

Blir tryggere når de lærer å småprate

Ungdom takler sosiale situasjoner bedre når de får trening i småprat. Treningen er også med på å forebygge tidlig rusdebut.



Av **Bodil Bakkan Nielsen**, leder av ungdomstilbudet «Small Talk». Klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie ved Sørlandet sykehus.

Annehver uke møtes ungdommer i alderen 14 til 20 år for å trene «Small Talk». Samlingene foregår i regi av Sørlandet sykehus, avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) i Lister. En behandler fra Abup leder møtene.

Dette lavterskeltilbudet ble satt i gang i februar 2013. Prosjektet er et rusforebyggende prosjekt i samarbeid med kommunen, med støtte fra Fylkesmannen i Vest-Agder. Erfaringene så langt er positive, ved at deltakerne blir tryggere i sosiale sammenhenger.

Å komme videre etter et «hei»

Småprat er samtaleformen vi har sammen med venner og familie, som går lekende lett uten at vi er redde for at tema vi snakker om er kjedelig eller uinteressant. Fortellergleden er stor, og kroppsspråk og tema henger godt sammen.

Vansker med småpraten kan oppstå når vi er usikre og utrygge i en sosial situasjon. Kroppsspråket blir tilstivnet, og vi må lete etter ordene. Noen opplever at tankene stopper helt opp, og risikoen for å feiltolke hvordan andre oppfatter oss kan være stor. For eksempel at ansiktsuttrykket virker surt og blir oppfattet som avvisende. Hjelp til småprat kan derfor være en god start for ungdom som sliter med å gå videre i samtalen etter et «hei».

Ungdom som strever

Gruppetilbudet i «Small Talk» ved Abup retter seg mot ungdom som strever med småpraten i venneflokken og sosiale settinger. Problemet kan ha oppstått i overgangen til ny skole eller nytt klassetrinn. Eller det kan være unge som sliter med en mer generell redsel for oppmerksomhet og sosial angst, og derfor unngår de fleste sosiale situasjoner

utenom de nærmeste venner og familie. Å dele sine problemer i «Small Talk»-gruppa er bedre enn å løse problemet for eksempel gjennom rusmidler.

Ungdommen selv, pårørende, lærer eller andre kan kontakte behandler på Abup for en innledende samtale før de kan begynne i gruppen.

Tryggere i friminuttet

Mangel på tilhørighet, lav selvfølelse, og gjentatte nederlagsfølelser i sosiale settinger kan være det som bringer ungdom inn i en «Small Talk»-gruppe. Målet er at de skal bli tryggere på småprat i friminuttet og på andre viktige arenaer.

Å mestre disse situasjonene bygger et godt selvbilde, og gjør det tryggere å oppsøke flere ulike arenaer. Det har også i mange tilfeller positiv betydning for valg av utdanning og arbeid. For noen betyr det dessuten at man ikke trenger å ruse seg til mot.

Møtes etter skolen

Gruppemøtene foregår etter skoletid. Hvert møte varer i en og en halv time.

Vi begynner hvert møte med at alle forteller om noe som har vært vanskelig siden sist, og hva som har vært kjekt. For å styrke fellesskapet deltar behandler på dette. På den måten får ungdommene

■ Gruppetilbud til ungdom

- Sørlandet sykehus ved Abup Lister har gruppetilbud med opplæring i «Small Talk».
- Det er et lavterskeltilbud for ungdom i alderen 14 til 20 år som har som mål å mestre småpraten i sosiale situasjoner.
- «Small Talk» gir deltakerne enn annen vei ut av problemet enn for eksempel å ty til rusmidler.



trening i å formidle og bruke stemmen sin. Har man ikke noe å dele kan man melde pass.

Kroppsspråk, nøkkelord og oppfølgingsspørsmål

Vi har stor nytte av boka *Small Talk* (Leikvoll og Arvola, 2008), med 19 forskjellige kapitler.

Tema kan være kroppsspråk, eller hvordan man innleder og holder samtalen i gang ved å finne nøkkelord og bli trygg på oppfølgingsspørsmål. Nøkkelordene hentes fra samtalen med andre hvor ungdommene lærer å lytte etter ord og temaer slik at de kan stille oppfølgingsspørsmål. For eksempel hvis den andre forteller om en treningsaktivitet er nøkkelord trim, trening eller treningssted. Vi snakker om å unngå temaer som ikke innbyr til en hyggelig prat, som for eksempel å spøke på den andres bekostning.

Utfordrende stillhet

Innen hvert hovedtema for kvelden får ungdommene trene på hverandre. Småprat er vanskelig for disse ungdommene. De spontane utspillene kommer ofte først når de trener to sammen eller avslutter med kortspill.

En utfordring for både ungdommene og gruppelederen er stillheten som ofte oppstår i løpet av den halvannen timen møtet varer. Dette er situasjoner som også oppstår i det virkelige liv. Det ligger en læringseffekt i å takle dette.

Trygg i jobbintervju

Erfaringene så langt er positive. Ungdommene sier at trening i kroppsspråk, og det å lære om oppfølgingsspørsmål og lytte etter nøkkelord, gir mening.

En av deltakerne forteller at hun først fikk kognitiv terapi for sin sosiale angst på Abup. Men det var trening i «Small Talk» som ga best resultater. Hun er en stille jente, men mestring og trening i småprat gjorde henne tryggere på seg selv slik at hun nå er mer avslappet og trygg i sosiale settinger.

Hun opplever at «Small Talk» har gjort henne sikrere på sin egen stemme. Det å møte andre i samme situasjon har vært veldig god hjelp. Hun kan

«Hun har skjønt at ingen svar er for dumme.»

nå rekke opp hånda i skoletimen selv om hun er usikker. Hun har skjønt at ingen svar er for dumme. Trening i «Small Talk» hjalp sist sommer da hun søkte sommerjobb og måtte i en times intervju. Hun fikk ikke denne jobben, men mestring av intervju-situasjonen var en god bekreftelse på at treningen i gruppetilbudet hadde hjulpet. ■

Denne artikkelen er skrevet i samarbeid med NAPHAS skrivekurs

Å MESTRE DET SOSIALE: Gruppetilbudet i «Small Talk» ved Abup Lister i Vest-Agder retter seg mot ungdom som strever med småpraten i venneflokken og sosiale settinger. Foto: Colourbox.