



Prosjekt: Psykisk førstehjelp Invitasjon til alle NFP medlemmer!

Ønsker du å bidra med psykisk førstehjelp til flyktninger?
Er du interessert i å styrke din kompetanse innen traumebehandling?
Har du hørt om EXIT-programmet?

EXIT er en stabiliseringsmetode for å forebygge langvarige og alvorlige fysiske og psykiske plager som kan oppstå etter traumatiske hendelser.

For å bistå flyktninger og de som møter eller lever tett på mennesker sterkt påvirket av krigen som pågår, har NFP etablert et flyktningeprojekt i samarbeid med NIKUT – Norsk institutt for kunstuttrykk og kommunikasjon. NIKUT tilbyr utdanning i EXIT, en evidensbasert metode for å hjelpe traumatiserte mennesker med psykisk førstehjelp. Vi ønsker også å tilby faglig støtte til personer som står i 1-linje-arbeidet med flyktninger, frivillige og ansatte.

Prosjektet omfatter:

- Introduksjonskurs, 3 dager mai-22.
- Utdanning og opplæring av gruppeledere
- Veiledning
- Planlegging og koordinering av prosjektet
- Evaluering

Som deltager i prosjektet får du introduksjonskurs og utdanning i stabiliseringsprogrammet EXIT. Introduksjonskurset kvalifiserer til Exit lederutdanning i regi av NIKUT høsten 2022. Studiet er samlingsbasert og varer fram til nyttår. Prosjektet vil søke politisk ledelse og sentrale myndigheter om midler for å dekke introduksjonskurs, utdanning og reise-/oppholdskostnader for de som ønsker og blir kvalifisert for å delta.

Første introduksjonskurs blir 6 - 8 mai, sentralt i Oslo-området. Sted vil avhenge av antall påmeldte og vi trenger derfor en rask tilbakemelding fra våre medlemmer. **Frist for påmelding** til introduksjonskurs: **fredag 8.april kl 12:00**. Påmelding direkte til NIKUT via denne lenken: **(merk påmeldingen med: NFP-medlem)** <http://www.nikut.no/>

Fredag: kl 11 - 18.
Lørdag: kl 10 - 18
Søndag: kl 10 - 17

Det er også introduksjonskurs i **Tromsø**, et samarbeid mellom NIKUT og RVTS Nord (regionalt vold og traume-senter) **9 -11 mai**.

Påmelding her **(merk påmeldingen med: NFP-medlem)**: <http://www.nikut.no/> Legg merke til at tidspunkt for start og slutt er annerledes på dette forkurset/introduksjonskurset.

Samme **påmeldingsfrist, fredag 8.april kl 12:00**.

I løpet av forkurset/introduksjonskurset får du følgende kompetanse:

- Egenerfaring med øvelsene og faglig begrunnelse
- Hvordan og hvorfor du trenger å ivareta deg selv og andre som møter traumatiserte mennesker



Som deltager i prosjektet, forplikter du deg til:

- Å gjennomføre Exit-utdannelse – samlingsbasert høsten 2022, fysisk og digitalt
- Motta og bidra med veiledning (gjensidig veiledning)
 - med EXIT-utdannet instruktør en gang pr uke.
 - gjensidig veiledning i etterkant av hver samling
- Sammen med annen psykoterapeut, gjennomføre stabiliseringsarbeidet i grupper med 8-10 flyktninger, hovedsakelig bestående av mødre og deres barn. Gruppens størrelse og sammensetting må skje i dialog med helsepersonell og andre som har et ansvar for flyktningene.
- Lede stabiliseringsgrupper i henhold til Exit-metoden for aktuelle grupper i minimum 5 uker, 2 ganger pr uke, 2 timer pr samling, inklusive for- og etterarbeid.
- Som EXIT-gruppeleder har du ansvaret for praktisk gjennomføring, samt sørge for en god dialog med kommune, frivilligsentral eller andre.

Kostnader/inntekter

Prosjektet vil søke tilskudd for å gjennomføre prosjektet uten kostnad for kursdeltagerne. Kurset krever fysisk oppmøte. Utdanning, praksis-oppfølgning og veiledning, vil være en kombinasjon av digitale og fysiske møter. Rimeligste reise – og oppholdskostnader i nærheten av kursstedet, vil også bli søkt dekket.

NIKUT har allerede planlagt oppstart av introduksjonskurs og utdanning på Østlandet og i Nord-Norge. På grunn av krigen og antall flyktninger som har og vil få behov for psykisk førstehjelp, forsøker nå NFP og NIKUT i samarbeid å bidra til at et større antall psykoterapeuter kan få utdanning og dermed bli i stand til å yte den første og viktige stabiliseringshjelpen for mennesker utsatt for traumer. Forskning viser at dette kan redusere behov for psykiske helsehjelp og utvikling av langvarige psykiske problemer. Både voksne, ungdom og barn får hjelp gjennom EXIT-programmet.

Pris for kommunene pr gruppegjennomføring: kr 60 000,- som betyr kr 30 000,- pr terapeut. Vi vil anbefale våre terapeuter å legge på reisekostnader. Hele beløpet vil tilfalle terapeutene. Terapeutene fakturerer selv kommunen eller oppdragsgiver. Terapeutene er ansvarlig for å skaffe eventuelt materiell de ønsker å benytte, samt samarbeide med oppdragsgiver om gjennomføring.

Veiledning

I tillegg til at EXIT arbeidet har en bestemt struktur vil vi også gi undervisning i hvordan du som leder av gruppa ivaretar deg selv.

I løpet av prosjektet vil godkjente instruktører i EXIT gi veiledning til gruppeledere ukentlig. Dette vil foregå online. Dette er viktig for å unngå sekundær, vikarierende traumatisering (at du føler det samme som dine gruppedeltagere) og emotional fatigue for terapeuter.

Kontrakt

Ønsker du å være med på prosjektet forplikter du deg til å delta i hele prosessen. Kun de som vil fullføre utdanningen kan bli med som gruppeledere eller co-ledere. Når gruppearbeidet er startet opp, kan ingen utebli på noe annet grunnlag enn sykdom. Det er viktig å unngå å legge ferie til perioder hvor en ny intervensjon (gruppeprosess – 5 uker) er påbegynt, fordi strukturen ikke gir rom for opphold i prosessen.



EXIT – metoden

EXIT er et verktøy som hjelper flyktninger til å ta kontroll over stressbelastningen (traumatisk opplevelse) som oppstår etter at de er kommet i eksil og forhåpentligvis i tryggere omgivelser. Hensikten er å forbedre daglig fungering på kort og lang sikt. EXIT er et verktøy som kan hjelpe i mange situasjoner, der mennesker er utsatt for stressbelastning over tid.

Historikk

EXIT forskningen (leder av EXIT prosjektet Melinda A Meyer, da ved NKVTS, professor ved EGS – European Graduate School, leder og lærer i Kunst- og uttrykksterapi ved NIKUT, 1.amanuensis ved USN) er utviklet og gjennomført på Hvalstad ankomstmottak for enslige mindreårige 15-18 år, i Asker i perioden 2008-2012. Metoden har etter dette vært aktivt brukt i mottak, bofellesskap og velkomstklasser, samt for flyktninger og andre med traumatisk stress i DPS, BUP, barnehage og skole. Metoden har også vært svært anvendbar for eldre på sykehjem. Tilsvarende metode ble også utviklet og gjennomført blant bosniske voksne flyktninger av Meyer på 90-tallet.

EXT-programmet

EXIT er en intervensjon som følger en bestemt mal over 10 sesjoner (2 ganger i uka i flyktningenes ankomstfaser og senere) basert på kunst og uttrykksterapeutiske modaliteter. Du finner beskrivelsen av EXIT utdanningen på www.nikut.no og selve forskningen på www.nkvts.no/flyktninger. Exit har elementer som flere psykoterapeuter vil kjenne seg igjen i, og vil derfor være lett å lære og å ta i bruk. Det er et lavterskel tilbud og enkelt for flyktninger å forholde seg til og lære. Se lenker i dokumentet.

Flyktninger og Traume

Flyktninger og traumatiserte kan få svært store utfordringer med sin psykiske og fysiske helse etter krig, naturkatastrofer, vold og ulykker. Kroppen reagerer på de traumatiske hendelsene som søvnløshet, uro, muskelsmerter, hodepine, tilbaketrekning, sinne, og at de kan miste overskudd til å konsentrere og orientere seg fordi sansene blir overveldet og svekkes fra de traumatiske opplevelsene. De som rammes av dette kan derfor oppleve at de stadig får minner som er vanskelig å håndtere når det skaper indre stress, fordi sansene kan fremtvinge disse i normale daglige situasjoner selv om faren er over. Gjennom kroppslig bevegelse, kreativitet og imaginasjonsøvelser (kunst og uttrykksterapeutiske metoder) skapes det en plattform for dialog og formidling der sansene er sentrale for å få kontakt med indre følelser. Når man ikke finner ord for opplevelsene, og ord mister sin vanlige betydning, kan ritualer som skapes i gruppen og gjennom øvelsene, være bærende som en uttrykksform og gi mening og sammenheng når livet er truet. Målet er at flyktningene skal finne tilbake til eller finne fram nye ressurser hos seg selv, for å skape håp, drømmer og mestring i en ny livssituasjon. Flyktningene er i en liminal fase (stor usikkerhet) hvor de hverken vet hva som skjer med dem her og nå: «Skal jeg bli eller skal jeg hjem igjen snart?» Dette er i tillegg til påført traume, vanskelig å håndtere.



Gjennom stabiliseringsgrupper får flyktningene etablert kontakt med hverandre og kan skape et «vi og oss» i en fragmentert situasjon; tap av nære, kontakten med familie og venner er blitt brutt. Deltagelse i en stabiliseringsgruppe kan være avgjørende for å danne fellesskap og ikke føle seg alene i et nytt land.

Å føle seg avkuttet fra livet slik det var før flukten; fra arbeid, skole og sosiale forbindelser som ga livet en mening, er en følelsesmessig utfordring som kan gi varige traumeskader. Derfor er det viktig å gjenskape en følelse av tilhørighet og fellesskap. For å reparere og tåle påkjenningene, er det viktig at flyktningene så raskt som mulig får hjelp til å kjenne følelsen av at det er mulig å finne ny tilhørighet og etablere nye fellesskap, selv om de ikke har en definert endestasjon i Norge.

Exit har en stram struktur som vil være bærende og gi en god støtte i stabiliseringsarbeidet. Den har en form med repeterende ritualer og struktur som skaper trygghet for deltakerne, selv om innholdet varierer. Metoden er i stor grad basert på learning by doing-prinsippet, med aktiv deltagelse som ofte fører til en innovativ og lekende energi i gruppa, et alternativ til vanskelighetene de befinner seg i. Alle deltagerne får hjelp til å hente fram og skape gode minner og følelser som en motvekt til det som er krevende, slik at de får re-etablert kontakt med sine ressurser, som igjen kan skape nytt håp.

Samarbeid NFP og NIKUT – kan gi hjelp til flere

Prosjektets omfang er avhengig av at vi får økonomisk støtte. Virke har utarbeidet en rapport som er sendt til offentlig og politisk ledelse. Der gjør de oppmerksom på at vi finnes og at vi har medlemmer som kan bidra med psykisk førstehjelp, forutsatt at vi får økonomisk støtte for å utvide opplæringstilbudet hos NIKUT, samt midler til koordinering og administrasjon.

Når flere psykoterapeuter får spesialistopplæring i psykisk førstehjelp og psykososiale og samfunnsmessige utfordringer for flyktninger, kan flere få hjelp og vi kan avlaste det offentlige helsevesen på kort og lang sikt.

Lenker til forskning, rapporter og artikler

<https://www.nkvts.no/prosjekt/kunst-og-uttrykksterapi-kut-for-nyankomne-enslige-mindrearige-asylsokergutter-ved-transitmottak-exit-expressive-art-in-transition/>

<https://ukom.no/rapporter/undersokelse-etter-drukningstragedien-i-tromso/innledning>

<https://psykologisk.no/2022/03/oslo-leder-reagerer-pa-darlig-psykiske-hjelpetilbud-til-flyktninger/>



Prosjekt med tung faglig lærer-, instruktør og veiledningskompetanse (Her er listet noen)

Melinda Meyer

Professor Melinda Ashley Meyer DeMott, PhD is the Director and Co-founder of the Norwegian Institute for Expressive Arts Therapy and Communication (NIKUT). She is a Psychodrama Director and a founding member of the Federation of European Psychodrama Training Institutes (FEPTO). She is Professor and Program Coordinator of Expressive Arts in Global Health and Peace building at EGS, Campus Malta. Her main training today is the Certificate program in "Expressive Arts in Transition" (EXIT) an manualized group intervention for refugees enduring severe stress. She is a researcher and project leader at the University of South East Norway. Ms Meyer DeMott has made three documentary films about EXA and refugees and written several articles, chapters and books.

Gunnar Reinsborg

Barnevernspedagog og utdannet i Psykodrama. Lærer i Psykodrama og EXIT metoden ved NIKUT. Han har også vært med i oppstarten av EXIT forskningen og bidratt til metodisk utvikling av forskningen på Hvalstad ankomstmottak. Han er fast veileder og kurser studenter ved NIKUT og USN. Han har bidratt til å implementere EXIT i regi av RVTS – Nord (Regionsenter for vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging)

Liv Berit Nyblin Løken

Sertifisert som klinisk spesialist i vold og traumatisk stress, kunst-pedagog, sosialantropologisk pedagog med spesialfelt flyktninger i eksil, KUT terapeut med master i klinisk helsearbeid, basert på EXIT forskning. Hun har bidratt metodisk til EXIT, koordinert og ledet EXIT grupper i forskningen. Hun har også hatt opplæring av co-leder og studenter i KUT (Kunst og uttrykk) og EXIT praksis på Hvalstad ankomstmottak, ved siden av ordinære KUT grupper. Hun har veiledet kollegiet på Hvalstad fra hun startet i jobben som avdelingsleder i 2006 og terapeutisk leder i 2007. Samtidig har hun gitt psykisk helseundervisning om tidlig ankomst for flyktning som en del av innføringskurset hos UDI. Hun har holdt kurs i traumefokusert omsorg i Asker kommune. Hun har hatt gruppe intervensjon for deltagere i introduksjonsprogrammet i Bærum kommune, samt kurset og veiledet RVTS -Nord i EXIT sammen med Melinda Meyer og Gunnar Reinsborg.

Heidi Hansen

Spesialsykepleier, forebyggende helsearbeid i arbeidslivet, psykoterapeut i kunst og uttrykksterapi (KUT), psykodramaterapeut og EXIT leder fra Malta-programmet (en utvidet EXIT-utdannelse i samarbeid mellom EGS – European Graduate School – og universitetet på Malta). Gruppelederutdanning i intermodalt psykodrama. Hun jobber til daglig i poliklinikk DPS. Hun har mange års erfaring fra gruppeterapi med KUT og EXIT metoder i tverrfaglig spesialisert behandling.