

Hjelp for å komme i gang med bruk av kofferten min og meg

Kofferten min og meg er laget med tanke på at den skal være enkel å ta i bruk. Samtidig vet vi at mange synes det kan være vanskelig å komme i gang med noe nytt og ukjent. Som hjelp har vi derfor laget et forslag til en introduksjonssamling med tilhørende powerpoint.

Samlingen gir informasjon om hva **Kofferten min og meg** er, og forslag til øvelser. Samlingen kan gjennomføres som beskrevet, eller tilpasses ut fra hva dere trenger for å komme i gang. Lykke til!

Hensikt med introduksjonssamling

Å bli kjent med, og trygg nok til å bruke **Kofferten min og meg** med tilhørende ressurser, i møte med barn og unge.

Forslag til gjennomføring av introduksjonssamling **Kofferten min og meg**

*Start med å ønske velkommen til introduksjonsamling til **Kofferten min og meg**. Vis powerpoint med hensikten med samlingen, og si litt om hva kofferten min og meg er, og hvem den er laget for. La gjerne deltakerne ha den fysiske permen tilgjengelig.*

Hva er Kofferten min og meg?

*Her kan du starte med og vise filmen som ligger på nettsiden [«Om Kofferten min og meg»](#). Deltakerne kan også lese informasjon om **Kofferten min og meg** på første side i permen.*

Kofferten min og meg består av en flipoverperm med flere ark. Hvert ark har en illustrasjon som skal stimulere til samtaler og refleksjon med barn og unge om ulike tema. På baksiden henvender teksten seg til den som skal samtale med barnet/ungdommen. Teksten er ment som en hjelpetekst, og du vil også finne forslag til reflekterende spørsmål. **Kofferten min og meg** består også av en nettside med fordypning og ressurser.

Hvem er Kofferten min og meg laget for?

Innholdet henvender seg først og fremst mot barn og unge som har opplevd gjentatte påkjenninger i oppveksten, det vi kaller utviklingstraumer. De ulike temaene kan selvsagt brukes sammen med *alle* barn, unge og voksne, både i samtale, veiledning, undervisning og fagutvikling.

Koffertens innhold

Vis powerpoint av første side i permen. Start med å si litt om at bagasjen i kofferten brukes som metafor på traumer. Gå deretter gjennom de ulike temaene i permen slik at deltakerne får en oversikt over innholdet. Du kan velge om du vil bruke alle powerpointene eller et utvalg. Du kan også velge å vise en eller flere av instruksjonsfilmene til hver side i permen. Disse finner du ved å scanne QR-kodene i permen på hver enkelt side.

Kofferten som metafor på traumer

I permen brukes metaforen om at traumene ligger som bagasje i kofferten, og noen barn og unge har dessverre en ekstra tung koffert de bærer på. Tanken bak bruk av metaforen er at

det finnes mange barn og unge som bærer på vanskelige og vonde opplevelser, en såkalt «bagasje» i livet. Vi håper at dette samtaleverktøyet kan hjelpe disse barna til å forstå og oppleve håp og mestring, og at det vonde kan få en mindre plass i livet. At det kan bli «Meg og kofferten min», litt mer enn «Kofferten min og meg».

Koffertens innhold

Hvert enkelt bilde i permen skal kunne brukes til samtale, undring og refleksjon. Temaene kan brukes kronologisk eller fritt etter hva som er behovet.

De ulike temaene i «Kofferten min og meg»:

1. Hvordan jeg blir meg (Hjernens utvikling)
2. Stress på godt og vondt (Ulike former for stress)
3. Når kofferten blir tung å bære (Hva er traumer og hvordan har det påvirket meg?)
4. Hvordan jeg beskytter meg- (Stress-responssystemet)
5. Toleransevinduet (Hva skjer når vi kjenner på mye følelser eller ikke kjenner noen ting?)
6. Min superkraft (Å lete etter barnets styrker)
7. På triggerjakt (Triggere og traumeminner)
8. Mine smerteuttrykk (Det finnes mange måter å vise at man har det vondt på)
9. Å få det bedre (Det er mye annet enn å snakke som kan hjelpe)
10. Å lete etter de gode følelsene (Ikke glem lek og moro selv om barnet har det vondt)
11. Å våge å reise sammen med andre (Å være en del av felleskapet)
12. Å koble seg på (En øvelse i å skape sammenheng)
13. Meg og kofferten min (Å gjøre traumene til en mindre sentral del av livshistorien)

Forslag til øvelse for å bli kjent med tema i permen

Hensikt: Å ha gjort seg kjent med innholdet i permen slik at den skal bli lettere å ta i bruk.

*For å bli litt mer kjent med de ulike tema i permen kan deltakerne velge to sider fra **Kofferten min og meg** som de gjør seg litt mer kjent med.*

Sitt sammen to og to. Del hva som er innholdet i hjelpeteksten på to valgte sider fra permen.

Tips for bruk av Kofferten min og meg

Vis powerpoint med listen over tips for bruk av permen. Ha gjerne en refleksjon rundt tipsene. For eksempel; Hvilke tips vil jeg ta med meg i møte med barnet/ungdommen? Er det noe som er vanskelig for meg? Hva må jeg øve på? Er det noe jeg savner?

- Prøv å skape en opplevelse av trygghet
- Ha fokus på relasjon, lek og moro
- Få frem hva barnet eller ungdommen gjør som er bra
- Husk å undre dere sammen
- Få en balansegang mellom å lytte og bekrefte hvor vondt det har vært, og bekrefte det barnet har gjort for å holde ut og klare seg
- Ta dere tid til å utforske hvordan dere kan forstå og bruke bildene
- Finn et språk som passer
- Stopp, ta pauser og hjelp med regulering når det trengs
- Tenk gjennom om du vil bruke leker eller ting som støtte

- Planlegg hvilken rolle eventuelt foreldre eller andre skal ha, hvis de er til stede

Forslag til øvelse i bruk av permen

Hensikt: Å ha øvd og forberedt seg på å bruke permen slik at det skal bli lettere å ta den i bruk.

Del deltakerne inn i to og to. Ut fra hvor mange permer dere har tilgjengelig, kan du eventuelt ta ut noen ark av en perm og la hver deltaker få et ark for å øve seg i samtale med et barn/ungdom. Øvelsen kan også gjennomføres med en observatør som gir tilbakemelding før bytting av roller.

Gå sammen to og to. Tenk at du skal ha en samtale med et barn eller ungdom om et av temaene i permen. Rollespill hvordan du ville ha gjennomført samtalen. Bytt roller.

Mer enn en perm

Vis nettsiden <https://www.traumebevisst.no/kofferten-min/> og si kort litt om innholdet.

Nettsiden inneholder filmer, artikler og tips til hver side i permen. I tillegg ligger det nyttige lenker til andre aktuelle nettressurser. Dere finner også en traumebevisst ordliste og oversikt over litteratur om ligger bak utviklingen av **kofferten min og meg**.

Forslag til øvelse i bruk av nettsiden

Hensikt: At deltakerne har gjort seg kjent med innholdet slik at den skal bli lettere å ta i bruk.

Instruksjon:

1. *Grupper: Del inn i grupper. Be deltakerne hver for seg eller sammen gjøre seg kjent med innholdet på nettsiden. Gruppen skal bli enige om en ressurs fra nettsiden som de synes var spesielt nyttig.*
2. *Plenum: En og en gruppe kommer frem og deler kort innholdet i en ressurs de synes var spesielt nyttig.*