



# Et godt hjem 16.-17. januar 2017

Indira Derviskadic  
Øyvind Dåsevatn  
Gunnar Eide  
Torunn Fladstad

# VELKOMMEN OG PROGRAM

- Dag 1: "Lytt til oss."
  - Hjemmelekse
  - Refleksjoner rundt et godt hjem
  - Tankekart og Livets Tre
  
- Dag 2: Omsorg som kan gjøre en forskjell.
  - Sympati og empati
  - Trygghet
  - Å se den enkelte
  - Hjemmelekse

# Hva er god omsorg?

- Tenk på en konkret situasjon i barne- og ungdomsår hvor du opplevde å få god omsorg.
- Hva var det viktige du opplevde i denne situasjonen?

# Målsetting

- Ha kunnskap om og gjort erfaringer med hvordan Traumebevisst omsorg (TBO) kan anvendes i det daglige arbeidet med ungdommene
- Ha kunnskap og ferdighet til å gjennomføre tankekart med ungdommene
- Ha kunnskap om sentrale sider ved god omsorg
- Ha kunnskaper i hvordan utviklingsstøttende kommunikasjon kan etableres i praksis
- Kunne etablere en felles forståelse og en felles kultur basert på medvirkning og medbestemmelse

# Hva har barn og ungdom behov for å erfare?

- At voksne er trygge og forutsigbare
- At voksne er tilgjengelige, ærlige og åpne
- At barnet/ungdommen trenger å være med på å bestemme over livet sitt?
- At voksne kan være en trygg «havn» når det blir vanskelig
- At voksne kan gi dem mulighet til å prøve og feile
- At voksne kan gjøre feil, men at de lærer av det
- At voksne omtaler hverandre og ungdommene på en respektfull måte

# The pulse of seeking asylum alone

Ravi Kohli, Bergen 03.06.2016: Barn på flukt (seminar)

- **Paradox:** Move away, because you are loved
- **Guilt:** Be safer, when family are not
- **Hope:** An honour and a punishment
- **Risk:** At risk and a risk to others
- **Investment:** A future in return
- **Anonymity:** Silence and secrets
- **Bewilderment:** Chronic uncertainty and fear

# Hva skal til for å oppleve noe som et godt hjem?

- "Home is the place where, when you have to go there, they have to take you in"
- Betydningen av å bli **tatt imot** og **ønska velkommen inn**; en mottaker som åpner opp, og ikke lukker døra, skaper en opplevelse av å være "hjemme" som en **beskyttelse mot fare**, hvor **gjensidige og trygge relasjoner** kan utvikles og gode hverdager skapes.
- En **fleksibel og "beskyttende membran"** som kan romme både gode, dårlige og vonde erfaringer og følelser.

(Fritt oversatt etter Ravi Kohli)

# Tankekartet og Livets Tre

- Se egen pp



# Dag 2

- Musikk og korøvelse 😊
- Omsorg som kan gjøre en forskjell.
  - Sympati og empati
  - Trygghet
  - Å se den enkelte
- Veien videre og hjemmelekse

# Sympati og empati

- Empati skaper relasjon og tilknytning
- Sympati skaper avstand og frakopling
- 4 kjennetegn ved empati:
  - Å ha et utenforsegselv-perspektiv på den andre
  - Å være ikke-dømmende
  - Å vise at man ser den andres følelser
  - Å kunne føle sammen med den andre, dele smerte
- Relasjonen er det som virker!

# Arbeidsoppdrag

- Sammen to og to:
  - Den ene forteller en historie, den andre er en sympatisk lytter. (hjortelytter)
  - Forteller samme historie, denne gangen er den andre en empatisk lytter. (bamselytter)
  - Bytt rolle
- Vi deler erfaringer i plenum

# Profesjonell nærhet

FagLeder ved RVTS Sør, Heine Steinkopf

- ”Vi er vant til å tenke at distanse er profesjonelt. Men traumebevisst omsorg handler om å komme nær. Prisen for nærhet er sårbarhet, risiko for avvisning og den påfølgende skamfølelsen.”
- ”Det innebærer en stor misforståelse at profesjonalitet er blitt forbundet med distanse, også i arbeidet med mennesker. Profesjonalitet er å gå nærmere.”

# FagOppdrag

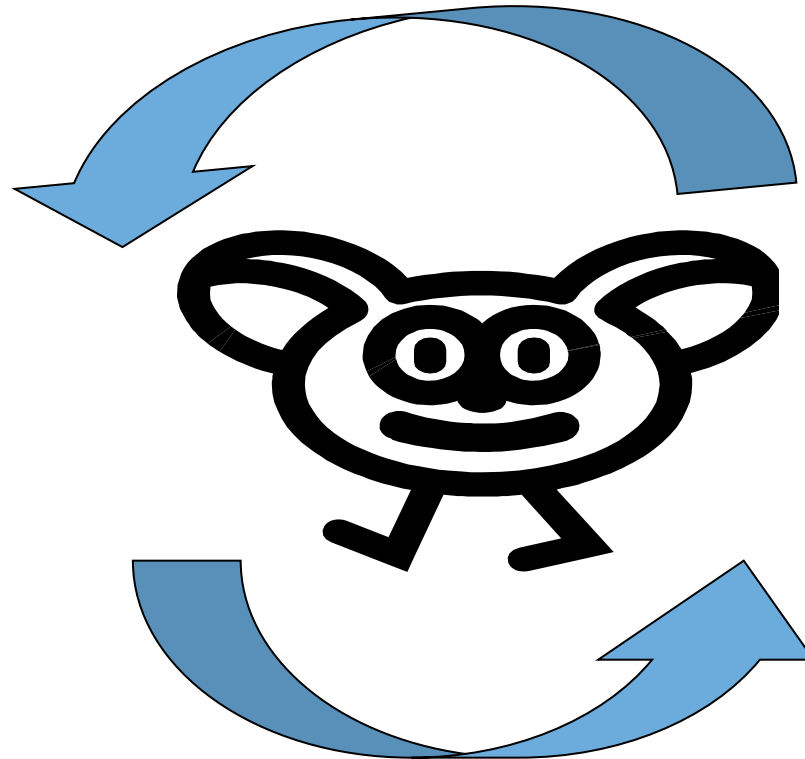
- **HVORDAN AVGRENSE SEG SELV?**
- **HVORDAN HJELPE UNGDOMMENE MED Å AVGRENSE SEG?**

# Dobbeltlytning – parallelle historier

## Traumehistorien

problemer  
angst  
trusler

skuffelser  
tap  
svik

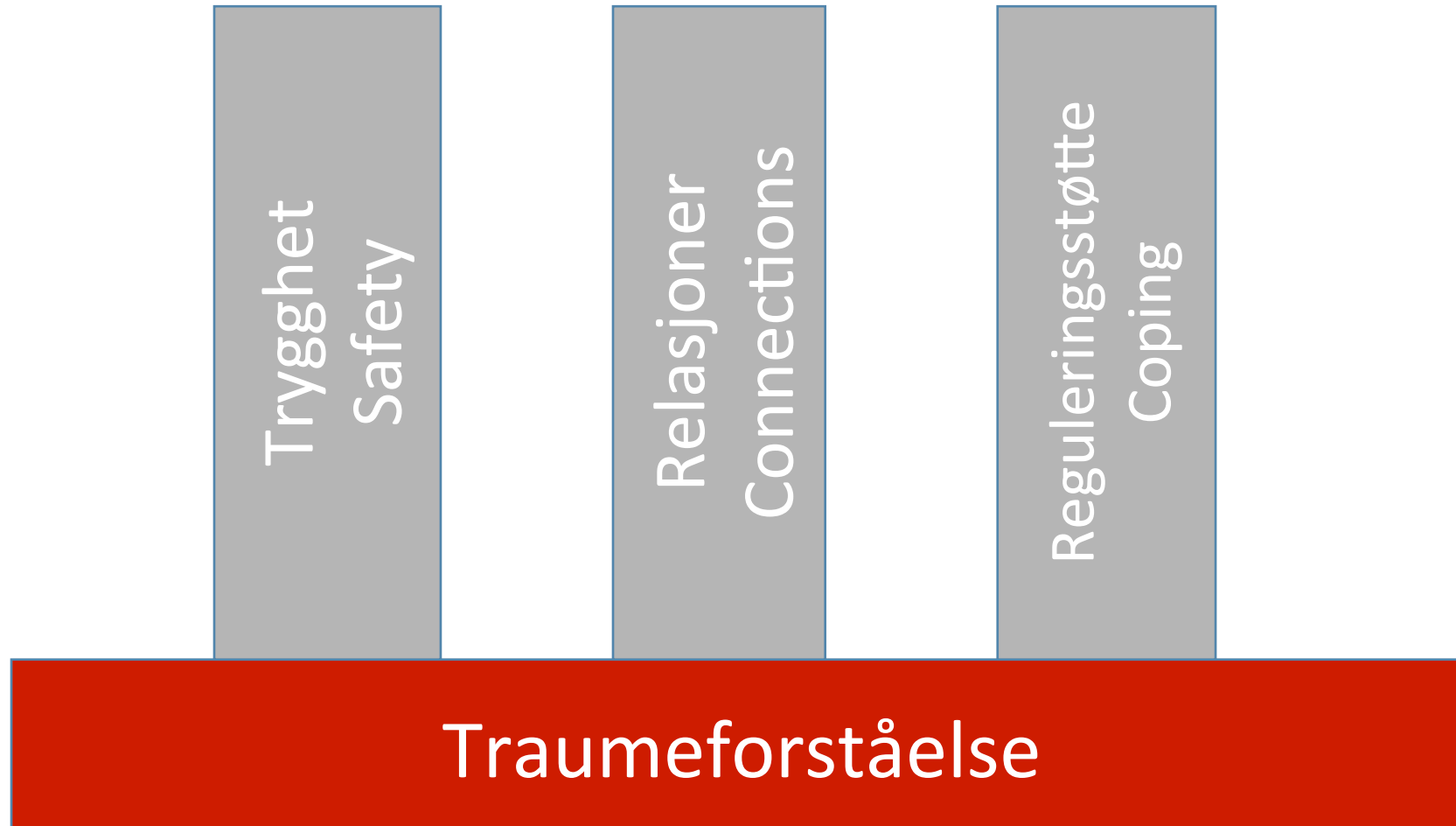


## Aktørhistorien

initiativer  
respons  
ferdigheter

intensjoner  
mening  
verdier

# Traumebevisst praksis



# De fire tryggheter

1. Fysisk trygghet: Å ha trygge omgivelser
2. Emosjonell trygghet: Å vite at følelser, tanker og oppfatninger kan uttrykkes, aksepteres og respekteres
3. Relasjonell trygghet: Å ha tillit til voksne og jevnaldrene
4. Kulturell trygghet: Å respektere ulike kulturelle forståelser, verdsette ulik kulturell praksis



# Arbeidsoppdrag trygghet

- Ark med de fire former for trygghet henges opp i hjørnene av rommet
- Arket deles i to: Hva skaper trygghet? Hva skaper utrygghet?
- Deltakerne vandrer rundt i rommet, skriver opp forslag på trygg/ utrygg på alle arkene, og relaterer til sin bolig
- Vi oppsummerer i plenum

# Et godt hjem, viktige datoer

Dato	Innhold	For hvem	Sted
29.11.16 kl. 9-15	Undervisningsdag traumebevisst omsorg, grunnforståelse	Alle ansatte	Vigelandsstua
9.12.16 12-15.30	Lederveiledning	Ledere, ressurspersoner	RVTS Sør
16-17.1. 9-15.30 (begge dager)	Workshop, "Et godt hjem"	Alle ansatte	?
15.2.17 12-15.30	Lederveiledning	Ledere ressurspersoner	RVTS Sør
10.3.17 9-15.30	Workshop, "Et godt hjem"	Alle ansatte	?
25.4.17 9-15	Lederveiledning/evaluering	Ledere ressurspersoner	RVTS Sør

# FagOppdrag Omsorg - Hjemmeoppgave

- Tankekartet – med ungdommene.
- Hjerteøvelsen – i personalgruppen.  
Hensikt: sikre at alle ungdommer i boligen er i noens hjerte.

Tusen takk for to gode dager sammen med dere!

