2017). The impact of resettlement on Karen refugee family relationships: A qualitative exploration. *Child and Family Social Work*, 22(4), 1464–1471. <https://doi.org/10.1111/cfs.12368>
- Miliband, D., & Tessema, M. T. (2018). The unmet needs of refugees and internally displaced people. *The Lancet*, 392(10164), 2530–2532. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32780-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32780-6)
- Quinlan, R., Schweitzer, R. D., Khawaja, N., & Griffin, J. (2016). Evaluation of a school-based creative arts therapy program for adolescents from refugee backgrounds. *Arts in Psychotherapy*, 47, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.006>
- Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Danae Sánchez-Gracida, O., Beatriz Enríquez-Hernández, C., López-Mora, G., Martínez, A. J., & Larralde, C. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 79–102. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.2.42302>

- Saltzman, W. R., Lester, P., Milburn, N., Woodward, K., & Stein, J. (2016). Pathways of Risk and Resilience: Impact of a Family Resilience Program on Active-Duty Military Parents. *Family Process*, 55(4), 633–646. <https://doi.org/10.1111/famp.12238>
- Sandeen, E., Moore, K. M., & Swanda, R. M. (2018). Reflective local practice: A pragmatic framework for improving culturally competent practice in psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(2), 142–150. <https://doi.org/10.1037/pro0000183>
- Smeeke, A., Verkuyten, M., Çelebi, E., Acartürk, C., & Onkun, S. (2017). Social identity continuity and mental health among Syrian refugees in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(10), 1317–1324. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1424-7>
- Timshel, I., Montgomery, E., & Dalgaard, N. T. (2017). A systematic review of risk and protective factors associated with family related violence in refugee families. *Child Abuse and Neglect*, 70(June), 315–330. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.023>
- Wehrle, K., Klehe, U. C., Kira, M., & Zikic, J. (2018). Can I come as I am? Refugees' vocational identity threats, coping, and growth. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.010>
- Weine, S. M. (2011). Developing preventive mental health interventions for refugee families in resettlement. *Family Process*, 50(3), 410–430. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01366.x>

Humanitet
Opartiskhet
Neutralitet
Självständighet
Frivillighet
Enhet
Universalitet