



Regionsenter for barn og  
unges psykiske helse

Helseregion ØST og SØR

## Program for to kursdager i omsorgsarbeid for ansatte i mottak.

### Dag 1. Traume og utvikling

**0900 – 0920 Presentasjon og introduksjon. Kort «bli kjent øvelse».**

**0920 – 0950 Hvordan er det å komme til Norge/ Leoul Mekonen, tidligere asylsøker, sosionom med master i helsefremmende arbeid. Forelesingen berører følgende temaer:**

- Håp og fortvilelse; reaksjoner etter flukt og etter ankomst i Norge
- Å leve i mottak og i bofellesskap.
- Hvem er jeg i Norge?

**0950 -1030 Erfaringsutveksling/dialog i mindre grupper**

- Hvordan var det for deg å høre om Leouls erfaringer. Hva ble du mest opptatt av?
- Hva betyr det for deg og din praksis å høre? Overrasket, utfordret, provosert?

**1030– 1040 Pause**

**1040 – 1055 Oppsummering fra gruppene**

**1055 – 1120 Ungdomstid og utviklingsoppgaver / Psykologspesialist Ingeborg Egebjerg**

- Utviklingspsykologisk forståelse av ungdomstidens dynamikk
- Kulturelle forskjeller i forestillinger om og forventninger til ungdomstid
- Når normal utvikling blir blokkert; signaler og bekymringstegn

**1120 – 1145 Til refleksjon i grupper:**

Når jeg var 16 år hvilke var mine tilhørighetsgrupper var jeg i?

- Tenk tilbake på når du var 16/17 år – Hva gjorde du da?
- Hvordan kan du som miljøarbeider bidra til å støtte opp om de unges utviklingsoppgaver?
- Gi eksempel på ulike typer støtte
- Hva mener du er det de ansatte klarer og ikke klarer å hjelpe ungdommene med.
- Hva synes du at du får til? Hva er utfordrende

**1140 – 1200 Plenum:** Del det dere ønsker å dele/ble opptatt av

**1200 -1245 Lunsj**

**1245 – 1305 Hvordan traumer påvirker disse utviklingsoppgaver/ Psykologspesialist Helen Johnsen Christie**

- Hvordan rammer traumatiske hendelser avhengig av barnets /ungdommens alder.

- Hvordan forstår vi traumereaksjoner
- Hva skal vi se etter

### **1305 – 1330 Resiliens forts Helen Johnsen Christie**

- Hva beskytter eller modererer mot traumatisering
- Resiliens og mestring

### **1330 – 1340 Pause**

### **1340 –1400 Refleksjonsoppgaver A**

- Var det noe som ble vanskelig å forstå?
- Kjenner du igjen disse symptomene. Har du noen ungdommer i tankene?
- Hvis du skulle tenke på noen av de ungdommene du jobber med. Hvordan støttet du han/henne. Gi eks.
- -Hvorfor er det viktig å forstå den enkeltes atferd?
- 

### **1400– 1445 Refleksjonsoppgaver B**

- Hvordan kan mottaksenteret jobbe for å styrke resiliens?
- Ta utgangspunkt i de påvirkbare faktorer der det går an å endre på?
- Hvilke forutsetninger bør være til stede for å få dette til stand.
- Diskuter forskjellen mellom å bygge og vekke kapasitet?

### **1445 – 1500 Plenumsdiskusjon og oppsummering av dagen**

## Dag 2. Omsorg og utviklingsstøtte

### 0900 – 0910 Informasjon om Fronter

### 0910-0925 Innledning til dagen. «Å være til stede-øvelse»

### 0925 – 0950 Den gode relasjonen/Ingeborg Egebjerg, psykologspesialist

- Hvordan få til en god relasjon med ungdom
- Å ta ungdommens perspektiv
- Samspillsforståelse; inntoning, betydning av agens og annerkjennelse
- Behovet for grensesetting og behovet for autonomi

### 0950– 1015 Øvelse – speiling

### 1015 – 1025 Pause

### 1025– 1100 Traumebevisst omsorg/Psykologspesialist (mikro stabilisering) Helen Johnsen Christie

- Hva legger vi i begrepet traumebevisst omsorg
- Hva er viktige miljøterapeutiske prinsipper i institusjoner med traumatiserte ungdom
- Betydningen av struktur og forutsigbarhet

### 1100 -1115 Hvordan kan de som er rundt ungdommen hjelpe med stabilisering og ferdighetstrening (makrostabilisering) Helen Johnsen, psykologspesialist

- Toleransevindu (stabiliseringsmanualen s. 76)
- Hvorfor er dette viktig?
- Konkrete metoder og øvelser

### 1115 – 1130 Til refleksjon/diskusjon: -Gitt dette utgangspunktet hvordan kan du som miljøarbeider gi best utviklingsstøtte?

### 1130 – 1215 Lunsj

### 1215 – 1230 Stabiliseringsøvelse (er beskrevet i manualen)

### 1215 – 1235 Reaksjoner hos hjelperen Intervju v/Helen Johnsen Christie og Sara Gerhardt, barnevernspedagog

Situasjoner som kan bli utfordrende:

- Avvisning
- «Utaknemlighet»
- Uro
- Aggressivitet
- Sterk omsorgsappell

- Hjelpeløshet
- Forstrukket selvstendighet
- Hvordan arbeide med egne reaksjoner

### **1235– 1315 Diskusjon i grupper**

### **1315 – 1330 Pause**

### **1330 – 1350 Å høre til – psykososialt arbeid med flyktninger /Elisabeth Hellzén, klinisk sosionom**

- Nettverk
- Tilhørighet/
- Fellesskap
- Aktiviteter som fremmer god fysisk og psykisk helse – styrke sterke sider
- Betydning av kultur og religionen

### **1350 – 1420 Refleksjon i smågruppene.**

Fire grupper som tar et spørsmål hver:

1. Del erfaringer om hvordan du som ansatt har bidratt til å styrke den enkeltes ressurser der du jobber
2. Gi eksempler på en situasjon du har vært stolt over å jobbe som miljøarbeider på mottak
3. Hvordan kan du som ansatt bidra til at ungdommene blir bedre i stand til å takle sorg, skyld og uro.
4. Hva tar du med deg herfra som du vil gjøre mer av eller annerledes når du er tilbake på jobb?

Gi konkrete eksempler.

### **1430 – 1500 Oppsummering og evaluering av dagene.**

### **1500 - Avslutning**

Vel hjem☺