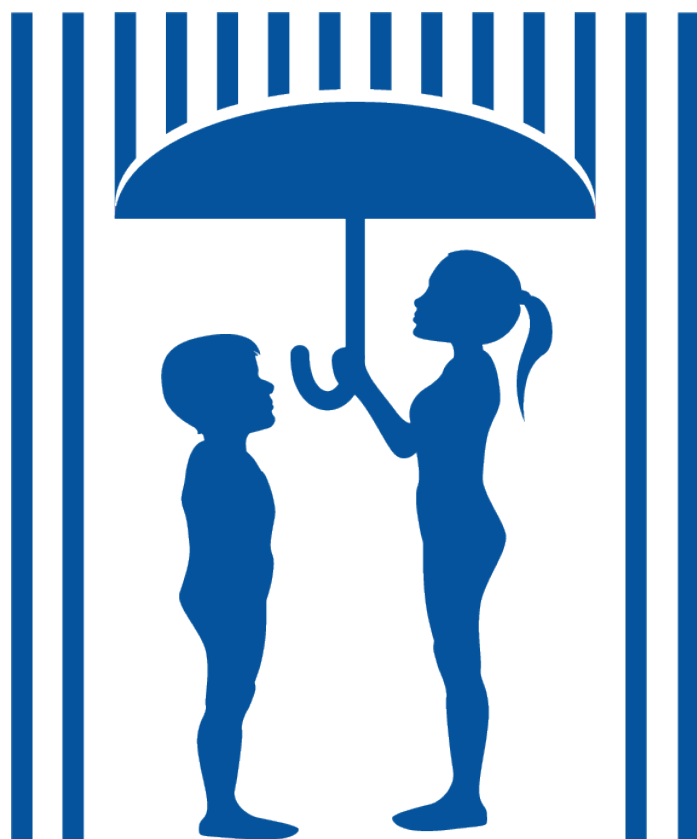


SIBS



Manual for gruppeledere

Torun M. Vatne, Krister W. Fjermestad,
Yngvild B. Haukeland, Svein Mossige

Versjon 2022

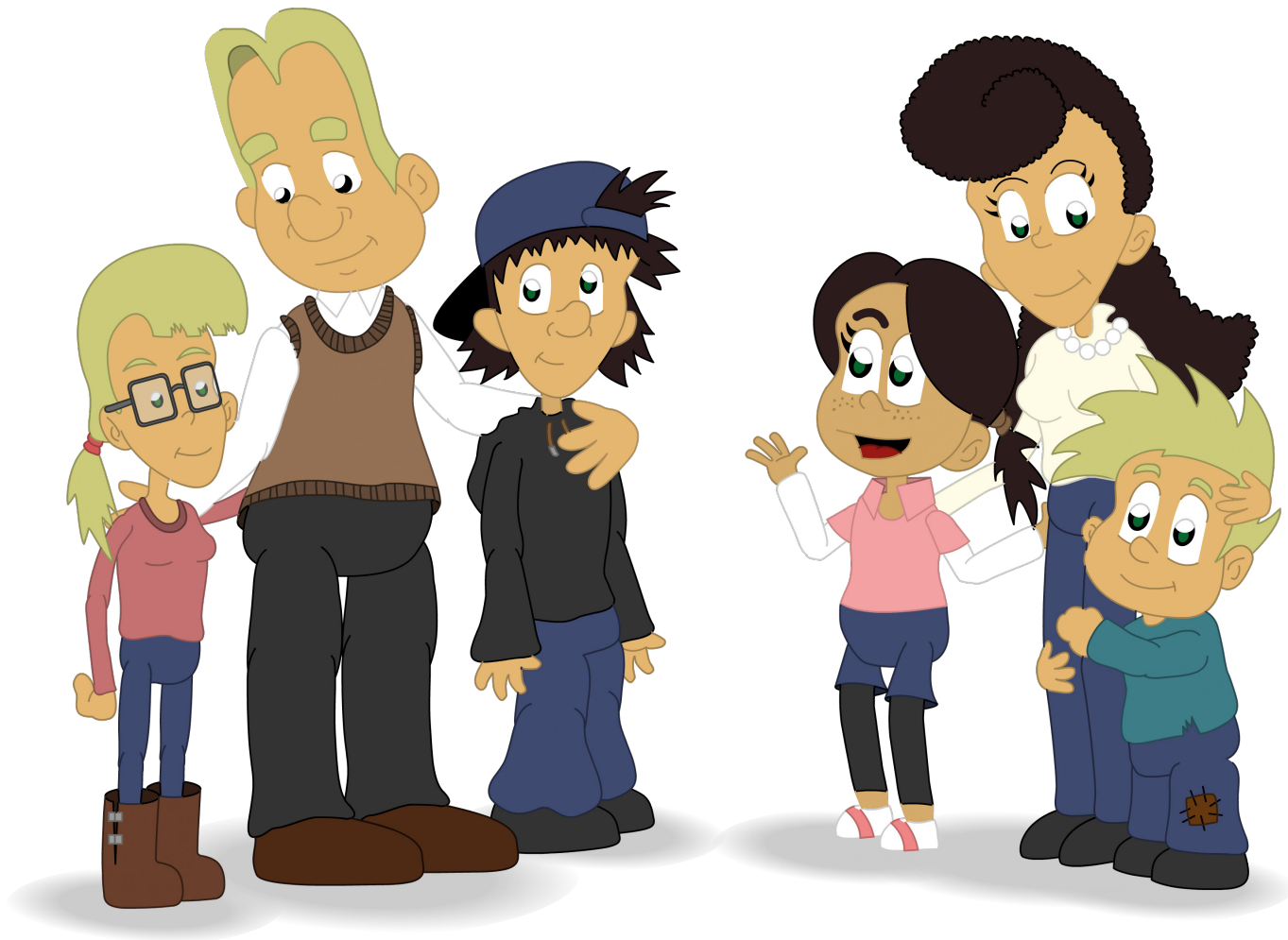
INNHold

INNLEDNING	4
Bruk av manualen	5
Om SIBS-intervensjonen	6
Om bruk av SIBS	8
OVERSIKT OG PRAKTISK INFORMASJON	10
Timeplan	11
Gruppesammensetning	12
Utstyr og fasiliteter	13
GRUPPELEDELSE	14
Roller	15
Kommunikasjonsteknikker	15
Utfordrende situasjoner	20
SAMTALENES INNHOLD OG METODE	22
Økt 1 - Barn	24
Økt 1 - Foreldre	28
Økt 2 - Barn	32
Økt 2 - Foreldre	36
Økt 3 - Fellesøkt	42
Økt 4 - Barn	46
Økt 4 - Foreldre	52
Økt 5 - Fellesøkt	58



**Med visjon om
å forebygge
utfordringer
gjennom å styrke
kommunikasjonen
mellom foreldre og
barn**

INNLEDNING



Bruk av manualen

Manualen er bygget opp med en innledende overordnet oversikt over SIBS-tiltaket, praktisk informasjon og beskrivelse av deltakere og gruppelederrollen. Deretter blir hver enkelt modul med tilhørende økter beskrevet separat i detalj. Hver økt starter med beskrivelse av målsettingen for økten og deretter en beskrivelse av innholdet som skal gjennomgås. Mot slutten av hver øktbeskrivelse er det presentert viktige punkter for gruppeledere. Hver øktbeskrivelse har helt til slutt et sammendrag av de viktigste momentene i økten som kan brukes som støtteark til gjennomføringen.



Om SIBS-intervensjonen

Bakgrunn for SIBS

Søsken til barn med langvarig psykisk eller fysisk sykdom eller funksjonsnedsettelse har en dokumentert forhøyet risiko for psykiske helseplager. Helsepersonell har en lovfestet plikt til å ivareta søsken som pårørende sin rett til informasjon og oppfølging ved behov (Helsepersonelloven §10a).

SIBS er utviklet som et forebyggende tiltak som gjennom å styrke kommunikasjonen mellom foreldre og barn søker å øke søskens kunnskap om sin brors/søsters diagnose og bedre søskens tilpasning og slik redusere risiko for psykiske helseplager hos søsken. SIBS representerer en kunnskapsbasert måte – forankret i empiri, klinisk erfaring og brukerperspektiver – å ivareta søsken som pårørende. SIBS er utviklet gjennom et forskningsprosjekt gjennomført av Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser og Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo i samarbeid med flere helseforetak, kommuner og brukerorganisasjoner (les mer på www.sibs.no).

Målsetting

SIBS er et kommunikasjonskurs, med mål om å øke foreldrenes sensitivitet og styrke dem som samtalepartnere for sine barn både gjennom bevisstgjøring, refleksjon og praktisk ferdighetstrening. Dette gjøres ved å få frem tema barna ønsker å ta opp med foreldrene i barnegruppeøktene, ved at foreldrene undervises i og diskuterer kommunikasjon med barn under foreldregruppene og ved å la foreldrene trene på kommunikasjonsteknikker i veiledede økter hvor det enkelte barn samtaler med sin forelder. Gjennom egne barnegrupper søker SIBS videre å øke søskens bevissthet om egne behov og støtte dem til å verbalisere sine opplevelser.

Komponenter

SIBS består av tre tematiske moduler:

- 1) Bli kjent (Økt 1),
 - 2) Diagnosen (Økt 2 + 3) og,
 - 3) Følelser (Økt 4 + 5).
- (Se oversiktsfigur på side 11).

SIBS er forankret i eksisterende empiri om betydningsfulle faktorer for barns tilpasning ved sykdom/funksjonsnedsettelse hos et søsken og bygger på mange års klinisk erfaring med søsken.

Modulene i programmet er inspirert av ulike teoretiske perspektiver og samsvarer med teorier om familiekommunikasjon og utvikling av resiliens hos barn.

Diagnosekunnskapmodulen bygger på teori om hvordan barn danner seg kunnskap om sykdom og helse og er også informert av empiri om helsekompetanse, dvs. betydningen av kunnskap om diagnose for mestring og tilpasning.

Følelsesmodulen er inspirert av teorier om emosjonsfokusert foreldreveiledning og SIBS inneholder også elementer fra kognitiv atferdsterapi gjennom fokus på tanker, følelser og handlinger og hvordan disse gjensidig påvirker hverandre.



Om bruk av SIBS

Rettigheter og bruksområde

SIBS-manualen er forfattet av Torun M. Vatne, Krister Fjermestad, Yngvild B. Haukeland og Svein Mossige. Rettighet til å bruke manualen og gjennomføre SIBS-grupper er forbeholdt gruppeledere som har gjennomført nettkurs og praktisk kurs i SIBS.

SIBS-leverandører

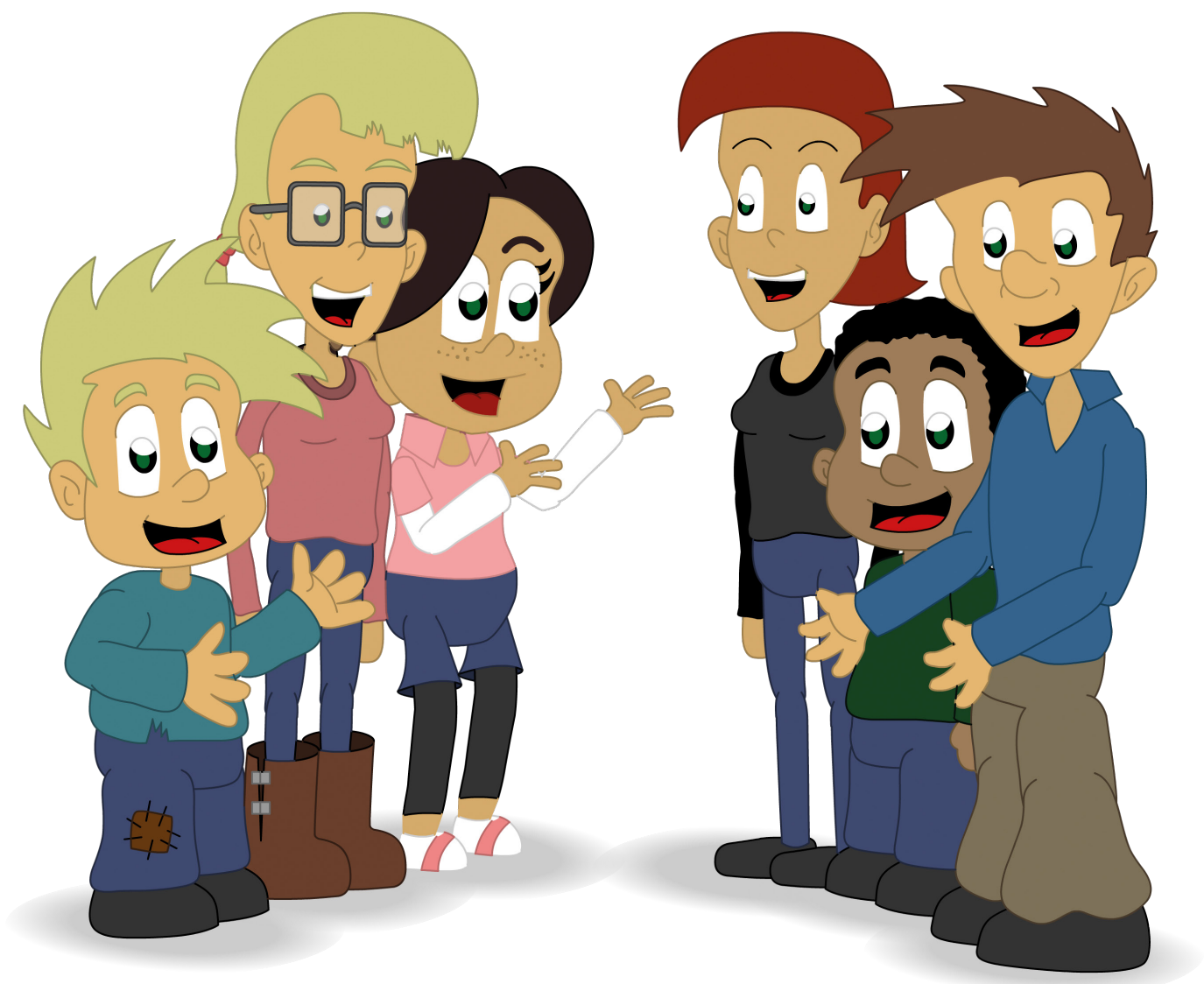
Manualen er utviklet for søsken som pårørende i alderen 8-16 år og kan anvendes i kommunale tjenester (f.eks. lavterskeltilbud for familier, psykiske helsetjenester og skolehelsetjenesten), instanser i spesialisthelsetjenesten som BUP eller barnehabilitering og av frivillige organisasjoner eller stiftelser (forutsatt kvalifiserte gruppeledere). Aktuelle gruppeleder i SIBS er fagpersoner som enten i lys av sin utdanningsbakgrunn (f.eks. pedagoger, psykologer) har formell kompetanse på støttesamtaler med barn eller som gjennom sin yrkeserfaring og sitt daglige arbeid har opparbeidet seg dette (f.eks. sosionomer, vernepleiere, miljøarbeidere, sykepleiere, fysioterapeuter).

SIBS-deltakere

SIBS er en intervensjon rettet mot søsken mellom 8 og 16 år til barn med langvarig psykisk eller fysisk sykdom eller funksjonsnedsettelse og deres foreldre. I forkant av gjennomføring av SIBS kan det være nyttig at følgende avklaringer gjøres: diagnosens natur (inngripen i søskens hverdag), om deltakende søsken selv mottar behandling eller støtte knyttet til psykososiale forhold og om familien er i en pågående krise eller konfliktsituasjon. Basert på disse avklaringene kan man vurdere gruppesammenheng og bedre tilrettelegge for, eller vurdere tilbud til, hver familie.



OVERSIKT OG PRAKTISK INFORMASJON



Timeplan

SIBS er satt sammen av tre tematiske moduler fordelt over fem økter. Modul 1 har tema **bli kjent** (økt 1). Modul 2 har tema **diagnose** (økt 2 og 3). Modul 3 har tema **følelser** (økt 4 og 5). Tre av intervensjonens fem økter er separate barne- og foreldregrupper. To økter er fellesøkter med foreldre og barn sammen. Se Figur 1 for en oversikt over øktene i SIBS.

Tidsintervallene mellom de fem SIBS-øktene kan fleksibelt tilpasses den aktuelle settingen. Foreløpig evidens er basert på at øktene er levert over en tidsramme på maksimalt en uke, men programmet er utviklet for å kunne leveres fleksibelt over dager eller uker. Merk at hvis de separate foreldre- og barneøktene ikke gjennomføres samtidig, må foreldreøkten komme etter barneøkten. Dette er fordi foreldrene skal motta fellesspørsmål (økt 2) og fellesutfordring (økt 4) fra barnegruppa i sin økt.

Figur 1. SIBS timeplan

Økt 1	Økt 2	Økt 3	Økt 4	Økt 5
Søskengruppe Bli kjent Få informasjon	Søskengruppe Mine spørsmål om diagnosen	Fellesøkt Hvert søsken snakker med sin forelder om diagnosen	Søskengruppe Mine følelser og ønsker	Fellesøkt Hvert søsken snakker med sin forelder om følelser og ønsker
Foreldregruppe Bli kjent Få informasjon	Foreldregruppe Trening i å snakke om søskens spørsmål om diagnosen		Foreldregruppe Trening i å snakke om søskens følelser og ønsker	

Gruppesammensetning

I den grad det er mulig, bør det tilstrebes homogene grupper med hensyn til diagnosens antatte inngripen i søskens hverdag. For eksempel gruppe for søsken til barn med fysiske funksjonsnedsettelse og gruppe for søsken til barn med nevroutviklingsforstyrrelser.

Barna deltar sammen med én av sine foreldre, den samme forelderen må delta gjennom hele intervensjonen. Hvis to søsken i en familie er med kan begge foreldrene være med.

Barnegruppene består av 3-7 barn med en anbefalt aldersspredning på maks tre år mellom barna.



Utstyr / fasiliteter

Barnegrupper

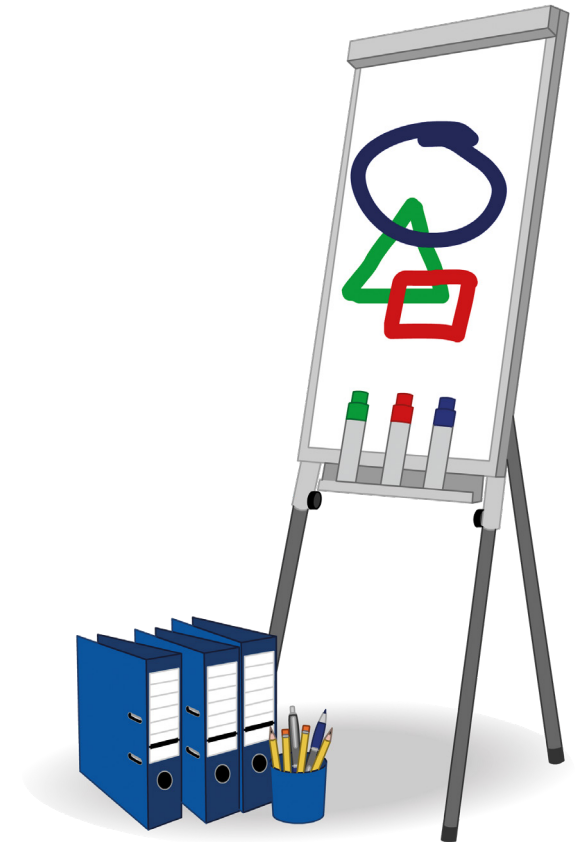
- Skjermet rom med bord der alle kan sitte vendt mot hverandre.
- SIBS søskenperm, bestående av oppgaver til barnegruppens økter, skrevet ut i riktig antall eksemplarer.
- Penner eller blyanter til alle.
- Flipover og tusjer i flere farger.

Foreldregrupper

- Skjermet rom der alle kan sitte vendt mot hverandre.
- SIBS foreldreperm, bestående av informasjon om tema fra foreldregruppen, skrevet ut i riktig antall eksemplarer.
- Penner/blyanter til alle.
- Flipover og tusjer i flere farger.
- Plakat hvor SIBS' mål -lytt, utforsk, bekreft - presenteres tydelig.
- Pc og prosjektor, eventuelt TV, til fremvisning av filmer.

Fellesøkter

- Rom hvor foreldre og barn kan sitte sammen uten å bli forstyrret av de andre. Kan enten gjøres i stort felles rom eller ved å benytte flere rom beliggende nær hverandre.
OBS: Erfaring viser at bruk av separate rom kan innebære at samtalerne blir litt mer utfordrende, for eksempel kan deltakerne falle litt mer inn i vante mønstre eller i mindre grad regulere følelser og at treningssituasjonen for foreldre kan bli mindre optimal. Det kan være hensiktsmessig å ha dørene åpne hvis separate rom benyttes.
- Plakat hvor samtalen, SIBS', mål presenteres tydelig. Flere eksemplarer kreves hvis deltakerne er fordelt i flere rom. Finnes i ekstramateriellet.



GRUPPELEDELSE



Roller

- Hver gruppe ledes av 1-2 gruppeledere. Ved gruppestørrelse ≥ 4 barn må barnegruppen ledes av to voksne. Foreldregruppene kan ha flere deltakere og har én til to gruppeledere. Dersom man jobber som par har én rolle som gruppeleder mens den andre har rolle som tilrettelegger.
- Gruppeleder styrer samtalsinnhold og retning. Gruppeleder er ansvarlig for å sette grenser og signalisere behov for hjelp til tilrettelegger.
- Tilrettelegger bidrar til å styrke dybde, fokus og ro i samtale om tema valgt av gruppeleder.
- Rollene bør avklares og forberedes før oppstart av gruppe.
- I fellesøktene har gruppeleder og tilrettelegger fra både barnegruppen og foreldregruppen rollen som veileder for foreldre og barn.

Kommunikasjonsteknikker

- Gruppeleder og tilrettelegger bør gjennom gruppesamtalene tilstrebe og selv følge SIBS' mantra "lytt, utforsk og bekreft".
- Bruk av fagspråk bør unngås i både barne- og foreldregrupper. F.eks. å "høre etter" i stedet for "lytte", "være nysgjerrig på det barna forteller" i stedet for "utforske" og "vise at du bryr deg om hva barnet tenker og føler" i stedet for "bekrefte".
- I gruppesamtalene er målet å få til en åpen dialog heller enn et gruppeintervju.

Teknikker som bør benyttes av gruppeleder i barnegruppesamtalene

1. Utforske og få frem barnas opplevelser ved å:

- Bruke åpne spørsmål. For eksempel: "Hvordan er det for deg?", "Hva tenker dere om det?", "Hva gjør dere da?"
- Stille fordypende spørsmål med utgangspunkt i det barna forteller om og utforske opplevelser/følelser som fremkommer eller det hintes til i utsagn eller nonverbale uttrykk.
- Speile det barna sier. For eksempel gjenta det som sies av barnet: "Så da ble du lei deg/sinna..."
- Gjøre kvalifiserte gjetninger. For eksempel: "Når du sier det da tenker jeg at det kanskje er sånn... er det riktig?"

2. Lytte aktivt ved å:

- Holde roen og gi barna tid til å gi respons.
- Komme med små bekreftelser og fasiliteringer.
- Holde blikkontakt og fokus.

3. Bekrefte barnas opplevelser ved å:

- Komme med empatiske utbrudd når man føler empati. For eksempel: "Fy søren så dumt", "Oi, så vanskelig", "Nei, så trist".
- Vise enighet når man er det. For eksempel: "Ja, det synes jeg også!", "Ja, helt enig".
- Vise takknemlighet. For eksempel: "Så flott at du forteller oss dette", "Jeg er veldig glad for at du hjelper oss til å forstå".
- Vise anerkjennelse og respekt for barnas opplevelse. Dette kan gjøres ved å:
 - Oppsummere forklaringer og beskrivelser, for eksempel: "Så når det skjer så blir du sinna", "Så du tenker at grunnen til at hun snubler er at hun ser dårlig". Dette har også en utforskende funksjon da misforståelser kan oppklares.
 - Tydelig uttrykke respekt. For eksempel: "Det er ikke rart at du tenker sånn", "Oi, du har tenkt mye på dette, du", "Ja, det virker som en logisk forklaring".
- Se og bekrefte følelsene til barna. For eksempel: "Jeg ser at du ser trist ut i ansiktet når du snakker om det".

4. Fremme gruppekommunikasjon ved å:

- Bruke sirkulær utspørring, både tematisk og med hensyn til å fremme empatiske respons. For eksempel: "Hvordan er det Per forteller om for dere andre?", "Er det noen andre som har opplevd det?", "Han sier at hvordan tror dere det er for ham?"
- Oppfordre barna til å stille hverandre spørsmål. For eksempel: "Nå sa Per at han synes det er dumt at broren har rullestol... skal vi være litt nysgjerrige ... still et spørsmål til Per om det..."
- Forsterke ønsket åpenhet og prososiale responser. For eksempel: "Så fint at du kan si det så tydelig", "Var det ikke modig gjort?", "Jeg ser at Per nikker når du sier det, jeg tror han skjønner deg".



Teknikker som bør benyttes av tilrettelegger i barnegruppe

1. Fasiliterer kommunikasjonen ved å:

- Rette oppmerksomheten mot gruppedeltakerne, fange opp hint og gjøre gruppeleder oppmerksom på disse: "Jeg tror Per kom på noe nå...", "Det ser ut som om Per tenker på det du sa".
- Stiller oppklarende spørsmål hvis barna ikke ser ut til å forstå: "Nå vet jeg ikke om jeg skjønnte deg (gruppeleder) helt, mener du at vi skal ...?".
- Bidra som "en av gruppen" hvis gruppeleder ønsker det/inviterer til det.

OBS:

- Tilrettelegger bør ikke stille spørsmål til gruppen som endrer tema/retning, men heller stille oppfølgingsspørsmål til tema som diskuteres.
- Tilrettelegger bør være bevisst sine fasiliterende utbrudd og uttrykk for bekreftelse da de kan "konkurrere" med gruppeleders, for eksempel eget empatisk utbrudd kan kollidere med gruppeleders oppsummerende bekreftelse. Nonverbale fasiliteringer og bekreftelser bør prioriteres. Tilretteleggers respons bør stå i forhold til gruppeleder og være supplerende heller enn konkurrerende.

2. Sikre etterlevelse og progresjon ved å:

- Minne gruppeleder på elementer som skal gjennomføres.
- Passe tiden og kan minne gruppeleder på progresjon ved behov.

3. Redusere forstyrrelse av samtalen ved å:

- Ta ansvar for barn som blir urolige ved å sette seg ved dem, ta dem til siden eller ta dem ut av rommet.
- Ta ansvar for barn som trenger mer støtte ved å plassere seg i nærheten av dem og følge ekstra med.
- Følge barn på wc ved behov.

4. Bruke materiell for understøtte samtale:

- Bruk av flipover er en fin måte å tydeliggjøre det som kommer opp, utforske om du har forstått og å holde barnas fokus.

Teknikker som bør benyttes av gruppeleder i foreldregruppe

- Lytte, utforske, bekrefte og fremme gruppekommunikasjon slik beskrevet under teknikker for ledelse av barnegrupper (se side 16).
- Styre samtalen. Foreldregruppen skiller seg fra barnegruppen ved at den er mer psykoedukativ i formen og samtalen er dermed mer styrt.
- Konkretisere og eksemplifisere. Gruppeleder bør tilstrebe å få så konkrete eksempler som mulig fra foreldrene når kommunikasjon med barn diskuteres. Hvis generelle eksempler gis, for eksempel "da vil jeg prøve å finne ut av hva hun tenker", så be alltid om konkrete eksempler, for eksempel "Så hva helt ordrett vil du si til henne da?".
- Gjør samtalen så nær hverdag som mulig, spør alltid etter eksempler hvis noe omtales generelt, for eksempel: "Så du tenker hun ikke er interessert, hvordan merker du det?". Hvis en deltaker strever med å komme med konkrete eksempler, be alltid de andre om å hjelpe til.

Teknikker som bør benyttes av tilrettelegger i foreldregruppe

- Som beskrevet for barnegruppen på side 18 bør tilrettelegger benytte teknikker for å fasilitere kommunikasjonen og sikre etterlevelse av manualen.
- Da det er mye undervisning og materiell i gjennomføringen av økten kan det være lurt at gruppeleder og tilrettelegger i forkant avklarer hvem som gjør klar og setter på filmer eller tar notater/skriver på flipover underveis.



Utfordrende situasjoner

Som gruppeleder eller tilrettelegger i SIBS vil de fleste møte på noen utfordrende situasjoner underveis. Under har vi beskrevet et utvalg av utfordringer som kan oppstå med forslag til hvordan disse kan møtes.

Når enkelte gruppedeltakere ikke sier noe

- Poengtere at vi alle er forskjellige, at det ikke kreves at alle skal snakke .
- Stille åpne spørsmål.
- Se etter hint og speil det tilbake. For eksempel: "Jeg hører du sukker", "Du ler litt nå..."
- Triangulere når én har fortalt noe. For eksempel: "Tenker du det samme?"
- Ta runder på et tema.

Sjenerte/tause barn i fellesøkten

- Ha en samtale med foreldre om hva han/hun tror barnet tenker og føler mens barnet lytter.

Når enkelte gruppedeltakere tar mye plass

- Snakke om gruppens form i første økt, repetere det i senere økter ved behov.
- Snakke om at alle må komme til ordet og det derfor kan bli nødvendig å avgrense noen.
- Snakke om at det er lett å spore av fra temaet og diskutere hvordan man kan stoppe dette.

Når gruppen er veldig stille

- Gruppeleder kan tenke høyt. For eksempel: "Jeg lurte på om man kan føle at..."
- Be to og to om å snakke sammen før de deler det i plenum.
- Varier i bruk av spørsmålstype. Lukkede spørsmål som kun fordrer ja/nei-svar eller utsagn man skal si seg enig eller uenig i kan aktivere en passiv gruppe.



Sterke følelsesuttrykk

- Bekreft følelsen. For eksempel: "Jeg hører/ser at dette er vanskelig for deg".
- La det være litt stille (!)
- Forsterk responser eller oppfordre til at de andre responderer. F.eks. "Det er sterkt å høre på, dere!", "Det ser ut som noen av dere kjenner dere igjen...", "Er det ikke modig å fortelle om dette?", "Det høres vanskelig ut...?".
- Spør om han/hun trenger en pause/orker å fortsette.

Når barn sier noe som ikke stemmer eller har misforstått

- Utforske hva de andre i gruppen tenker.
- Si at man er usikker på om det er sann og at det er en lur ting å stille spørsmål om til foreldrene.
- Ved store, klare misforståelser- avkreft antakelsen. F.eks. "Jeg skjønner hva du tenker, men jeg tror ikke det stemmer".

Når barn forteller om noe sterkt/skremmende for de andre barna

- Informere foreldrene om at temaet har kommet opp.
- Ta opp eller bekrefte at det kan være skummelt/vanskelig å høre.
- Oppklare store, alvorlige misforståelser. F.eks. vedrørende mulig død.
- Hvis et barn forteller om vold følges følgende prosedyre:
 - a. Bekreft barnets opplevelse, gi ros for åpenhet.
 - b. Gi barnet beskjed om at gruppeleder og han/hun skal ta en prat om det etter økten.
 - c. Avklar i samtale med barnet hvordan det skal videreformidles til foreldre/annen rett instans.

Når flere barn fra samme familie er med i opplegget, men kun én forelder

- Ha en fast gruppeleder/tilrettelegger knyttet opp til den aktuelle familien for tettere oppfølging under intervensjonen.
- Avklar med foreldre og barn i forkant hvordan fellesøkten skal løses. F.eks. hva det andre barnet skal gjøre mens forelderen snakker med søskenet.

Når foreldre er veldig skeptiske til kommunikasjonsteknikkene

- Bekreft deres opplevelse.
- Fremhev at dette er en treningssituasjon hvor de skal få prøve noe nytt.
- Ros dem for forsøkene.

SAMTALENES INNHOLD OG METODE

	Økt 1 20 min	Økt 2 60 min	Økt 3 20 - 60 min	Økt 4 60 min	Økt 5 20 - 60 min
Søskengruppe	Mål 1. Bli kjent og skape god gruppe-atmosfære 2. Lære samtaleform 3. Få informasjon om opplegget	Mål 1. Få snakke om søskens diagnose 2. Få lage spørsmål om diagnosen til foreldrene.	Fellesøkt Mål 1. Trene på teknikker gjennomgått i økt 2.	Mål 1. Få snakket om følelsesmessige opplevelser 2. Få formidlet noe man skulle ønske var annerledes som til foreldere	Fellesøkt Mål 1. Trene på teknikker gjennomgått i økt 4.
Fellesøkt			2. Gi nye gode erfaringer om å snakke sammen om diagnosen med veiledning		2. Gi nye gode erfaringer om å snakke sammen om diagnosen med veiledning
Foreldregruppe	Mål 1. Bli kjent i gruppen 2. Få informasjon om intervensjonens rasjonale og gjennomføring	Mål 1. Bli bevisst søskens diagnoseforståelse / informasjonsbehov 2. Lære teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte og trene på disse.		Mål 1. Bli bevisst søskens følelsesmessige opplevelser og utfordringer. 2. Lære seg teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte og trene på disse	

Økt 1 - Barn

Mål

1. Bli kjent og skape god gruppeatmosfære.
2. Lære samtaleform. Oppfordre barna til å være nysgjerrige på hverandre / spørre hverandre.
3. Få informasjon om opplegget.

Oppgaver:

1. Innledende leker

Velg oppgaver som passer aldersgruppen og gruppeleders stil.

Bli kjent

- *Sosiometri.*
Barna bes stille seg i rekker etter antall kjæledyr, alder, hvor lang reise de har hatt, antall søsken etc. La gjerne barna velge kategorier selv etter hvert, gruppeleder/tilrettelegger bør si lite og la barna stille spørsmål til hverandre for å kunne danne rekker på egen hånd.
- *Intervjue hverandre* (oppgave 1 i søskenpermen).
Gruppeleder kan eventuelt velge ut et par spørsmål for dem. Hensikten er ikke at de skal komme gjennom alt, men øve seg på å stille spørsmål til hverandre.

Tørre å bidra

- Gå inn og ut av sirkel eller rekke opp hånd for å svare på spørsmål.
- Si en ting de liker og en ting de misliker.
- Si en sannhet og en løgn om seg selv og de andre skal gjette hva som er hva gjennom å stille spørsmål til personen (passer best for de over 11).
- Hvis intervju – presentere hverandre for resten av gruppa.

2. Lære samtaleform - å være nysgjerrige på hverandre

- Kan knyttes opp til det de sier om ting de liker eller ved at deltakerne presentere en ting som er "typisk meg". Barna oppfordres til å stille spørsmål til det de andre forteller og forklares at det er en av hensiktene med samtale i SIBS; at de skal snakke med hverandre og stille hverandre spørsmål.

3. Introdusere samtaleopplegget

- Bruk flipover eller tavle for visuell oversikt. Husk når, hvor og tema. La det stå synlig gjennom øktene. Se tabellen under for et eksempel på hvordan dette kan gjøres.
- Introdusere bruk av oppgaveperm, for eksempel ved å si: "I SIBS har vi en perm med oppgaver. Denne permen brukes både i barnegruppen og sammen med foreldrene. Det du skriver i permen vil din (omsorgsperson som er med) få se".



4. Tydeliggjøre målet til SIBS

- Barna og foreldrene er med på SIBS for å gjøre det lettere å snakke sammen om ting som er viktige for barna.
- I SIBS prøver vi å gjøre samtaler mellom foreldre og barn lettere ved å:
 - Hjelp barna til å finne ut hva de trenger eller ønsker å snakke med foreldrene sine om.
 - Lære foreldrene gode måter de kan snakke med barna sine om det som er viktig for barna.
 - I SIBS er foreldre på en måte på skolen/kurs for å trene seg på å bli bedre på å høre etter (lytte), være nysgjerrige på det barna forteller (utforske) og vise at de bryr seg om hva barnet tenker og føler (bekrefte).

5. Lage grupperegler

- Gjøres på flipover. Oppfordre barna til å foreslå regler.
- Gruppeleder introduserer regelen om taushetsplikt og voksnes ansvar hvis dette ikke kommer spontant. En god formulering kan være: "Voksne må hjelpe barn hvis de opplever noe som er skadelig for dem. Hvis det er noe dere forteller om som jeg tenker at må gjøres noe med så vil jeg snakke med dere om hvordan vi kan ta det opp med foreldrene dine. Jeg vil ikke si noe uten å ha snakket med deg om det først."



Sammendrag

Økt 1 - Barn

Tid

20 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Penner
- Skrive ut søskenpermer

Øktens innhold

- Gjennomføre innledende leker
- Lære samtaleform
- Gi oversikt over timeplanen
- Informere om formålet med SIBS
- Lage grupperegler

Økt 1 - Foreldre

Mål

1. Bli kjent i gruppen.
2. Få informasjon om intervensjonens rasjonale og gjennomføring.

Oppgaver:

1. Bli-kjent-oppgaver

Velg en av oppgavene som passer aldersgruppen og gruppeleders stil.

Obs! Dette skal være en kort runde. Prøv å fokusere på å få frem deltakerne som individer uavhengig av foreldrerollen. Det kan være nyttig å presisere at dette IKKE skal handle om barnet med diagnose eller familiesituasjonen.

Velg en av følgende oppgaver:

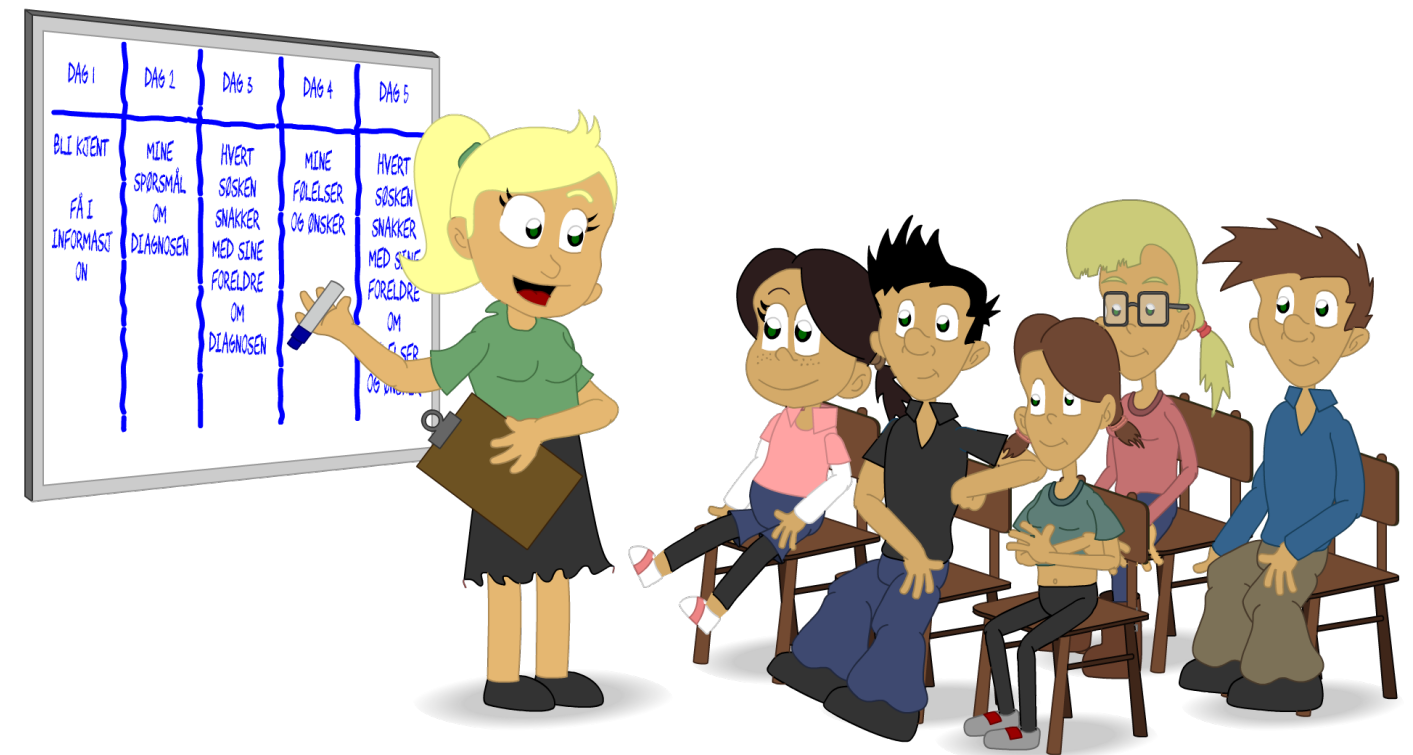
- *Fortelle litt om seg selv som individer.*
Gå gjerne litt vekk fra foreldrerollen, gruppeleder bør gi eksempler som tydelig viser at vi ønsker informasjon om deres personlighet og interesser ut over foreldrerollen; for eksempel en runde med hobbyer, interesser, favorittmat etc.
- *Sannhet og løgn.*
Alle skal si en ting om seg selv som er sann, og en ting som er løgn. De andre deltakerne skal stille spørsmål for å avdekke hva som er sant/løgn.
Obs! bare et par spørsmål pr. deltaker før det gjettes. Gruppeleder bør begynne for å gi et eksempel. Idéer: steder man har vært, hobbyer/egenskaper man har.
- *Sosiometri.*
Stille seg på rekke etter f.eks. alder, antall barn, reisevei etc.

2. Informasjon om bakgrunnen for opplegget og oppleggets målsetting

Vis filmen 'Økt 1 film 1 bakgrunn og målsetting' om SIBS' bakgrunn og målsetting.

3. Foreldrene gis informasjon om timeplanen

Denne kan tegnes opp på tavle eller flipover. Se figureksempel 1 på side 11.



4. Informasjon om informasjonsflyt og oppfølging

I den grad det ikke er kartlagt på forhånd: Foreldrene oppfordres til å gi beskjed til gruppeledere hvis det er informasjon om deres barn de anser som viktig å formidle, f.eks. kriser eller annet.

- Foreldrene gis informasjon om rutiner ved behov for oppfølging
 - Ved behov for individuell rådgivning vurderes tid for samtale med gruppeleder.
 - Ved behov for kontakt med en annen instans vil gruppeleder eller tilrettelegger bistå med dette.

5. Foreldrepermene deles ut

Foreldrene oppfordres til å vise permenn/informasjonsfilmen til den av foreldrene som ikke deltar i SIBS.

OBS:

Dette skal være en kort økt (20 min).

Adresser gjerne foreldres tendens til å snakke om barnet med diagnose og vær spesifikk på at tema for samtalene er søsken. Gi gjerne beskjed om at avsporinger kan bli avbrutt.

Sammendrag

Økt 1 - Foreldre

Tid

20 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Foreldreperm, skrives ut

Øktens innhold

- Bli-kjent-oppgaver
- Informasjon om bakgrunnen for opplegget og oppleggets målsetting
- Informasjon om timeplanen
- Informasjon om informasjonsflyt
- Dele ut foreldrepermene

Økt 2 - Barn

Mål:

1. Å få snakket om sitt søskens diagnose og på denne måten få økt innsikt i eget informasjonsbehov.
2. Å få laget spørsmål om diagnosen man vil stille foreldrene.

Oppgaver

1. Rask gjennomgang av forrige økt

- Spesielt fokus på reglene for gruppen, hvor man er i timeplanen og målsettingen med SIBS.

2. Hvert barn forteller litt om sitt søsken og dets diagnose

- Et godt inngangsspørsmål for samtale om diagnose kan være: "Hva har dere som er her nå til felles?"
- De andre barna oppfordres til å være nysgjerrige og stille spørsmål.

3. Utforskning av barnas diagnoseforståelse

Denne oppgaven er inspirert av Leventhal og kolleger sin modell (1980) for hvordan mennesker tenker om sykdommer/diagnoser.

- Vær tydelig på at det kan være mange ting man ikke vet og at det er ok å ikke svare, eller svare "Vet ikke".
- Følgende områder er aktuelle å berøre:
 - Navn på diagnosen. For eksempel: "Hva kaller du det?", "Hva sier du når andre spør?"
 - Symptomer og kjennetegn. For eksempel: "Hvordan merker du at han/hun har det?", "Hvor i kroppen sitter det?"
 - Årsak. For eksempel: "Hvorfor fikk han/hun det?"
 - Behandlinger/tiltak. For eksempel: "Hva kan man gjøre for at (symptom) kan bli bedre?"

- Forløp og fremtid. For eksempel: "Når fikk han det? Hvordan tenker du det blir når han blir voksen?"

- Tema for tema gjennomgås så langt man rekker. Enkelte tema, som fremtid, kan være mer aktuelle for eldre barn/ungdom. Navn og symptomer er av erfaring viktig å utforske blant yngre.
- Bruk gjerne flipover til å konkretisere det barna forteller. For eksempel tegne kroppsomriss, tidslinje.
- Tilrettelegger noterer tema enkeltbarn kommer med som kan være nyttige å ha med seg videre til utarbeidelse av fellesspørsmålet.
- Noen spørsmål kan være nyttig å være innom da disse av erfaring kan være knyttet til misforståelser. Disse er: "Er det noens skyld?", "Kan du få det?", "Vil det gå over / bli borte?"

4. Fellesspørsmål til foreldrene

Gjøres denne økten parallelt med foreldreøkten må følgende oppgave påbegynnes etter 20 minutter og leveres til foreldrene 30 minutter inn i økten.

- Skriv alle spørsmål opp på flipover.
 - Spørsmål som har kommet opp frem til dette tidspunktet i økten oppsummeres og skrives ned på flipover. Barna oppfordres til å komme med flere spørsmål. Gode spørsmål for å få frem hva barna lurer på er "Hva kan man lure på når man er søsken?", "Hva lurte du på da du var yngre?". Spørsmål kan også avdekkes ved å trekke linjer fra barnas samtale. For eksempel: "Flere av dere sa at dere ikke vet hvorfor barn får denne diagnosen. Skal vi spørre om det?"
 - Hjelp barna til å formulere gode spørsmål. Spørsmålene skal dreie seg om diagnosen. Typiske eksempler på gode fellesspørsmål, det vil si spørsmål som egner seg godt for foreldres øving i foreldregruppa, er: "Hvordan fikk han/hun det?", "Hva kan vi gjøre for at han/hun skal få det bedre?", "Hvilke deler av kroppen gjelder diagnosen?", "Hvordan vil det gå i fremtida?"
 - Hvis barna bringer inn spørsmål som er knyttet til følelsesmessige aspekter og utfordringer, noter spørsmålet og vis til at dette vil være tema for økt 4.
- Ett spørsmål velges til foreldregruppa og gjøres klart til henting. Dette kan gjøres etter avstemning i gruppen, eller ved at gruppeleder velger det han/hun mener fungerer best. Dersom spørsmålet ikke er klart må gruppeleder i barnegruppen velge et aktuelt spørsmål.
- utforsking fortsetter som i punkt 3

5. Individuelle spørsmål til foreldrene

- Barna skal formulere individuelle spørsmål om diagnosen til foreldrene (oppgave 3 i søskenpermen).
- Barn som raskt velger fellesspørsmålet bør utfordres litt og oppfordres til å lage egne spørsmål i tillegg. Gruppeleder/tilrettelegger kan gjennom dialog med barnet reflektere tilbake til temaer diskutert og finne ut om det er noe man kan formulere et individuelt spørsmål om.
- Tilrettelegger samler inn permene og leverer til foreldrene 45 min inn i økten.

OBS:

- Det er veldig viktig at gruppeleder bruker teknikker for å få barna til å respondere og stille spørsmål til det de andre forteller. Når barn spontant stiller spørsmål eller kommenterer andre skal dette fremheves og forsterkes. Tilrettelegger kan støtte dette arbeidet ved å følge med på barnas reaksjoner og kommentere dette, for eksempel: "Det så ut som om du ble overrasket over det Tone fortalte?"
- Gruppeleder bør notere seg hint om vanskelige opplevelser eller utfordringer for utforskning i økt 4.
- Gruppeledere skal i denne økten IKKE undervise, men undre seg og hjelpe barna med å lage spørsmål til foreldre hvis det er tema som må oppklares.
- Gruppeleder bør, i samråd med barna, tilstrebe å løfte spørsmålet fra gruppa opp på et mer generelt nivå dersom det som kommer fra barna er veldig spesifikt, slik at det kan oppleves som relevant for flest mulig i foreldregruppa. For eksempel "hjelper den sprøyta han får mot sykdommen?" til "finnes det noen medisiner mot sykdommen?"
- Det er viktig å motivere barna og ansvarliggjøre dem litt når det gjelder å lage spørsmål til foreldrene: "Nå skal mamma/pappa trene seg på å snakke med dere – og dere må hjelpe dem med å lage spørsmål så de har noe å øve seg på". Gi tilbakemelding til barna på hvordan foreldrene reagerte da de fikk spørsmålet fra dem – "de ble skikkelig ivrige, nå jobber de hardt der inne.". Dette reduserer sannsynligheten for at noen leverer tomme permer uten spørsmål til foreldrene.

Sammendrag

Økt 2 - Barn

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Penner

Øktens innhold

- Rask gjennomgang av forrige økt
- Kort runde der hvert barn forteller litt om sitt søsken
- Utforskning av barnas diagnoseforståelse
- Felles spørsmål (leveres foreldre 30 min ut i økten)
- Utforskning fortsetter
- Individuelle spørsmål (leveres foreldre 45 min ut i økten)

Økt 2 - Foreldre

Mål:

1. Å bli bevisstgjort søskens diagnoseforståelse og informasjonsbehov.
2. Å lære seg teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte barns tanker rundt og spørsmål om diagnose og trene på disse.

Oppgaver:

1. Innledende samtalerunde om barnas informasjonsbehov

- Ta en kort runde på foreldrenes tanker om søskenets diagnoseforståelse. Dette kan gjøres på flere måter, enten utforske foreldrenes tanker om barnas informasjonsbehov. For eksempel: "Hva tror dere at deres barn vet og tenker om søskens diagnose?", "Hva tror dere at søsken kan lure på når det gjelder diagnosen til søster/bror?", eller be dem formulere et eller flere spørsmål slik de tror deres barn ville stilt det.
- Av erfaring kommer foreldrene her lett inn på barnet med diagnose sin tilstand eller behov. Hvis dette skjer bør man minne på at tematikken ikke er innenfor rammen av SIBS, men samtidig anerkjenne behovet for å snakke om dette her.

2. Vis undervisningsfilm, Økt 2 film 2 - Psykoedukasjon

Åpne kort opp for eventuelle spørsmål eller kommentarer fra foreldrene etter filmen.

3. Vis og diskuter eksempelfilmer av samtale

En og en film vises og diskuteres etter retningslinjene nedenfor.

- Økt 2 film 3 samtaleeksempel, introduseres med:
"Nå skal vi se på filmer av en far som snakker med sønnen sin om diagnosen mormor har. Nå skal vi se den første filmen og jeg vil at dere tenker over hva pappaen gjør som er bra og hva han gjør som han bør gjøre annerledes."
- Økt 2 film 3 samtaleeksempel, vises
- Ta en runde hvor foreldrene får sagt hva de mener om pappaens kommunikasjon.



- Økt 2 film 4 samtaleeksempel, innledes med:
"Nå skal vi se den andre filmen. Jeg vil at dere skal se etter eksempler på at denne pappaen lyttet, bekreftet og utforsket."
- Økt 2 film 4 samtaleeksempel, vises
- Ta en runde hvor foreldrene oppgir eksempler på SIBS' målatferd "lytte, utforske og bekrefte", som de så i filmen. Foreldrene skal utfordres til å komme med konkrete eksempler fra filmen som f.eks. "Jeg merket at han lyttet fordi det var mer ro og pauser", "Han utforsket ved å si 'hvordan da?'", "Han viste at han forsto sønnen ved å nikke når han snakket og si "mmm"". Eksempelene på de tre målatferdene (f.eks. lytte ved å lene seg frem og vente lenger med å si noe) bør tydeliggjøres for gruppen. Dette kan f.eks. skje ved at tilrettelegger noterer på flipover og deler / oppsummerer når gruppeleder ber om det.

4. Fellesspørsmål hentes og diskuteres (ca. 30 min. inn i økten)

Tilrettelegger henter spørsmålet i barnegruppen hvis to leder gruppen.

- Oppgaven starter med at gruppeleder eller tilrettelegger tar rollen som barn og stiller fellesspørsmålet til gruppen.
- Gruppen bes først om å komme med bekreftende utsagn (viser at du bryr deg) som om gruppeleder var et barn på deres barns alder (for eksempel "Oi, det var et godt spørsmål"). Følgende typer utsagn bør komme frem under diskusjonen:
 - 1) Anerkjennelse, f.eks. "Det var et godt spørsmål",
 - 2) Takknemlighet, f.eks. "Jeg er så glad for at du spør meg om det",
 - 3) Enighet, f.eks. "Ja det kan man lure på", og
 - 4) Å vise empati, som f.eks. "Det hørtet trist ut å lure på".
- Gruppeleder eller tilrettelegger tar rollen som barn, en av foreldrene gis rollen som forelder. Gruppeleder stiller spørsmålet på nytt. Den utvalgte skal først bekrefte og så komme med et utforskende utsagn (være nysgjerrig). De andre bes komme med forslag som prøves ut. Gjennom diskusjon bør følgende måter å utforske et barns utsagn komme opp:
 - 1) Repetisjon av spørsmålet som f.eks. "Så du lurte på hvorfor han er mye sint?",
 - 2) Repetisjon av deler av budskapet som f.eks. "mye sint...",
 - 3) Direkte spørsmål som f.eks. "Når du sier 'mye sint', hva tenker du på da?",
 - 4) Oppsummeringer når barnet har forklart litt mer som f.eks. "Så du lurte på hvorfor han er så mye sint fordi du blir så sliten av all skrikingen hjemme og vil at det skal stoppe?"
- Diskuter med foreldrene hvordan man kan lytte bedre til det barnet har å si. Få frem både verbal og nonverbal atferd. Gjennom diskusjonen bør følgende måter å vise at man lytter komme opp:
 - 1) Små fasiliteringer som "mm", "å ja."
 - 2) La det være pauser, holde tilbake egne refleksjoner og gi barnet tid.
 - 3) Lene seg frem, holde øyekontakt (som f.eks. lyttende gester, som å ta seg til haka/munnen).
- Underveis i diskusjonen bør teknikkene som kommer opp fremheves. Dette gjøres muntlig av gruppeleder, men kan også fremheves ytterligere ved at tilrettelegger enten noterer på flipover eller i et dokument som leses opp etter avtale med gruppeleder.

5. Individuelle spørsmål fra barna (ca. 45 minutter inn i økten)

Tilrettelegger fra barnegruppen kommer med permene med individuelle spørsmål fra barna.

- Ha samtale om:
 - Reaksjoner på barnas spørsmål.
 - Hvordan man evt. må jobbe med egne reaksjoner for å kunne bekrefte, utforske og lytte.

OBS:

Det er viktig å presisere at de først skal bekrefte, deretter utforske og lytte. Og at informasjon skal komme helt til slutt hvis nødvendig. Vektlegg at bekreftelse er svært viktig, men ofte glemmes.

Tilby deltakerne samtale med gruppeleder eller tilrettelegger ved behov for å snakke om egne reaksjoner på det individuelle spørsmålet.

6. Forberedelse til økt 3

Foreldrene forberedes litt til økt 3 ved å reflektere over hva de tenker de spesielt trenger å trene på av SIBS' målatferd.

- I pågående forskning gjennomføres kommunikasjonstreningen i økt 3 ved at foreldre snakker med sitt barn og at veileder etter å ha lyttet gir tilbakemelding på hva forelder bør trene på. Alternative måter å gjennomføre økt 3 er på enten å gi alle beskjed om å trene på utforskning, eller å la foreldre selv velge hvilken målatferd de vil trene på. Avhengig av hvordan økt 3 vil gjennomføres gjøres derfor følgende:
 - Enten: Be foreldrene velge en målatferd å trene på neste gang.
 - Eller: Informere om at man ved økt tre skal trene på teknikker for utforskning (være nysgjerrig) av barnets tanker om diagnose.
 - Eller: Informere at de i økt tre skal samtale med sitt barn og etter observasjon få tilbakemelding på hva de bør trene videre på i samtalen.
 - Gruppeleder samler inn søskenpermene og tar dem med til økt 3.

7. Kort undervisning i å gi informasjon

Gi kort informasjon om hvordan man kan gi informasjon om diagnose. Følgende tema bør nevnes:

- Informasjon bør komme etter utforskning.
- Svar kan gis etter betenkningstid.
- Svar kan søkes sammen, f.eks. på nett eller hos helsepersonell.
- Bruk av modeller og eksempler er nyttig.
- Vær ærlig, barn tåler at foreldre ikke vet.
- Det er nyttig å forberede seg på de vanskelige spørsmålene.

OBS:

- Hovedbudskapet kan ikke gjentas for ofte og bør stå synlig på flipover slik at foreldre minnes på det.
- Viktig at videoeksemplene ikke presenteres som en “gal” og en “riktig” måte å snakke med barnet på.
- Gruppeleder og tilrettelegger er rollemodeller for foreldre i den grad de lytter, utforsker og bekrefter i foreldregruppesamtalen.
- I så stor grad som mulig bør man tilstrebe at forslagene til foreldrene benyttes og at det synliggjøres hvordan de representerer ulike former for lytting, utforskning og bekreftelse.
- Dersom foreldrene ikke synes å kjenne seg igjen i spørsmålet fra barnegruppa (“dette lurer ikke mitt barn på”) bør gruppeledere hjelpe med å gi eksempler som gjør at spørsmålet fremstår mer relevant og presisere at dette er en treningssituasjon. Dette kan bidra til å unngå at foreldrene blir demotivert fordi “dette ikke angår mitt barn/oss.”
- Dersom spørsmålet fra barnegruppa eller det individuelle spørsmålet fra barnet ikke omhandler diagnosen (og slik fremstår irrelevant) – minne foreldrene på at dette er trening på å ha samtaler med barna sine og hjelpe dem til å se hvordan de likevel kan bruke dette spørsmålet til å øve seg på teknikkene de lærer.
- I tilfeller der det er to barnegrupper og én foreldregruppe kan foreldrene velge ett av de to spørsmålene som de jobber med i økten.

Sammendrag

Økt 2 - Foreldre

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Pc med videoer
- Prosjektor / tv

Øktens innhold

- Innledende samtalerunde om søskens tanker og kunnskap
- Psykoedukasjon på video
- Vise filmer og diskutere eksempler på samtale
- Drøfte fellesspørsmål fra barnegruppa med fokus på lytting, utforskning og bekreftelse (30 min inn i økten)
- Dele ut individuelle spørsmål (45 min)
- Forberedelse til samtale (45 min)
- Kort undervisning i gå informasjon

Økt 3 - Felles

Mål

1. At barna får stilt spørsmålet sitt/spørsmålene sine.
2. At foreldrene trener på teknikker gjennomgått i økt 2.
3. Å gi foreldre og barn nye gode samtaleerfaringer med støtte fra gruppeleder/ tilrettelegger.

Oppgaver

1. Informasjon i plenum

Varighet ca 10-15 minutter, kortere hvis økt 3 gjennomføres umiddelbart etter økt 2.

- Kort gjennomgang av økt 2. Bruk litt tid på teknikkene for å lytte, utforske og bekrefte. Hvis tilrettelegger noterte de eksemplene og teknikkene som ble gjennomgått kan dette dokumentet benyttes for en rask gjennomgang. OBS: dette er spesielt viktig hvis ikke økt 3 kommer umiddelbart etter økt 2.
- Presentere oppgaven.
 - Barna skal stille foreldrene spørsmålet. Hvis de ikke har et eget spørsmål kan de bruke fellesspørsmålet.
 - Foreldrene skal, avhengig av hva gruppeleder har valgt av fremgangsmåte, enten trene på selvalgt målatferd, trene på utforskning, eller sette i gang samtale med barnet med fokus på å lytte, utforske og bekrefte barnas tanker.
 - Foreldrene skal ikke gi noen forklaring/svar før etter at det har brukt tid på utforskning. Gruppeleder kan velge å gi instruks om at spørsmålet ikke skal besvares før etter at de har mottatt veiledning.
 - Det bør presiseres at barnets spørsmål er utgangspunkt for en samtale, fokuset for samtalen kan godt endres underveis så lenge foreldrenes fokus er på å lytte/utforske/bekrefte.
 - Hvis tid til overs kan de ta fellesspørsmålet på samme måte.
 - Informer om tidsramme: Barn og foreldre skal minimum snakke sammen i 20 minutter, men kan holde på inntil 60 minutter hvis ønskelig.

- Informere om veiledningen.
 - Vil komme inn til dem eller bort til dem avhengig av plassering. OBS: foreldre og barn oppfordres til å ikke stanse oppgaven når veileder dukker opp.
 - Vil lytte en kort stund til samtalen.
 - Vil avbryte.
 - Vil komme med en kort tilbakemelding og så trekke seg tilbake
 - Foreldre og barn kan be om hjelp ved behov.

2. Permene deles ut

3. Oppgaven starter

Tiden før man går inn avhenger av antall dyader pr. gruppeleder/tilrettelegger. Jo flere dyader per veileder, jo tidligere bør man inn til første par.

- Foreldre og barn går til rom/anviste plasser og starter på oppgaven.
- Etter ca fem minutter går veileder inn til/bort til paret og gjennomfører følgende:
 - Lytter litt til samtalen, maks et par minutter.
 - Stopper samtalen i det det er grunnlag for tilbakemelding. Noe positivt og en ting det kan jobbes med. OBS: Man bør ikke lytte lenger enn et par minutter.
 - Gir tilbakemelding om det foreldrene gjør bra med fokus på å lytte, bekrefte og utforske.
 - Beskriver en ting de kan trene på: Lytteatferd, utforskeatferd eller bekrefteatferd avhengig av hvordan gruppeleder har valgt at oppgaven skal løses, og oppfordre foreldrene til å gjøre dette. OBS: ikke gi dem flere oppgaver, én holder.
 - Setter foreldrene i gang igjen og forlater samtalen.

OBS:

Det kan være hensiktsmessig å vise forståelse for at dette er en rar situasjon.

Oppfordre barna til å være hjelpsomme slik at det blir en god treningssituasjon for foreldrene. Tydeliggjør for foreldrene at det er meningen at de skal samtale på måter som kan være uvant og rart for dem og at samtalen da kan gå litt i stå innimellom.

Utfordrende situasjoner

- Dersom barnet ikke vil snakke: Bekrefte det vanskelige, reflektere/undre seg sammen med forelderen. Støtte foreldrenes anstrengelse med å forstå barnet.
- Dersom barnet blir veldig opprørt: Bekrefte barnets følelser. Gi tid, skjerme barnet litt. Rette oppmerksomheten mer mot den voksne, reflektere sammen om hva som foregår i barnet. Bekrefte det som er støttende fra forelderens side, være mer varsom med veiledningen.
- Dersom foreldre går rett på informasjon, ros dem for iveren men fremhev tydelig at hensikten med øvelsen er å lytte, utforske og bekrefte mer enn man pleier å gjøre før en gir informasjon.
- Når ikke samtalen man lytter til gir grunnlag for veiledning. (F. eks. at de sier de er ferdig):
 - Be dem starte på nytt "som om de ikke hadde gjort det."
 - Be om å få en oppsummering av hva de har snakket om.
 - Prøv å finne et område innenfor temaet de kan snakke mer om og be dem fortsette samtalen om det.
 - Be dem ta et av fellesspørsmålene og starte en samtale om dette.

OBS:

- Hovedbudskapet kan ikke gjentas for ofte. De skal trene på å lytte, utforske og bekrefte eller en utvalgt målatferd avhengig av gruppeleders valg.
- Gruppeledere og tilretteleggere avklarer på forhånd hvem som skal følge opp hvilke par.
- Ved særlig utfordrende situasjoner i samtalene kan det være lurt at de som er i barnegruppa og kjenner barnet er de som veileder disse parene.

Sammendrag

Økt 3 - Felles

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Plasser foreldre og barn kan sitte under samtalen

Øktens innhold

- Informasjon i plenum (oppgave og veiledning)
- Dele ut permene
- Starte oppgaven
- Veilede
 - Lytte
 - Gi tilbakemelding om noe bra
 - Gi tilbakemelding om noe man kan jobbe med

Økt 4 - Barn

Mål

1. Å få snakket om følelsesmessige opplevelser som søsken til en med diagnose og dermed bli bevisst hva man kunne ønske var annerledes.
2. Å få formidlet noe man skulle ønske var annerledes som man vil snakke med forelderen sin om.

Oppgaver:

1. Rask gjennomgang av forrige økt (fellesøkten)

Ta en runde på hvordan barna synes det var å snakke med foreldrene om spørsmålene om diagnose. (Fange opp om noen barn gir uttrykk for at det var vanskelig/ubehagelig slik at veileder kan være oppmerksom på det aktuelle barnet/barna i økt 5).

2. Introdusere tema følelser og opplevelser

Velg én av følgende aktiviteter for å få fokus på følelser. Avhengig av i hvilken grad gruppa spontant har kommet inn på følelsesmessige aspekter i økt 2 kan det velges om eksemplene som brukes er relatert til søskenet og diagnosen eller ikke.

- Følelseskort (finnes i ekstramateriale). Barna får trekke et kort og gruppen oppfordres til å beskrive:
 - 1) situasjoner som kan vekke følelsen.
 - 2) tanker en tenker da og.
 - 3) hvordan en handler da.

- Mimelek: gruppeleder/tilrettelegger og/eller barna mimer en og en følelse og lar barnegruppen gjette på:
 - 1) situasjoner som kan vekke følelsen.
 - 2) tanker en tenker da.
 - 3) hvordan en handler da.



3. Utforsking av følelsesmessige opplevelser knyttet til å være søsken

Fokuset på følelser dreies over til det å være søsken til en med diagnose dersom dette ikke er påbegynt allerede.

- Gruppen kan spørres åpent om positive og negative følelser knyttet til søsken-situasjonen og/eller oppfordres til å huske noe andre eller de selv fortalte under økt 2 som innebar følelser. Bruk notater fra økt 2 til å hjelpe dem med å "huske". F.eks: "Hva fortalte Anne at hun ble sinna for?", "Hva følte Emil når foreldrene var på sykehuset?".
- Gruppeleder utforsker tanker og handlinger knyttet til de følelsesmessige opplevelsene som deles.
- Bruk gjerne flipover som visuell støtte.

OBS:

Dette er ikke en runde der man får gått innom alle følelsesmessige aspektene knyttet til søskenlivet for hvert enkelt barn, men viktig at alle får sagt noe om sine opplevelser og at gruppen responderer på det som blir delt.

4. Felles utfordring til foreldrene - noe de ønsker var annerledes

Skal være klar etter 20 min.

- Skriv alle forslag som kommer opp på flipover.
- Barna velger én (kun en) utfordring som skal gis til foreldrene.
OBS: Gruppeleder bør velge ut en utfordring som er hensiktsmessig og "lett" for foreldregruppen å drøfte i sin økt. Feks. "Jeg skulle ønske vi gjorde mer sammen som familie".
- Utfordringen skrives på et eget flipover-ark som gjøres klart til henting. Beskriv kort for tilrettelegger/gruppeleder fra foreldregruppen hvordan samtalen har forløpt og hvordan utfordringen kom opp som kan videreformidles til foreldregruppen.

5. Utforsking og gruppesamtale om søskens følelsesmessige opplevelser fortsetter



Dette kan skje ved at man velger metode a eller b.

- a) Fokuset ut fra hver enkelt emosjon, styrt av gruppeleder. F.eks. "Hva kan gjøre en trist når en har et søsken med xxx?", "Hva kan gjøre en glad/sinna/redd...?". Vær obs på å bruke teknikker for å trekke flere barn inn i samtalen rundt ett barns eksempel slik at det ikke blir et gruppeintervju.
- b) Som en åpen samtale der en følger de temaene som dukker opp.

6. Lage individuelle utfordringer:

Disse skal være ferdig 45 minutter inn i økten

- Barna skriver ned én eller flere personlige utfordringer de skulle ønske var annerledes til økten med foreldrene i oppgave 4 i søskenpermen.
- Gruppeleder/tilrettelegger påser at alle skriver noe og følger opp enkeltbarn som trenger ekstra støtte til å skrive noe.
- Barn som raskt velger fellesutfordringen bør utfordres litt og oppfordres til å lage egne utfordringer i tillegg. Gruppeleder/tilrettelegger kan gjennom dialog med barnet reflektere tilbake til temaer som har kommet opp i barnegruppa og finne ut om det er noe man kan formulere en individuell utfordring om.
- Tilrettelegger samler inn permene og leverer til foreldrene 45 min inn i økten.

7. Forberede barna på økt 5

Forbered barna med tanke på å bidra i samtalen de skal ha med foreldrene sine. Vis barna oppgavene i en eksempel-søskenperm og forklar at de skal:

- Fortelle om det de skulle ønske var annerledes og at foreldrene skal trene seg på å vise at de hører etter, bryr seg om og er nysgjerrige på det de opplever.
- Snakke med foreldrene om ting man kan gjøre som kan endre på situasjonen.

8. Barna fyller ut «Minnevegger» (finnes i ekstramaterialet)

Ark med minnevegger deles ut. Hvert barn skriver navnet sitt øverst i hjørnet på arket. Arket sendes rundt og alle barn skriver en hyggelig hilsen til hvert av de andre barna på deres minnevegger. Stiftes sammen med barnas perm i fellesøkten.



OBS:

- Har barna uttrykt følelsesmessige opplevelser i økt 2 som man har sagt at man skal komme tilbake til i økt 4, er det veldig viktig at dette følges opp.
- Det er veldig viktig at gruppeleder bruker teknikker for å få barna til å respondere og stille spørsmål til det de andre forteller. Når barn spontant stiller spørsmål eller kommenterer andre skal dette fremheves og forsterkes. F.eks. "Det var et godt spørsmål", "Så fint at du sa det, det vil jeg tro var fint for Ada å høre at andre kunne kjenne seg igjen i". Tilrettelegger kan støtte dette arbeidet ved å følge med på barnas reaksjoner og kommentere dette. F.eks. "Det så ut som om du nikket litt når Oliver fortalte at han kunne bli veldig flau over broren sin?".
- Gruppeleder bør – i samråd med barna- tilstrebe å løfte utfordringen fra gruppa opp på et mer generelt nivå dersom det som kommer fra barna er veldig spesifikt, slik at det kan oppleves som relevant for flest mulig i foreldregruppa.
- Det er viktig å motivere barna og utfordre dem litt når det gjelder å lage utfordringer til foreldrene. F.eks: "Nå skal mamma/pappa trene seg på å snakke med dere – og dere må hjelpe dem så de har noe å øve seg på", "Foreldrene deres jobber hardt der inne og er veldig ivrige på å se hva dere har skrevet". Dette reduserer sannsynligheten for at noen leverer tomme permer uten utfordringer til foreldrene.
- Enkelte barn kan ha utfordringer som er av en slik karakter at de danner et mindre egnet utgangspunkt for trening foreldrene. F.eks. at de er veldig aktiverende for foreldrene. I slike tilfeller er det viktig å gi barnet anerkjennelse for det de har tatt opp, varsle barnet om at det kanskje ikke vil bli anledning til å snakke om det under treningen i økt 5 og hjelpe barnet å finne en utfordring til de kan ta opp med foreldrene som er mindre aktiverende. Dersom den "vanskelige" utfordringen ikke blir snakket om i fellesøkten er det viktig å samtale med familien om hvordan de kan få snakket om det i etterkant så den ikke slippes og blir fulgt opp.

Sammendrag

Økt 4 - Barn

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Minnevegger
- Penner

Øktens innhold

- Kort runde på barnas opplevelse av fellesøkten
 - Introdusere følsesfokus (bruk kort eller mimelek)
 - Utforsking om søskens følelsesopplevelser
 - 20 min: Lage fellesutfordring
 - Fortsette utforsking om opplevelser
 - Lage individuelle utfordringer, samle inn permer og levere til foreldregruppa
 - Forberede barna på neste fellesøkt
 - Lage minnevegger
-

Økt 4 - Foreldre

Mål:

1. Å bli bevisstgjort betydningen av å få innsikt i søskens følelsesmessige opplevelser og opplevde utfordringer.
2. Å lære seg teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte barns følelsesmessige opplevelser og opplevde utfordringer, og å trene på disse teknikkene.

Oppgaver:

1. Kort runde med fokus på foreldrenes opplevelse av forrige økt

Dette skal være en kort og rask runde hvor man ikke går i dybden, men sjekker kort.

Poenget her er å få frem eventuelle aspekter ved å lytte, utforske, eller bekrefte som ble opplevd som vanskelige slik at man kan fokusere på å øke forståelsen for dette i dagens økt.

2. Innledende runde om foreldrenes tanker om hva barna skulle ønske var annerledes

- Ta en kort runde på foreldrenes tanker om søskens følelsesmessige opplevelser og ønsker om hva som skulle vært annerledes. Dette kan gjøres på flere måter, enten utforske foreldrenes tanker om barnas følelser, f.eks: "Hva tror dere at søsken skulle ønske var annerledes?", "Hvilke følelser tror dere at søsken kan ha når det gjelder diagnosen til søster/bror og det diagnosen medfører?", eller be dem formulere ett eller flere ønsker om noe som skulle vært annerledes slik de tror deres barn ville gjort det.
- Av erfaring kommer foreldrene her lett inn på barnet med diagnose sin tilstand eller behov. Hvis dette skjer bør man minne på at tematikken ikke er innenfor rammen av SIBS, men samtidig anerkjenne behovet for å snakke om dette.

3. Vis undervisningsfilm, Økt 4 Film 5 - Psykoedukasjon

Åpne kort opp for eventuelle spørsmål eller kommentarer fra foreldrene.

4. Hente felles utfordring fra barnegruppen og diskutere denne i gruppen

Ca. 20 min. inn i økten, hentes av tilrettelegger hvis to leder gruppen.

Hvordan ville de lyttet til, utforsket og bekreftet denne?

- *Utforske teknikker for bekreftelse:*

Gruppeleder tar rollen som barn og uttrykker fellesutfordringen til gruppen.

Gruppen bes om å komme med bekreftende utsagn til gruppeleder som "barn".

Skriv gjerne ned ulike måter man kan bekrefte og vise empati til et barn på flipover hvis ønskelig. Følgende typer utsagn bør komme opp og eksempler noteres av tilrettelegger:

- 1) Anerkjennelse som "Det ønsker du annerledes, ja",
- 2) Takknemlighet som "Jeg er så glad for at du forteller meg om det",
- 3) Enighet som "Ja, det skulle jeg også ønske", og
- 4) Å vise empati som "Klart det er dumt for deg!".

- *Utforske teknikker for utforskning:*

Gruppeleder tar rollen som barn, en av foreldrene gis rollen som forelder.

Gruppeleder uttrykker utfordringen på nytt. Den utvalgte forelderen skal først

bekreftende og så komme med et utforskende utsagn. De andre bes komme med forslag som prøves ut. Gjennom diskusjon bør følgende måter å utforske et barns utsagn komme opp:

- 1) Repetisjon av utfordringen: "Så du skulle ønske han var mindre sint?"
- 2) Repetisjon av deler av budskapet "Mye sint.."
- 3) Åpent spørsmål som "Når du sier du ønsker at han ikke var så sinna, hva tenker du på da?"
- 4) Spørsmål om ulike sider ved en opplevelse: tanker, følelser og handlinger.
- 5) Oppsummeringer når barnet har forklart litt mer: "Så du skulle ønske han ikke var så mye sint fordi du blir så sliten av all skrikingen hjemme og vil at det skal stoppe?" De ulike forslagene som kommer opp kan skrives på flipover, eventuelt i et dokument som notat for gruppeleder.

- *Utforske teknikker for lytting:*

Diskuter med foreldrene hvordan man kan lytte bedre til det barnet har å si. Noter gjerne både nonverbal og verbal atferd på flipover. Gjennom diskusjonen bør følgende måter å vise at man lytter komme opp:

- 1) Små fasiliteringer som "mm", "å ja".
- 2) La det være pauser, holde tilbake egne refleksjoner og gi barnet tid.
- 3) Lene seg frem, holde øyekontakt, lyttende gester som f.eks. å ta seg til haka/munnen.

OBS:

Det er veldig viktig at foreldrene oppfordres til å komme med konkrete eksempler på hva de ville sagt/spurt barnet, ikke generelle refleksjoner. Hvis de kommer med generelle refleksjoner så stopp dem og be dem formulere det slik de ville gjort i en samtale.

5. Videoklipp av samtaler mellom foreldre og barn vises og diskuteres

Film, Økt 4 Film 6 - Samtaleeksempel

Filmen introduseres med:

“Nå skal vi se på filmer av en far som snakker med datteren sin om det å være søster til en gutt med utviklingshemning. Nå skal vi se den første filmen og jeg vil at dere tenker over hva pappaen gjør som er bra og hva han gjør som burde vært annerledes.”

- Film, Økt 4 Film 6 - Samtaleeksempel, vises
- En runde hvor foreldrene får sagt hva de mener om film 1. Flipover kan benyttes for felles fokus og poengtering. Be gjerne foreldrene forestille seg at pappaen var med på SIBS og at de skulle gi han litt råd. Hva ville de sagt at han gjorde bra? Hva ville de at han skulle trene mer på?

Film, Økt 4 Film 7 - Samtaleeksempel

Filmen introduseres med:

“Nå skal vi se den andre filmen. Se for dere at han nå har fått veiledning fra dere og at dere har bedt ham om å prøve å (lytte mer/utforske mer/anerkjenne mer, velg det som stemmer mht gruppens diskusjon). Se på filmen og se etter tegn på at han prøver dette.”

- Film, Økt 4 Film 7 - Samtaleeksempel, vises.

- En runde hvor foreldrene forteller hva de så mht mannens “oppgave”. Ta gjerne også en runde og be foreldrene om eksempler på SIBS’ målatferd “lytte, utforske og bekrefte”, som de så i filmen. Foreldrene skal utfordres til å komme med konkrete eksempler fra filmen som for eksempel “Jeg merket at han lyttet fordi det var mer ro og pauser”, “Han utforsket ved å si: Hvordan da?”, “Han viste at han forsto datteren ved å nikke når han snakket og si mmm”.

Etter at filmene er vist, si følgende:

Jeg gjør oppmerksom på at filmene viste ekte foreldre og barn som har stilt opp frivillig, der foreldre har fått en kort instruks om å være mer eller mindre lyttende/utforskende/bekreftende.

6. Individuelle utfordringer fra barnegruppa formidles til foreldrene

Ca 45 minutter i økten, leveres av tilrettelegger i barnegruppa.

- Hver forelder får sitt barns perm. Det oppfordres til å dele sine reaksjoner med gruppen og snakke om:
 - Reaksjoner på barnas utfordring (utfordringen i seg selv trenger ikke deles med gruppen hvis man ikke ønsker dette).
 - Hvordan man evt. må jobbe med egne reaksjoner for å kunne lytte, bekrefte og utforske.
 - Viktig å presisere at å lytte, utforske og bekrefte er deres oppgave og at de ikke forventes å løse problemet eller gi svar.
 - Viktig å presisere at barnas utfordring ikke skal korrigeres selv om den er “feil” i foreldrenes øyne.
 - Foreldrene får beskjed om at de ikke skal begynne å diskutere mulige løsninger på utfordringene før etter at de har mottatt veiledning i fellesøkten.



7. Foreldrene forberedes til økt 5

- Be foreldrene reflektere over hva de tenker de spesielt trenger å trene på av SIBS målatferd.
- I pågående forskning gjennomføres kommunikasjonstreningen i økt 5 ved at foreldre snakker med sitt barn og at veileder etter å ha lyttet gir feedback på hva forelder bør trene på. Alternative måter å gjennomføre økt 5 er på enten å gi alle beskjed om å trene på bekreftelse, eller å la foreldre selv velge hvilken målatferd de vil trene på. Avhengig av hvordan økt 5 vil gjennomføres gjøres derfor følgende:
 - Enten: Be foreldrene velge en målatferd å trene på i økt 5.
 - Eller: Informere om at man ved økt 5 skal trene på teknikker for bekreftelse (vise at man bryr seg) av barnets opplevde utfordring
 - Eller: Informere at de i økt 5 skal samtale med sitt barn og etter observasjon få tilbakemelding på hva de bør trene videre på i samtalen.
- Gruppeleder samler inn søskenpermene og tar dem med til økt 5.

OBS:

Det er viktig å hjelpe foreldrene til å se hvordan utfordringer fra barnegruppa som eventuelt fremstår som irrelevante for noen av dem allikevel kan brukes til å trene seg på / omformuleres slik at de også kan gjelde deres barn.

Det er viktig å tydeliggjøre for foreldrene at det er viktig å anerkjenne og bekrefte barnas opplevelser selv når man tenker de er "gale".

Sammendrag

Økt 4 -Foreldre

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Flipover
- Tusj
- Pc med videoer
- Prosjektor / tv

Øktens innhold

- Kort runde om foreldrenes opplevelse av fellesøkten
- Idémyldring søskens utfordringer
- Video med psykoedukasjon
- Drøfte fellesutfordring fra barnegruppa (etter ca. 20 min)
- Videoer med eksempler på samtale vises og diskuteres
- Dele ut individuelle utfordringer og forberede til samtale (45 min)

Økt 5 - Felles

Mål:

1. At barna får formidlet det de ønsker var annerledes.
2. At foreldrene trener på teknikker gjennomgått i økt 2 og 4.
3. Å gi foreldre og barn nye gode samtaleerfaringer med støtte fra gruppeleder/ tilrettelegger.

Oppgaver

1. Informasjon i plenum

Varighet ca 10-15 minutter, kortere hvis økt 5 gjennomføres umiddelbart etter økt 4.

- Kort gjennomgang av økt 4. Bruk litt tid på teknikkene for å lytte, utforske og bekrefte. Hvis tilrettelegger noterte de eksemplene og teknikkene som ble gjennomgått kan dette dokumentet benyttes for en rask gjennomgang. OBS: Dette er spesielt viktig hvis ikke økt 5 kommer umiddelbart etter økt 4.
- Presentere oppgaven
 - Barna skal lese opp det de skulle ønske var annerledes. Hvis de ikke har en egen utfordring kan de bruke fellesutfordringen.
 - Foreldrene skal, avhengig av hva gruppeleder har valgt av fremgangsmåte, enten trene på selvvalgt målatferd, trene på utforskning, eller sette i gang samtale med barnet med fokus på å lytte, utforske og bekrefte barnas opplevelser.
 - Foreldrene skal ikke ta opp løsningsforslag eller starte på problemløsningsoppgaven før etter at de har brukt tid på utforskning. Gruppeleder kan velge å gi instruks om at problemløsningsoppgaven ikke skal besvares før etter at de har mottatt veiledning.
 - Det bør presiseres at barnets utfordring er utgangspunkt for en samtale, fokuset for samtalen kan godt endres underveis så lenge foreldrenes fokus er på å lytte/utforske/bekreft.
 - Hvis tid til overs kan de ta fellesutfordringen på samme måte.

- Informer om tidsramme: Barn og foreldre skal minimum snakke sammen i 20 minutter, men kan holde på inntil 60 minutter hvis ønskelig.
- Informere om veiledningen
 - Vil komme inn til dem/bort til dem (avhengig av plassering). OBS: foreldre og barn oppfordres til å ikke stanse oppgaven når veileder dukker opp
 - Vil lytte en kort stund til samtalen.
 - Vil avbryte.
 - Vil komme med en kort tilbakemelding og så trekke seg tilbake
 - Foreldre og barn kan be om hjelp ved behov.

OBS:

Det kan være hensiktsmessig å vise forståelse for at dette er en rar situasjon.

Oppfordre barna til å være hjelpsomme slik at det blir en god treningssituasjon for foreldrene. Tydeliggjør for foreldrene at det er meningen at de skal samtale på måter som kan være uvant og rart for dem og at samtalen da kan gå litt i stå innimellom.

4. Permene deles ut

5. Oppgaven starter

- Foreldre og barn går til rom/anviste plasser og starter på oppgaven.
- Etter ca fem minutter går veileder inn til / bort til paret. OBS: tiden avhenger av antall dyader pr. gruppeleder/tilrettelegger. Jo flere dyader pr. veileder, jo tidligere bør man inn til første par.
- Gjennomfør følgende:
 - Lytter litt samtalen, maks et par minutter.
 - Stopper samtalen i det det er grunnlag for tilbakemelding. Noe positivt og en ting det kan jobbes med. OBS: Man bør ikke lytte lenger enn et par minutter.
 - Gir tilbakemelding om det foreldrene gjør bra med fokus på å lytte, bekrefte og utforske.
- Beskriver en ting de kan trene på: Lytateatferd, utforskeatferd eller bekrefteatferd avhengig av hvordan gruppeleder har valgt at oppgaven

skal løses, jamfør beskrivelsen på side 56 og oppfordre foreldrene til å gjøre dette.

Vær obs på å ikke gi dem flere oppgaver, én holder.

- Sette foreldrene i gang igjen og forlate samtalen.

6. Felles avslutning

- Kort evaluering i plenum med tilbakemelding, hva har vært bra/mindre bra.
- Foreldre og barn signerer kontrakten på siste side i søskenpermen hvor de avtaler tid for en samtale hjemme.
- Evalueringsskjema deles ut til foreldre og barn og samles inn igjen.
- Ved utfylling av evalueringsskjema bør det tilstrebes at anonymitet ivaretas så langt det går. Hold litt avstand til deltakerne når de fyller ut og be dem om å legge arkene et bestemt sted (fremfor å levere til gruppelederene i hånda).

OBS:

- Se punkter fra økt 3.
- Dersom barnet ikke vil snakke: Bekrefte det vanskelige, reflektere/undre seg sammen med forelderen. Støtte foreldrenes anstrengelse i å forstå barnet.
- Dersom barnet blir veldig opprørt: Bekrefte barnets følelser. Gi tid, skjerm barnet litt. Rette oppmerksomheten mer mot den voksne, reflektere sammen om hva som foregår i barnet. Bekrefte det som er støttende fra forelderens side, være mer varsom med veiledningen.
- Når ikke samtalen man lytter til gir grunnlag for veiledning (f.eks. de sier de er ferdig): Be om å få en oppsummering av hva de har snakket om, utforsk muligheter for mer utforskning av barnets tanker og følelser.

Sammendrag

Økt 5 - Felles

Tid

60 minutter

Utstyr og forberedelser

- Plasser foreldre og barn kan sitte under samtalen
- Evalueringsskjemaer
- Penner

Øktens innhold

- Felles introduksjon (presentere oppgaven og veiledningen)
- Dele ut permene
- Oppgaven starter
- Veileder lytter, stopper, veileder og setter dem i gang igjen
 - Hva var bra?
 - En ting de kan jobbe med/ prøve mer på?
- Oppgaven med problemløsning gjøres
- Felles avslutning med evaluering og signering av kontrakt

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible][illegible]

SIBS er utviklet av



FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER



UiO : **Psykologisk institutt**

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

© 2022

Torun M. Vatne, Krister W. Fjermestad,
Yngvild B. Haukeland, Svein Mossige.