

Hvad man skal være særligt opmærksom på, når man afholder gruppeforløb for børn

En oversigt udarbejdet af gruppeledere, som har afholdt børnegrupper for børn i alderen 6 til 14 år.



Dette er en lille oversigt over nogle af de ting, man især skal være opmærksom på, når man afholder gruppeforløb med BØRN. Vi anbefaler derudover at du læser Alzheimerforeningens lille håndbog: ***Tid til at være ung - håndbog for gruppeledere***. Den finder du på Alzheimerforeningens side for fagpersoner, alzheimer.dk/fagpersoner.

Oversigten er udarbejdet af gruppeledere, som har afholdt børnegrupper i Vejle og København i 2018-2020 for børn i alderen 6 til 14 år. Børnegrupperne er en del af projektet *Det gode familieliv for demensramte børnefamilier*, som er støttet af VELUX FONDEN.

Vigtigt at tænke over, når man skal starte en børnegruppe op:

- Der er heldigvis ikke så mange børn med demenssyge forældre. Men det gør ikke behovet mindre. Vores erfaring er, at det kræver et samarbejde på tværs af kommuner at etablere børnegrupper.
- Det er også vores erfaring, at hvis man starter en gruppe op, kommer der flere til – fordi gruppen nu findes. Så vær ikke bange for at starte op med få børn.
- Det er godt at være to gruppeledere. Ideelt har den ene gruppeleder en børnefaglig eller psykologisk/ terapeutisk baggrund og den anden gruppeleder en viden og erfaring med demenssygdom.
- Det er vigtigt, at man som gruppelederne tænker over og taler om, hvad formålet med børnegruppen er. For os var formålet at børnene fik et forum, hvor de kunne være sammen med andre børn i samme situation, som de kunne spejle sig i og hygge sig sammen med. Vi lagde også stor vægt på at inddrage børnene i formålet med grupperne, og vi lyttede naturligvis også til deres ønsker og behov.

- Det er vores erfaring, at det er godt med fire-otte børn i en gruppe. Men vi har også haft velfungerende gruppemøder med under fire og over otte børn. Det handler indimellem om det muliges kunst og at gribe de børn, som har et behov for gruppe, selv de er få. Faktisk har en mindre gruppe også fordele, f.eks. udtrykker flere børn, at det er lettere at åbne op i en mindre gruppe. Omvendt er en lille gruppe også sårbar i forhold til afbud og det at alle har tilstrækkeligt at spejle sig i hos de andre.
- Det er godt at være opmærksom på de ting, som børnene i gruppen har til fælles, inden gruppestart og undervejs i gruppeforløbet. Det kan f.eks. være alder, køn, om det er mor eller far, som er syg, om børnene bor sammen med begge sine forældre, går til fodbold, elsker heste, osv. Det kan gøre det nemmere for børnene at spejle sig i hinanden, hvis de har noget til fælles og det er vigtig som gruppeledere at få øje på disse mulige spejlinger og få dem italesat.
- Men det er vigtigt at understrege, at det også giver børnene meget at komme i gruppen, selvom man ikke umiddelbart har så meget tilfælles med de andre. Alle er der, fordi de har en forælder med en demenssygdom. Og for os har det været overraskende og positivt at se, hvordan børnene finder noget fælles på trods af umiddelbar stor forskel.

Forventningssamtaler og samarbejde med forældre:

- Afhold forventningssamtaler med børnene og deres forældre/ forælder inden gruppestart. På den måde kan I finde ud af, om en børnegruppen vil være en god ide for barnet. Samtidig lærer I barnet og barnets familiesituation lidt at kende, inden barnet starter i gruppen. Og barnet og forældrene/ forælderen lærer også jer lidt at kende, og hører om, hvad gruppen går ud på. Det kan her være relevant at overveje, om forælderen med demenssygdom skal deltage i forventningssamtalen eller ej. Drøft det gerne med den raske forælder inden, således, at det er barnet og ikke den syge forælder der er i fokus til samtalen.

- Husk at man som gruppeleder har en særlig forpligtelse til at underrette kommunen, hvis man bliver bekymret for et barns ve og vel. Tal ærligt om, at I har tavshedspligt, men også underretningspligt. Inddrag i videst muligt omfang barnet og familien, hvis I må underrette og fortæl ikke mindst forældrene, at en underretning ikke handler om udskamning, men om at sikre, at de som familie kan få den rette hjælp.
- Måske oplever I situationer, hvor forældre vil have et barn med i en børnegruppe, men barnet vil ikke selv. Overvej at lave en aftale med barnet om, at I giver det tre gange. Efter de tre gange er det naturligvis vigtigt at gruppelederen tager barnets forbehold op, og spørger ind til, hvordan barnet har det i gruppen nu, og om det giver mening at forsætte. Det er vigtigt at tage barnets følelser alvorligt og det fremmer tilliden imellem jer.
- Tal også åbent i børnegruppen om, at deltagelse kan være forældrenes ønske og ikke børnenes eget ønske. Åbenhed fremmer lysten til at være til stede og det legaliserer modstanden, som er helt naturlig. Italesæt også hvorfor de voksne synes, det er en god ide med gruppen.
- Jo yngre børnene er, desto vigtigere er et tæt samarbejde med forældrene. Sørg for, at forældrene er velinformeret og støtter op om, at børnene møder op, når der er børnegruppe.
- Lav en aftale med børn og forældre om, at de melder afbud, hvis børnene ikke kan komme til et møde. Forklar, at det først og fremmest er for de andre børn i gruppens skyld. Det er bedst når børnene i gruppen får en forklaring på afbuddet – så føler de sig ikke valgt fra.
- Husk at gøre forældrene opmærksomme på, at det er børnenes gruppe og den bedste måde de kan bakke om det, er ved ikke at spørge ind til hvad børnene laver og taler om i gruppen. Børnene er ikke forpligtet til at fortælle, hvad der foregår i gruppen, og de må ikke fortælle om de andre børn, så de på nogen

måde kan genkendes. De må til gengæld gerne selv dele, hvad de får ud af gruppen, men kun hvis de har lyst og på deres egne præmisser.

- Aftal mødedatoer i god tid. Giv f.eks. børn og forældre alle mødedatoer fra starten, eller for et halvt år ad gangen.
- Send en reminder (sms eller e-mail) inden hvert gruppemøde, f.eks. ugen inden eller et par dage før. Overvej, om det skal sendes til forældre og/eller børn, alt efter, hvor gamle børnene i gruppen er.

Hvor lang tid bør et gruppeforløb vare – og hvad med nye børn i gruppen?

- Skal et gruppeforløb være på 10 mødegange eller skal det forsætte lige så længe, det giver mening for børnene? Det er svært at svare på, for det afhænger meget af børnegruppen. Mens det for nogle børn er godt med f.eks. 10 mødegange, vil andre gerne forsætte, og kan få noget ud af at gå i en gruppe i flere år. Det afhænger også ofte af, hvad der er praktisk og ressourcemæssigt muligt. Dog er det værd at være opmærksom på, at demens oftest er en langvarig sygdom, som progredierer og derfor vækker nye tab for den demenssyge forælder, de pårørende og bestemt også for børnene. Gruppen har derfor potentiale til at blive et trygt sted for mange børn, gennem en lang og svær ventesorg.
- Tal åbent om, at det kan være meget forskelligt, hvor længe man har lyst til og behov for at gå i en gruppe. Hvis børn stopper i gruppen undervejs, så husk at få sagt godt farvel til dem i gruppen. Og fortæl, at de er velkommen til at komme tilbage, hvis deres behov ændrer sig.
- Ligesom der er børn, der stopper, kan der være nye, som kommer til. Det kan være forstyrrende, men optag af nye børn kan være nødvendigt. Og heldigvis kan det også være godt for gruppedynamikken med nye ansigter. Sørg for at lave ritualer for, hvordan I tager imod de nye børn. Navnelege, runder, hvor alle fortæller lidt om sig selv, osv. Få børnene til at komme med ideer til, hvordan

man kan tage godt imod de nye - og spørg efterfølgende nytilkomne, hvordan de har følt sig taget imod.

- Når et gruppeforløb slutter, så husk at få rundet godt af. Det er meget vigtigt, at I alle sammen får sagt farvel til hinanden. Det kan være en god ide at give børnene en bog, hvor der er skrevet en personlig hilsen til hver, og hvor de f.eks. også kan skrive hilsner til hinanden. Det kan også være et brev eller et diplom. Fortæl børnene, at de altid kan kontakte os i Alzheimerforeningen, hvis de får brug for mere hjælp og støtte. I kan også hjælpe dem med forsat at holde kontakten, f.eks. ved at opfordre dem til at oprette en Facebook-gruppe eller melde sig samlet til Alzheimerforeningens Familiecamp.

Regler i gruppen:

- Gør gruppen til et sikkert rum for børnene. Snak om, at vi støtter op om hinanden i gruppen og at vi ikke taler om hinanden udenfor gruppen.
- Det skaber utryghed i gruppen, hvis et barn udebliver uden afbud og årsag. Aftal derfor, at man skriver til en af gruppelederne, hvis man ikke kommer og hvorfor. Så ved de andre børn, hvad afbuddet skyldes, og det får også børnene til at forpligte sig lidt mere overfor gruppen. Det skaber tryghed at føle sig orienteret og det skaber en følelse af inklusion, at blive spurgt mødegangen efter om hvordan eksempelvis fodboldstævnet gik.

Hvad kan man lave i børnegruppen?

- Start hvert møde med at fortælle, hvad I skal lave i dag.
- Sørg for, at der er genkendelighed i møderne, f.eks. ved hver gang at lave det samme i mødets start og slutning. Det kan være at tænde et lys på skift, lave

Humørbarometer (se nedenfor), snakke om, hvad man glæder sig til eller er glad/taknemmelig for.

- For mange børn er det svært at snakke om deres forældres sygdom, og det er vores erfaring, at snak om demenssygdom skal falde naturligt og ikke forceres.
- Det er vigtigt at give børnene god tid til at lære hinanden og gruppelederne at kende. Det gøres bedst ved leg. Find på sjove navnelege, hvor man f.eks. siger sit navn og et dyr, der starter med det samme forbogstav, en ting, man godt kan lide at lave eller en supplerende bevægelse, man finder på.
- Det er vigtigt at give tid og at gruppen lærer hinanden at kende. Lad være med at presse på for at tale om demenssygdom. I starten er det vigtigere, at børnene fortæller om deres liv og om det, der interesserer dem. Få dem til at tage noget med hjemmefra, de kan fortælle om, f.eks. en ting eller gamle fotos. Husk også altid at spørge til ved næste møde, når et barn f.eks. har fortalt om, at familien skal på ferie eller de har fået nye pladser i klassen.
- Vi har rigtig gode erfaringer med at lave et Humørbarometer: På en tavle skrives børnenes navne på X-aksen. På Y-aksen skrives tallene 1-10. Børnene fortæller, hvordan de har det (fra 1-10) og begrundet hvorfor. Der sættes krydser ud fra hvert barn. Det er en rigtig god måde at få børnene til at sætte lidt ord på, hvordan de har det. Vi har brugt det som indledning og afslutning hver mødegang. Når vi slutter af, ser vi, hvordan vi har det nu. Vi oplever, at mange får det bedre i løbet af mødet, men indimellem også værre, fordi vi har snakket om noget, som nev. Og så kan vi få sat ord på det, og tage det op næste gang. Under den indledende humørbarometerrunde vil I måske også opleve, at børnene fortæller om noget, de har brug for at tale mere om. Italesæt og lav en note om, at det er noget, vi skal snakke om i løbet af mødet.
- Lav sjove lege og hyg jer sammen. Find inspiration i Alzheimerforeningens håndbog for gruppeledere ([LINK](#)). *Rebet og Livets træ*, *Rebet* er nogle af de øvelser, som også fungerer rigtig godt med yngre børn.

- Det kan være svært for børn at sidde stille for længe. Sørg for at komme op og bevæge jer, og få gerne lidt frisk luft.
- Lav ting sammen, når I mødes i gruppen: Lav mad og spis sammen, skær græskar til Halloween, gå en tur, spil rundbold, mal på sten, osv. Inddrag børnene i, hvad I skal lave - de har sikkert gode ideer.
- Vi har også haft gode oplevelser med at hvert barn får udleveret en bog, som de kan sidde og tegne / skriv i under hvert møde. Den bliver hos os – og så får de den udleveret i starten af hvert møde. Nogle af børnene bruger deres bog meget, andre næsten ikke. Men det kan for nogle børn være rart f.eks. at kunne sidde og tegne lidt undervejs.
- Vi har oplevet, at pauser kan være svære og lidt ubekvemme for børnene. I stedet for pauser kan det – især i starten - være en god ide at lave en leg eller gymnastikøvelser.
- Brug eventuelt fortællinger fra andre børn og unge til at tale ud fra. Det kan være nemmere for børnene at kommentere på andres historier, end selv at fortælle. I kan finde børns og unges historier på Alzheimerforeningens hjemmeside ([Link til Ungesite](#)) eller i Familiebogen ([Link](#)). I kan også se en film sammen, f.eks.: ([Link til Maltes film på DR Ultra, 1+2](#)). Det kan også være en god ide at sige: "Jeg kender et barn, som siger, at han altid ..." og så kan børnene byde ind, hvis de har lyst: "Sådan har jeg det også." / "For mig er det lidt anderledes, fordi..."
- Det kan også være godt at tale med børnene om, om de har et sted, som er rart og hvor de føler sig trygge. Og om hvem, der er deres netværk.
- Det er vigtigt at slutte hvert møde af på en positiv måde. Det kan f.eks. være en runde, hvor alle fortæller om noget, de glæder sig til. Det er her vigtigt at

understrege, at det ikke behøver at være noget stort, men at det også kan handle om, at man har haft en hyggelig stund med ven eller i familien.

- Slut også mødet af med at spørge, hvad de har lyst til at lave næste gang.

Hvad skal du ellers være opmærksom på, når du afholder gruppeforløb for børn?

- Hvis det er muligt, er det en god ide at tilbyde forældrene en samtale med en familieterapeut/ psykolog/ demenskonsulent i forbindelse med et gruppeforløb for deres barn.
- Vi lavede te og kaffe til de pårørende forældre, og så var de sammen, mens der var møde. Et par gange deltog en demenskonsulent, andre gange var de alene. Det fungerede rigtig godt – men det kræver, at der er faciliteter som ikke er for tæt på der, hvor man afholder børnegruppe.
- Tag ansvar for, at der kan være et barn, som ikke fungerer i gruppen. Det kan være, at I finder ud af det ved forventningssamtalen eller undervejs i gruppeforløbet. Undersøg, om I kan tilbyde barnet en anden hjælp. Individuelle samtaler? En anden gruppe? Ellers kan I forsøge at kontakte barnets kommune, for at høre om mulighederne for støtte, og I kan også altid kontakte Alzheimerforeningen.
- Som gruppeledere kan det være en god ide at I evaluerer efter hvert møde. Lav eventuelt en Logbog. Tal om, hvordan mødet gik, hvad I eventuelt skal ændre, hvad I skal lave næste gang og hvad der skal følges op på med de enkelte børn. Tal også om, om noget var særlig udfordrende for jer selv. Det er vigtigt at få luft for.
- Lav også en løbende evaluering med børnene, f.eks. hvert halve år. Spørg til: Hvordan har I det med at gå i gruppen? Hvad er godt ved at være i gruppen? Hvad kunne være godt at ændre på? Er der noget, I gerne vil lave / snakke om

i løbet af de næste gange? På den måde får børnene medindflydelse og er med til at tage et ansvar for gruppen.

Inspiration til videre læsning:

- Alzheimerforeningens håndbog for gruppeledere (www.alzheimer.dk/fagpersoner)
- Alzheimerforeningens Familiebog (www.alzheimer.dk/fagpersoner)
- Ingelise Nordenhof og Gunnar Eide: Børne- og ungegrupper – veje til mestring i teori og praksis (Akademisk forlag, 2013)
- Børnerådets Håndbog i børneinddragelse (Børnerådet, 2016)
- Børn, unge og sorg: <https://sorgcenter.dk/>
- På YouTube kan man finde en masse inspiration til gruppeforløb, jf. f.eks. Tammy Van Hollanders ideer til kreative lege med børn