



DANMARKS PÆDAGOGISKE
UNIVERSITETSSKOLE
AARHUS UNIVERSITET



Fra individuel til systemisk traume forståelse – familierettet psykoedukation

SynErGaia

Integrationsministeriets pulje til integration

Peter Berliner





Pårørendes udsagn om forløbet



- › *Det var dejligt at sidde sammen med familien og høre om vores forælders problemer og sygdom – og vise hende at vi kan godt føle med dig og forstår dig godt, hvorfor du er sådan som du er.*
- › *Det har betydet rigtig meget for min familie at være med*



Deltageres udsagn om forløbet



- › *At være sammen med andre.*
 - › *Følte mig tryk ved at min mand var med*
 - › *Børnene havde det godt*
 - › *Gode råd, men det var svært for mig*
-
- › *Det var ikke godt, jeg er ikke nået til noget.*
 - › *Min dagligdag er stadigvæk den samme.*



Forløb for hel familien: Udbytte i et af delprojekterne



Større socialt netværk	77
I forløb kan jeg tale med andre	92
Kan bedre håndtere symptomer	77
Større forhåbninger til fremtiden	90
Fået det bedre med min familie	92
Fået det fysisk bedre	40
Fået det mentalt bedre	94
Gennemsnit	80



Psykoedukation som familieforløb – resultat fra et delprojekt



Tilfredshed: 98

Udbytte: 80



Udsagn fra deltagere



- › *Det som jeg ikke kunne sige til mine børn og min kone har underviserne sagt. Jeg har lært mange nye ting, som jeg ikke vidste i forvejen.*
- › *Alt var godt men især det med børnene, at de kunne være sammen til at høre undervisning og deltage i diskussion.*
- › *Psykoedukationen har hjulpet os til at tænke bedre end vi har gjort før. Vi kan se tingene på en helt anden måde. Vores børn har lært meget og det har vi da også gjort. Vi tilbragte nogle dage sammen, mind mand, børn og mig. Det er meget sjældent at vi sidder sammen. I det her forløb har vi været sammen, vi har spist sammen og vi har grinet sammen.*



Udsagn fra deltagerne



- › *Det, jeg ikke kunne sige til mine børn, har underviser sagt til dem. Workshopen var meget relevant, både for os som forældre og for vores børn. Jeg kunne bedst lide når vi var samlet i en workshop, hvor vores børn skulle spille forældre rolle og vi som forældre skulle være børnene. Den workshop var perfekt.*
- › *Vores børn fik de samme emner at diskutere, det var det bedste.*
- › *Først, vi var alle sammen og det var dejligt! Vi mødte andre familier. Vi har forstået at andre har også de samme problemer.*



Tilfredshed med:



- › **Sammen med familien**
 - se hinanden i nye situationer
 - have tid sammen
- › **Flere familier sammen**
 - normalisering
 - møde nye mennesker
- › **Aktiviteter**
 - sjove (at more sig sammen)
- › **Viden om traumer**
 - at få viden om symptomer og mulig mestring
- › At blive mødt og forstået af **de professionelle**



Ønske om

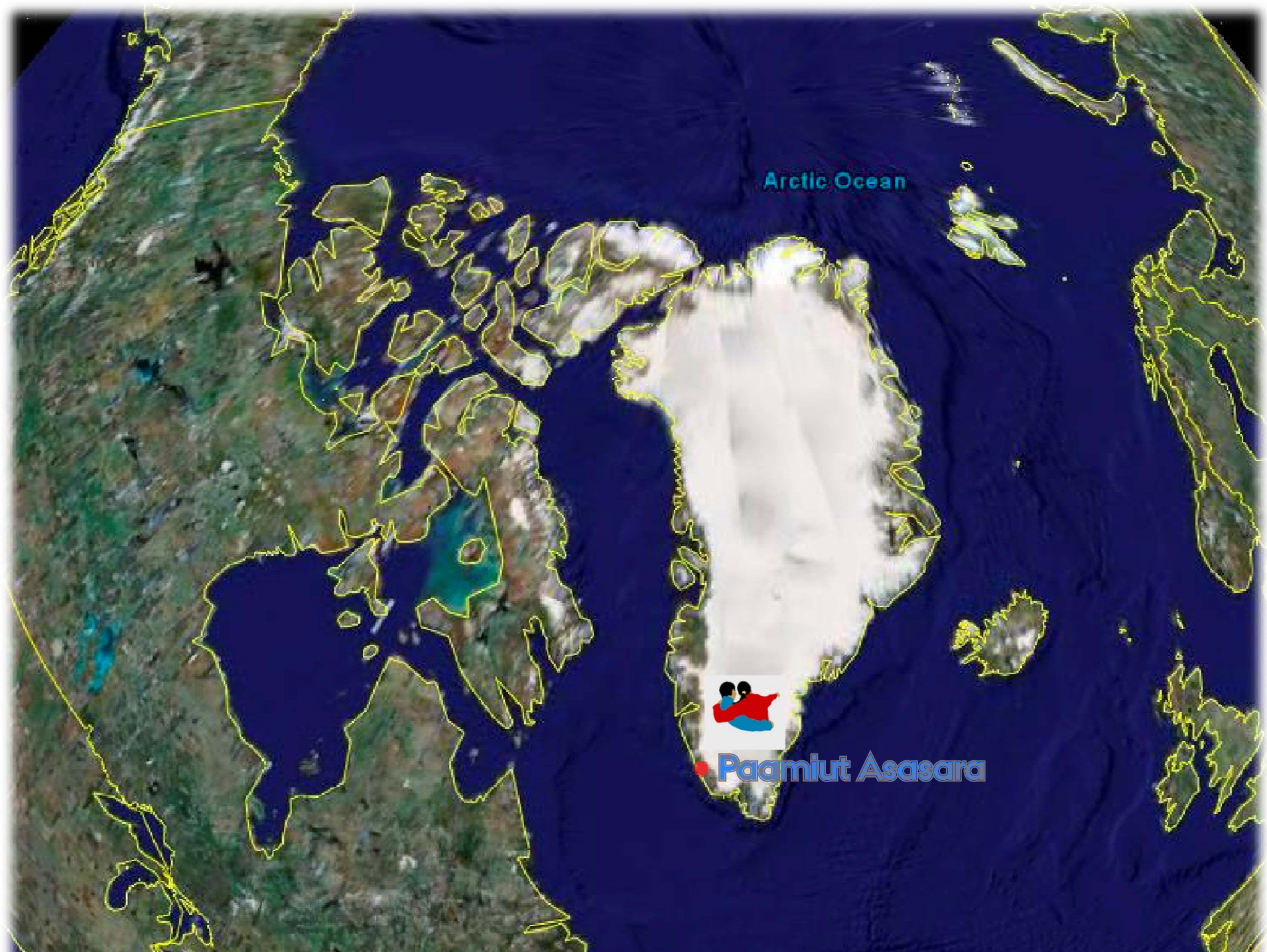


- › Flere aktiviteter
- › Længere forløb

- › *Et længere forløb kunne være bedre. Vi har brug for at diskutere og få mere informationer omkring mange ting.*

- › *Jeg kunne tænke mig at tale om ægteskabet og relationer mellem mand og kvinde. Jeg kunne ikke tale om det fordi andre var tilstede. Sådanne emner er meget intime.*

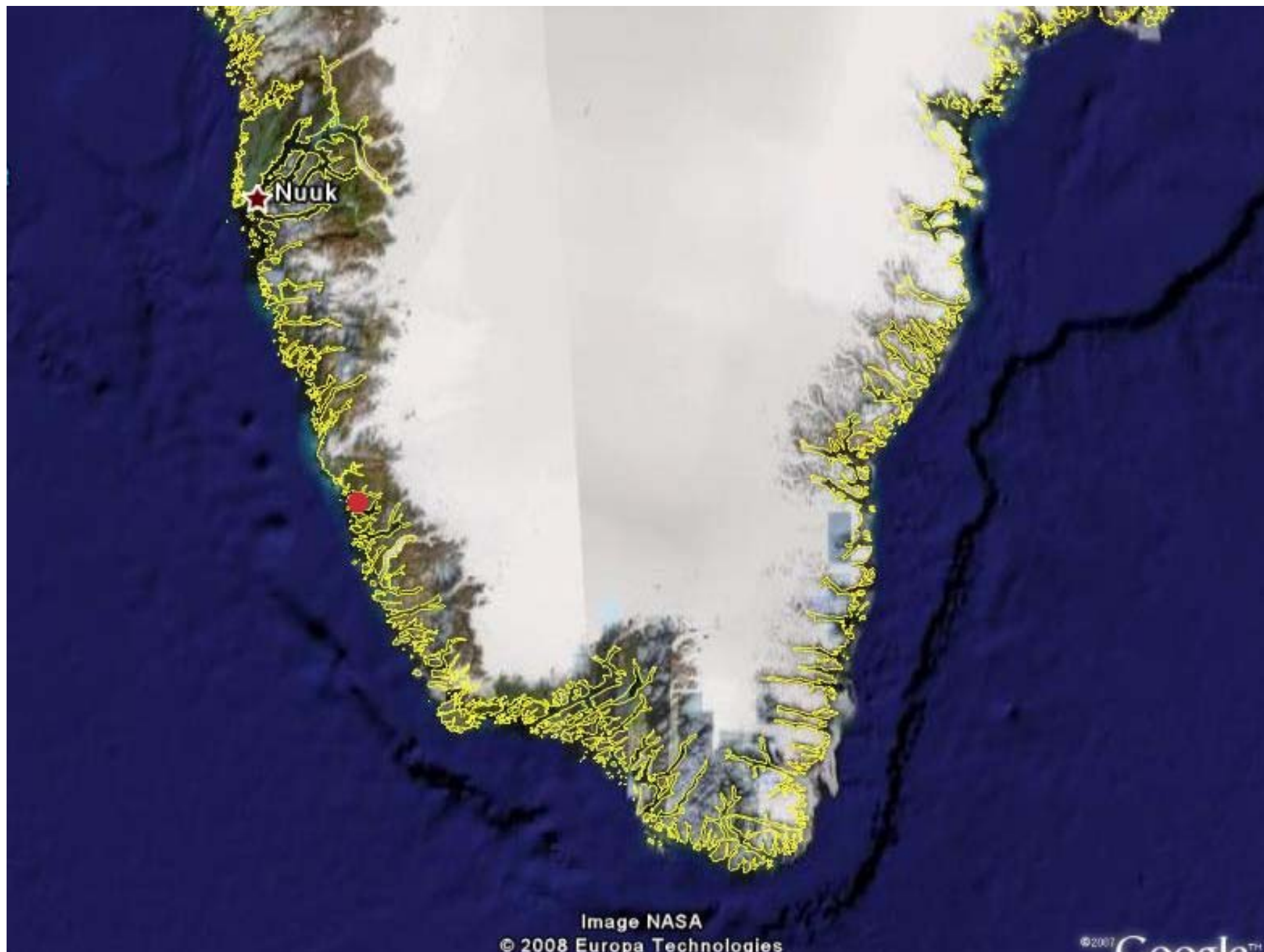
- › *Et længere forløb ville have været mere interessant med hensyn til vores børn. Vores børn har brug for at lære meget mere*



Arctic Ocean



Paamiut Asasara





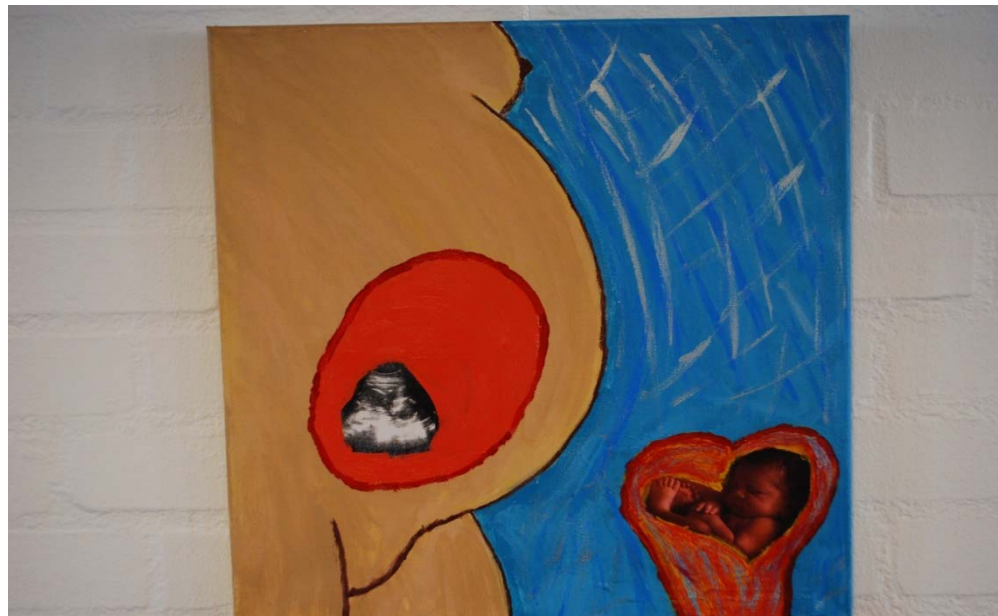




Gruppe for unge mødre



Jeg har indset, at familiemedlemmer, der er fulde eller ødelægger økonomien med spil eller forstyrrer på andre måder, ikke må forstyrre mit moderskab. Jeg bliver nødt til at beskytte mit nyfødte barn fra disse forstyrrelser og overgreb.





>

- I møderne følte vi, at vi blev taget alvorligt og ikke grinet af og derfor var vi i stand til at komme ud af vores ensomhed og begynde at arbejde sammen om at støtte hinanden. At vi oplevede, at vi kunne det, var virkelig en motivation til at fortsætte. V blev glade for at være en del af gruppen. Det gav mig en grund til at komme ud af sengen om morgenen. Det er dejligt, at vi starter med at spise morgenmad sammen, og at vi senere på dagen spiste frokost sammen. Der var en klar struktur, som jeg godt kunne lide. Faktisk oplevede jeg det sådan at nogen holdt af os og det var godt, da jeg føler, at jeg er blevet forrådt så mange gange før.*



- › *I starten var det meget svært for mig virkelig til at stole på andre. Det var svært for mig at have tillid. Jeg kunne næsten ikke tro, at nogen tog mig alvorligt, og i begyndelsen frygtede jeg, at det snart ville stoppe, og så ville jeg blive svigtet igen.*



Kompetence opbygning for unge mødre



Styrkelse gennem

- organisation (møder, struktur)
- rammer (et sted at mødes samt aktiviteter)
- økonomisk aktivitet,
- viden og kompetence (offentlige møder, konfliktløsning, mestring).



- › Aktiviteter: afspænding, selvværdsøvelser, refleksioner sammen, kunst, musik, fælles spisning, offentlige møder, indsats for andre, radioudsendelser, mv.



Forældre kurser



- › *Efter at jeg har gået på familiekurset, så kender jeg andre folk, som jeg ikke kendte før. Og så tænker jeg 'nå, de lever på den måde og jeg lever også på den måde', og vi kan forstå hinanden og hinandens situationer. Og vi kan ændre på hverdagen og på, hvordan vi skal opføre os overfor børnene, og vi kan sætte ord på, hvordan en bedre opdragelse kan være. En god idé kan være en god idé. Og at være opmærksom på en eller anden ting, så kan man blive opmærksom på de ting, der kan bruges til hvordan vi skal tackle det.*



- › *Det er rigtigt, hvad de siger om at det giver nogle sår på sjælen, at være barn af alkoholikere og jeg vil ikke ønske for nogen børn at de skal prøve det. Da vi begyndte på det her familiekursus, var der en anden pige lidt ældre end mig og hun har været i sammen situation. Hun er også barn af en alkoholiker og har været i pleje og sådan og vi fandt bare totalt sammen. Og vi har gået lange ture i fjeldene og bare skreget og grædt. Det har bare været så fedt! Som at noget lettede.*



- › *På en måde, der kan jeg mærke at før i tiden, der skulle man måske kigge lidt ud af vinduet for at se, hvem der går nedenfor. Så skal man først gå måske til posthuset, måske Brugsen, for ikke at møde dem. Nu kan man bare gå. Ikke mere med det der, at jeg ikke skal hilse på den der eller den der. Altså, jeg var også meget nervøs før kurset. Man har så mange problemer at den og den person, man kender, skal lige gå forbi først og så skal man gå lidt forbi, så man ikke viser sit ansigt. Men nu, efter kurset, der er alt det lige meget. Man er mere fri.*





Refleksion



- › Skal vi flytte fokus fra den individuelle traumeforståelse og i stedet for satse på at styrke familien som system – indadtil og udadtil?

Når min familie har det godt, så har jeg det godt.

- › Hvordan bruger vi bedst det at have flere familier sammen?