

Trivsel på tvers av kulturer

Elever med foreldre fra en annen kultur synes at det er lettere å konsentrere seg på skolen og snakke om vansker etter å ha deltatt på tverrkulturell jente- eller guttegruppe. De melder også om mindre mobbing og økt trivsel.



Av Sølvi Bergerud, helsesøster for flyktninger

Mange barn med foreldre fra annen kultur synes det er utfordrende å tilpasse seg en ny kultur med andre verdier. Mange sliter med å skape en sammenheng i livet, og opplever at de står midt mellom to kulturer og verdener. Derfor opplever en god del barn og unge med flyktning og flerkulturell bakgrunn at de ikke mestrer hverdagen, uten at de forstår hvorfor. Mange sliter med dårlig selvfølelse og lav selvtillit som får ulike uttrykk som for eksempel overkompensasjon i form av tøffhet, stolthet, og utagering, eller de trekker seg tilbake og får depressive symptomer som hodepine og magesmerter. Barn med flyktningbakgrunn sliter ofte med sorg og savn etter skader og tap i hjemlandet.

Tverrkulturelle grupper

For å hjelpe gutter og jenter med foreldre fra en annen kultur å tilpasse seg en norsk skolehverdag, får elever på Ringerike tilbud om å delta på tverrkulturell jente- eller guttegruppe.

Arbeidet med gruppene startet i 2010. Vi besøkte da Larvik, Drammen og Bærum for å se på deres arbeid i forhold til arbeidet med innvandrerbarn. Etter dette ble det laget et konsept på 10 samlinger for jenter i 5., 6. og 7. klasse her på Ringerike. Forutsetningen for å bli med var at jentene hadde en eller begge foreldre fra annet land. Etter hvert ble det også dannet egne guttegrupper.

Sølvi Bergerud, helsesøster for flyktninger, har 25 % av sin stilling rettet mot flyktningarbeidet

blant barn i Ringerike kommune. Midler til å drive gruppene er hentet fra Folkehelsemidler.

Målet for disse gruppene er:

- Gi kunnskap om psykisk helse, følelser og vanlige reaksjoner på det å bytte kultur og daglig pendel mellom ulike kulturelle arenaer og roller.
- Gi barna mulighet til å snakke om sine opplevelser.
- Bidra til å anerkjenne deres erfaringer og kompetanse.
- Motivere for økt fysisk aktivitet og sunn livsstil.
- Bidra til bedret selvfølelse og bevisstgjøring på egen mestringskompetanse.
- Bidra til økt trivsel.

Gjennom å:

- Skape en trygg og trivelig atmosfære.
- Støtte barn hvis foreldre ikke er i stand til å la barnet snakke om traumatiske opplevelser.
- La barna uttrykke seg med ord og bilder.
- Bekrefte at barnas opplevelser er viktige.
- Vise at voksne er i stand til å høre, og å klare å «containere» barnets historie.
- Normalisere følelser og opplevelser, og legalisere det å snakke om/gjøre til tema.
- Vise at andre barn har liknende erfaringer og følelser.
- Hjelp barna til å klare vanskeligheter.
- Snakke om ulike følelser og reaksjoner.
- Fortelle hvilke rettigheter barn og unge har.
- Gi gode friluftsupplevelser som motiverer til økt aktivitet, samhold og trivsel.



VENNSKAP: Mange deltakere i de tverrkulturelle gruppene har fått nye venner og trives bedre på skolen enn før. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

- Hjelp til å se hvordan alle temaene i helsesirkelen virker inn på trivsel og mestring.

Fra mange kulturer

Det er maks åtte barn per gruppe. Lærerne som kjenner barna, har gitt anbefalinger om hvem som kunne ha nytte av å være med. Flyktningkontoret har også gitt verdifull info. Vi har trengt tolk kun en gang, ellers har barna kunnet snakke godt eller såpass godt norsk at dette ikke har vært nødvendig. Vi har hatt barn fra Polen, Tsjetsjenia, Thailand, Kosovo, Kurdistan, Cuba, Liberia, Etiopia, Somalia, Iran, Kina, Filippinene, Russland, Island, Hvite Russland, Danmark og Palestina.

Deltakerne går i 5., 6. og 7. klasse. Det betyr to til tre år mellom den yngste og den eldste deltaker.

Tidspunktet er rett etter skoletid en fast dag i uka. For at barna ikke skal gå glipp av verdifull undervisning på skolen, velger vi å starte rett etter skoletid. Rektor ved skolen har stilt skolekjøkkenet til disposisjon slik at vi kan tilberede enkel mat og spise sammen. Barna vil lett være noe sultne rett etter en lang skoledag. På denne måten vil vi også kunne fokusere på sunne matvaner og matens betydning for trivsel og mestring. Noen av barna viste etter hvert også fram mat fra sin kultur.

For å gjøre tilbudet kjent, får elevene muntlig og skriftlig informasjon om gruppen av helsesøster på skolen. Etter hvert som gruppene ble kjent, ble det også lettere å rekruttere.

Jentegruppen

Den første jentegruppen gjennomgikk dette programmet:

1. Presentasjon av seg selv og familien sin. Tegne og male denne. Vise fram.
2. Trivselskart. Hva virker inn på hvordan jeg har det og hvem jeg er?
3. Hver og en presenterer landet sitt med sine spesielle tradisjoner. Hva er likt og ulikt? Male motiv fra hjemlandet.

«Flere melder om mindre mobbing.»

4. Gjennomgang og samtale om forskjellene på et individorientert samfunn og et gruppeorientert samfunn.
5. Venner.
6. Mestring. Hva er du flink til. Male. Samtale.
7. Film om FNs barnekonvensjon og barns rettigheter. Samtale om temaet. Tvangsgifting og omskjæring. Norsk lov i forhold til dette.
8. Meg og mine Ressurser. Hvordan har jeg det på de ulike arenaer i livet mitt?
9. Tur til Ringkollen. Grilling, aking og ski. Fysisk aktivitet og kosthold
10. Samtale om drømmer og framtid. Ønsker håp

og drømmer. Gruppen ble avsluttet med god mat og evaluering.

Flere av jentene ble fulgt opp med en individuell samtale med helsesøster underveis om hvordan de hadde det, og hvordan det var å være i gruppa.

Guttegruppen

Etter å ha gjennomført noen vellykkete jentegrupper dukket spørsmålet opp: Hvorfor ikke gruppe for guttene?

«Det er de som sliter med ting, som har størst glede av dette tilbudet.»

Det ble da viktig å finne en egnet mann til å være med som medleder, en med gode verdier og godt kvinnesyn.

Programmet inneholdt både fysisk aktivitet i gymsalen og mat på skolekjøkkenet. Vi har erfart at fysisk aktivitet ved siden av å gi samhold og glede, er viktig for å få guttene til å sitte roligere og fokusere på viktige temaer.

Vi startet med:

1. Pizza på skolekjøkkenet. Gjennomgang av gruppas regler og rammer. Hva vi vil og ønsker med gruppa vår? Alle tegnet familien sin og presenterte denne.
2. Kanonball og 2. verdenskrig i gymsalen. Mat på skolekjøkkenet. Tradisjoner og landkunnskap.
3. Ringeriksbadet.
4. Kanonball. Mat på skolekjøkkenet. Fortsettelse om tradisjoner. Alle maler en ting som betyr mye for dem.
5. Kanonball. Mat på skolekjøkkenet. Hva er psykisk helse?
6. Mat på skolekjøkkenet. Samtale om sunt kosthold. Bowling i bowlinghallen.
7. Tur til skileiken på Ringkollen. Hund, Grill og ake. Fysisk aktivitet, naturopplevelser.
8. Mat på skolekjøkkenet. Vennskap og individ og gruppeorientert samfunn. Kanonball i gymsalen.
9. Mat på skolekjøkkenet. Mestring og Hverdagen min. Kanonball i gymsalen.
10. Avslutning i skileiken på Ringkollen. Hund, naturopplevelser, grill, leik.
11. Boller, evaluering og liten film fra Ringkollen.

Vi har også hatt jentegrupper, med mye basengaktivitet, tur i skogen om våren og volleyball på stranda med grill. Vi ønsket å gi barna norske opplevelser slik at de hadde noe å relatere til når samtaler gikk i skolegården.

Det er viktig å være to voksne i disse gruppene. To til å organisere, se og bekrefte. Samlingene har vart i 1,5 timer, med unntak av når vi er på tur.

Evaluering

Evalueringen barna har gitt skriftlig og muntlig, er at flere melder om mindre mobbing, lettere på snakke om vansker, og lettere å konsentrere seg på skolen. Nye vennskap har blitt knyttet og økt trivsel erfart. Det har vært vanskelig å begrense gruppa til åtte deltakere, men fordi det kan være noe fravær, har vi åpnet for høyere deltakerantall. Dette har nok kanskje gått litt utover de fortrolige samtalen.

Vi har også erfart at barn som helsesøster har vært mest bekymret for, med tanke på integrering, har uteblitt. Særlig har dette vært enkelte barn fra tsjetsjenske familier. Ettersom gruppa har blitt kjent i miljøet, har det blitt lettere å rekruttere.

Det er særlig de nye barna og de som sliter med ting, som har størst glede av dette tilbudet. Når det har vært plass, har også barn med etnisk norske foreldre fått være med. Relasjonene som knyttes til helsesøster ved skolen gjennom dette, gir også grunnlag for eventuelle senere samtaler. Vi har vært bevisste på å få barn som ikke fra før har en fritidsaktivitet, over i aktiviteter de kunne tenke seg på fritiden. Gruppene har blitt svært populære og barna ønsker seg flere. Vi vil fortsette dette viktige arbeidet videre. ■



BILDE: Guttene og jentene tegner og maler, og bruker det som utgangspunkt for å fortelle om seg selv til gruppen. Illustrasjonsfoto: Colourbox.